

Thema: Durchatmen und erholt aufwachen – Tipps für Schnarchnasen!

Beitrag: 2:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Na, haben Sie letzte Nacht gut geschlafen und sind erholt aufgewacht? Oder hat neben Ihnen im Bett mal wieder jemand die ganze Zeit durchgesägt und Ihnen den Schlaf geraubt? So etwas nervt total – und zwar auch die Schnarcher selbst. Die wachen davon zwar nicht auf, sind aber morgens oft auch ziemlich gerädert. Mehr übers lästige Schnarchen und was man dagegen tun kann, verrät uns jetzt Mario Hattwig.

Sprecher: Jeder Zweite schnarcht regelmäßig in der Nacht. Besonders betroffen sind Männer, Frauen meistens erst im fortgeschrittenen Alter.

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 17 Sek.): „Die gute Nachricht ist allerdings: Schnarchen ist nicht automatisch gesundheitsgefährdend. Weniger gut: Die nächtliche Geräuschkulisse kann eine Partnerschaft wirklich stark belasten, weil dadurch die nächtlichen Tiefschlafphasen, die extrem wichtig für eine Erholung von Körper und Geist sind, gestört werden – und zwar bei beiden Partnern.“

Sprecher: Sagt Dr. Jörg Hüve und erklärt, wie es zu den oft sehr lauten Schnarchgeräuschen kommt:

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Schuld am Schnarchen ist die im Schlaf erschlaffende Rachenmuskulatur. Gaumensegel und Rachenzipfchen flattern dann bei jedem Atemzug, was die störenden Schnarchgeräusche erzeugt. Gründe für dieses einfache Schnarchen können Infektionen der oberen Atemwege wie beispielsweise Erkältungen oder Schnupfen mit angeschwollenen Nasenschleimhäuten, akute Nasennebenhöhlen-Entzündungen oder auch allergische Reaktionen sein.“

Sprecher: Wer weniger schnarchen will, kann versuchen statt auf dem Rücken auf der Seite zu schlafen und sollte vor dem Schlafengehen auf Alkohol oder Schlaftabletten verzichten.

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 20 Sek.): „Auch Abnehmen bei Übergewicht kann das Schnarchen erheblich vermindern. Eine aktuelle Studie zeigt außerdem, dass eine tägliche Zungengymnastik Schnarchern helfen kann. Einfach die Zungenspitze für einige Sekunden gegen den Gaumen pressen, danach von hinten gegen die untere Zahnreihe drücken, den hinteren Teil des Gaumens öffnen und laut ‚A‘ sagen.“

Sprecher: Wer allerdings verschnupft ist und eine verstopfte Nase hat, bei dem ist die Gefahr des Schnarchens deutlich erhöht. Aber auch dagegen kann man was tun:

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 33 Sek.): „Hier haben sich in den letzten Jahrzehnten die studiengeprüften sogenannten Besser Atmen Breathe Right Nasenpflaster aus der Apotheke bewährt. Die haben eingearbeitete, federartige Kunststoffstreifen, die die Nasenflügel anheben sowie die Nasengänge weiten und sind auch für Sportler und Allergiker gut geeignet. Man kann damit also freier durchatmen, besser und damit auch erholsamer durchschlafen – und weil die Besser Atmen Breathe Right Nasenpflaster wirkstofffrei sind, sind sie auch für Schwangere, Diabetiker oder Bluthochdruckpatienten geeignet.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mal wieder richtig durchschlafen und durchatmen wollen: Mehr Infos zu den „Besser Atmen Breathe Right Nasenpflastern“ finden Sie im Internet unter dem Suchbegriff „Besser Atmen Pflaster“.

Thema: Durchatmen und erholt aufwachen – Tipps für Schnarchnasen!

