

Lückenloses Wissen zum Schnarchen

Schnarchen entsteht dadurch, dass während des Atmungsvorgangs die _____ Luft auf einen Widerstand trifft. Dieser Widerstand wird von der vorbeiströmenden Luft in Vibration gebracht, wenn die oberen _____ verengt sind und der Luftstrom dadurch beschleunigt wird.

Die Behinderung der oberen Luftwege kann aufgrund mehrerer Ursachen erfolgen. Die _____ des Regelkreislaufs zwischen Gehirn und Atmungsorganen kann durch die Reduzierung der Muskel- und Gewebespannung verursacht werden oder auch anatomische Ursachen haben.

Als Folge muss die Lunge die Atemluft mit erhöhtem Unterdruck ansaugen, um die gleiche Menge _____ in derselben Zeit zu erhalten. In einigen Fällen wird der Unterdruck so groß, dass sich die weichen Teile der Rachenwände aneinanderlegen. Dieser Verschluss der Atemwege wird als _____ (= Apnoe) bezeichnet.

Innerhalb eines bestimmten Rahmens gehören Atempausen zur normalen _____. Sie sollten allerdings nicht öfter als fünfmal pro Schlafstunde vorkommen und dann nicht länger als 10 Sekunden dauern. Werden diese Richtwerte überschritten und/oder es kommt zu mehr als 30 Atempausen während des Schlafens, dann handelt es sich zumeist um ein _____ Schnarchen.

In vielen Fällen können die Betroffenen einige Faktoren vermeiden und dadurch das Schnarchen reduzieren. Hierzu zählen _____, Nikotin, Medikamente, Kaffee und auch Tee. Besonders kurz vor dem Schlafengehen können diese Genussmittel schnarchfördernd wirken. Übergewichtige Schnarcher sollten eine _____ anstreben.