



Zum Tag des Schlafes - Tipps der BZgA für einen erholsamen Schlaf

Von *voelker-albert*

Erstellt am 19 Jun 2019 - 09:41

In vielen Schlafzimmern stört es regelmäßig die Nachtruhe: lautes Schnarchen. Am häufigsten sind Männer im mittleren und höheren Alter von Schnarchen betroffen. Bei Frauen nimmt die Häufigkeit nach den Wechseljahren zu, auch wenn das Phänomen von ihnen häufig nicht wahrgenommen wird. Zum Tag des Schlafes am 21. Juni 2019 informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über mögliche gesundheitliche Folgen des Schnarchens. Auf ihren Internetportalen frauengesundheitsportal.de und maennergesundheitsportal.de gibt die BZgA Tipps, wie Schnarchen vermieden werden kann und was förderlich für einen erholsamen Schlaf ist.

Schnarchen tritt auf, wenn die Muskulatur des Rachenraumes im Schlaf so stark erschlafft, dass sich die oberen Atemwege verengen. Die ein- und ausgeatmete Luft strömt dadurch schneller. Die Gewebeweichteile im Gaumen fangen an zu flattern, was das typische Schnarchgeräusch erzeugt.

Übergewicht, zunehmendes Alter, Alkoholkonsum und Rauchen oder körperliche Besonderheiten im Nasen- und Rachenraum beeinflussen Atemwege und Atmung und können so die Wahrscheinlichkeit für das Schnarchen erhöhen. Durch eine Verringerung des Körpergewichts kann oft auch das Schnarchen reduziert werden. Zudem sollten Betroffene abends auf Alkohol, Nikotin und Schlafmittel verzichten. Aus schlafmedizinischer Sicht ist außerdem ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus förderlich.

In vielen Fällen ist Schnarchen harmlos und deutet nicht auf eine Erkrankung hin. Es kann aber auch Anzeichen für eine obstruktive Schlafapnoe sein – Betroffene haben während des Schlafs regelmäßige Atemaussetzer (Apnoen), die länger als zehn Sekunden dauern. Männer erkranken daran häufiger als Frauen. Die Schlafqualität und damit die Erholung während des Schlafes leiden. Tagesschläfrigkeit kann die Folge sein. Die Betroffenen können damit einhergehend ein höheres Risiko aufweisen, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Eine Atemmaske kann die Symptome einer Apnoe lindern.

Weitere Informationen:

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/> [1]

<https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/> [2]

Tipps für einen gesunden Schlaf im Alter gibt das Faltblatt „Ausgeschlafen im Alter“: <https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/gesundh...> [3]

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien [4],

E-Mail: order@bzga.de [5]



Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten www.frauengesundheitsportal.de [6] und www.maennergesundheitsportal.de [7] gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtsspezifischen Gesundheitsvorsorge zu informieren. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin, einen Arzt oder qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149-161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de [8]

www.bzga.de [9]

www.twitter.com/bzga_de [10]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:05): <http://www.medkom24.eu/node/24098>

Links:

[1] <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/>

[2] <https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/>

[3] <https://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/gesundheit-aelterer-menschen/ausgeschlafen-im-alter/>

[4] <http://www.bzga.de/infomaterialien>

[5] <mailto:order@bzga.de>

[6] <http://www.frauengesundheitsportal.de>

[7] <http://www.maennergesundheitsportal.de>

[8] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[9] <http://www.bzga.de>

[10] http://www.twitter.com/bzga_de