Interview: 2:23 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Na, haben Sie letzte Nacht gut geschlafen und sind erholt aufgewacht? Oder hat neben Ihnen im Bett mal wieder jemand die ganze Zeit durchgesägt und Ihnen den Schlaf geraubt? So etwas nervt total – und zwar auch die Schnarcher selbst. Die wachen davon zwar nicht auf, sind aber morgens oft auch ziemlich gerädert. Mehr übers lästige Schnarchen und was man dagegen tun kann, verrät uns jetzt Dr. Jörg Hüve, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Hüve, wie viele Menschen schnarchen eigentlich und wie gefährlich ist das?

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Nun, jeder Zweite schnarcht im Schlaf. Besonders betroffen sind Männer, Frauen meistens erst im fortgeschrittenen Alter. Die gute Nachricht ist allerdings: Schnarchen ist nicht automatisch gesundheitsgefährdend. Weniger gut: Die nächtliche Geräuschkulisse kann eine Partnerschaft wirklich stark belasten, weil dadurch die nächtlichen Tiefschlafphasen, die extrem wichtig für eine Erholung von Körper und Geist sind, gestört werden – und zwar bei beiden Partnern.“

2. Wie kommt es eigentlich zu diesen leider oft sehr lauten Schnarchgeräuschen?

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 24 Sek.): „Schuld am Schnarchen ist die im Schlaf erschlaffende Rachenmuskulatur. Gaumensegel und Rachenzipfchen flattern dann bei jedem Atemzug, was die störenden Schnarchgeräusche erzeugt. Gründe für dieses einfache Schnarchen können Infektionen der oberen Atemwege wie beispielsweise Erkältungen oder Schnupfen mit angeschwollenen Nasenschleimhäuten, akute Nasennebenhöhlen-Entzündungen oder auch allergische Reaktionen sein.“

3. Was kann man gegen das Schnarchen tun?

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 30 Sek.): „Da viele Menschen nur schnarchen, wenn sie auf dem Rücken liegen, sollte man versuchen, auf der Seite zu schlafen. Vor dem Schlafengehen auf Alkohol oder Schlaftabletten verzichten, auch Abnehmen bei Übergewicht kann das Schnarchen erheblich vermindern. Eine aktuelle Studie zeigt außerdem, dass eine tägliche Zungengymnastik Schnarchern helfen kann. Einfach die Zungenspitze für einige Sekunden gegen den Gaumen pressen, danach von hinten gegen die untere Zahnreihe drücken, den hinteren Teils des Gaumens öffnen und laut ‚A‘ sagen.“

4. Das hilft mir aber bestimmt nicht, wenn ich verschnupft bin und meine Nase verstopft ist. Was dann?

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 31 Sek.): „Sie haben Recht: Die Nase ist ein sehr wichtiger Teil des gesamten Atemwegsystems. Und wenn die sozusagen ausfällt und man nur noch durch den Mund atmet, ist die Gefahr des Schnarchens natürlich größer. Und hier haben sich in den letzten Jahrzehnten die studiengeprüften sogenannten Besser Atmen Breathe Right Nasenpflaster aus der Apotheke bewährt. Die haben eingearbeitete, federartige Kunststoffstreifen, die die Nasenflügel anheben sowie die Nasengänge weiten und sind auch für Sportler und Allergiker gut geeignet.“

5. Warum genau?

O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 21 Sek.): „Ja, ganz einfach: Weil diese Weitung generell die Luftzufuhr in der Nase verbessert, sogar wenn man eine Mund-Nasen-Maske trägt. Man kann damit also freier durchatmen, besser und damit auch erholsamer durchschlafen – und weil die Besser Atmen Breathe Right Nasenpflaster wirkstofffrei sind, sind sie auch für Schwangere, Diabetiker oder Bluthochdruckpatienten geeignet.“

Dr. Jörg Hüve über das lästige Schnarchen und was man tun kann, um wieder frei durchzuatmen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mal wieder mal richtig durchschlafen und durchatmen wollen: Mehr Infos zu den „Besser atmen Breathe Right Nasenpflastern“ finden Sie im Internet unter dem Suchbegriff „Besser atmen Pflaster“.