Vortrag

Schnarchen

und was Sie selber dagegen tun können



Silvia Seward
KINESIOLOGIE

Folgen des Schnarchens

Für den Schnarcher

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Leichte Erregbarkeit
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Zähneknirschen, Verspannung der Kiefermuskulatur
- Karies
- Infektion der Atemwege
- Mandelentzündung
- Mundgeruch
- Schluckbeschwerden
- Schlafapnoe
- Stress durch Dauerbeschallung (Stresshormone)
- Verminderte Regenerationsfähigkeit
- Übergewicht



Für den Partner

- Viele Weckreaktionen pro Nacht – unerholsamer Schlaf
- Ca 1 Stunde weniger Schlaf
- Stress durch Dauerbeschallung



Wie ist es bei Ihnen?

- Wo ist Ihre Zungenruhelage?
- Wie ist Ihre Atmung, atmen Sie durch die Nase oder den Mund?
- Ist Ihre Nase frei? Mal mit Handy machen, Mund drauf atmen, Nase draufatmen, Unterschied Nasenlöcher

- Reicht die Nasenatmung aus?
- Bewegt sich bei der Atmung der Bauch oder die Brust?
- Wieviel atmen Sie? (Kontrollpause, wieviele Atemzüge pro Minute)

- Wie erholsam ist Ihr Schlaf?

Selbstbeurteilung am Morgen

Wie erholsam war mein Schlaf, habe ich mit offenem Mund geschlafen, geschnarcht?

- Zungenruhelage beim Aufwachen
- Lippenruhelage beim Aufwachen
- Ist der Atem ruhig?
- Ist der Mund ausgetrocknet?
- Mundgeruch?
- Ist die Nase frei oder trocken?
- Kopfschmerzen?
- Verspannungen?
- Beweglichkeit beim Aufstehen?
- Kieferschmerzen?
- Trockener oder verschleimter Hals?
- Müdigkeit?
- Kontrollpause morgens messen und mit Abend vergleichen

Habe ich geschnarcht?	Partner, App Snore Lab
Hatte ich Atemaussetzer?	Sauerstoffsättigung mit Pulsoximeter

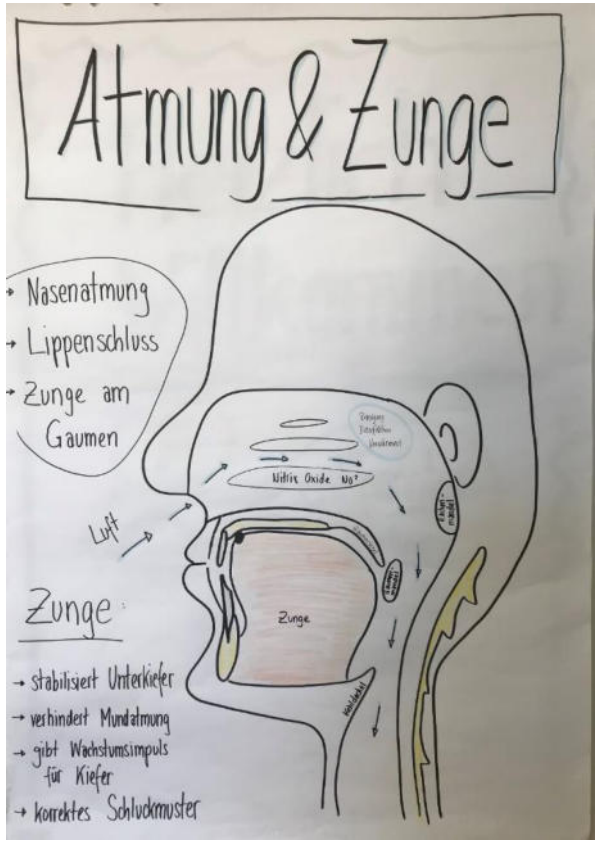
Zungenruhelage



Zunge am Gaumen ansaugen
Lippen geschlossen
Kiefer entspannt
Nasenatmung

Vorteile der Zunge am Gaumen

- Stabilisiert Gaumensegel
- Verhindert Mundatmung
- Gibt Wachstumsimpuls für das Wachstum in die Breite
- Stabilisiert Unterkiefer und entlastet so die Kiefermuskulatur
- Verbindet Meridiane, bessere Konzentration



Nachteile, wenn die Zunge am Mundboden liegt

- Zungenmuskulatur kann erschlaffen
- Zunge braucht mehr Raum der oberen Atemwege, man neigt dazu den Kopf nach vorne zu halten
- Falsches Schluckmuster kann sich entwickeln

Atmung

Der Atem gerät durch Stress schnell aus seiner Ruhe, man beginnt schneller und mehr zu atmen.
Oft reicht dann die Nasenatmung nicht mehr aus und man muss auf Mundatmung umstellen, wodurch Zunge auch nicht mehr an Ihrer Ruheposition am Gaumen sein kann.

Wird der Atem nicht bewusst wieder zurückgeführt auf ein ideales Mass, gewöhnt man sich an die Aufnahme einer grösseren Luftmenge.

Atmung – die Vorteile der Nasenatmung

- **Filterung, Vorwärmen, Befeuchtung der Atemluft**
- **Gute Belüftung** der Nasennebenhöhlen
- **Desinfektion der Atemluft** durch Stickstoffmonoxid das in den Nebenhöhlen gebildet wird
- **bessere Sauerstoffversorgung,** weil Stickstoffmonoxid das der Atemluft beigemischt wird den Sauerstoffaustausch auf Zellebene erleichtert
- **kleineres Atemvolumen.** Der Widerstand bei Nasenatmung ist wesentlich höher als bei Mundatmung und verhindert so natürlich eine Überatmung.
- **schützender Speichel**, umgibt den Mundraum, was unerwünschtes Bakterienwachstum verringert
- **Lippen** bleiben idealerweise geschlossen
- **Zunge** ist idealerweise am Gaumen

Nasenatmung – aktiviert Parasympathikus

Mundatmung – aktiviert Sympathikus

Was kann zu Mundatmung führen?

- Stress
- Nase ist nicht frei: Erkältung, Allergie
- Vergrösserte Gaumen oder Rachenmandeln
- Enge obere Atemwege
- Kurzes Zungenband
- Überatmung

Nachteile der Mundatmung

Im Wachstum:

- unvorteilhaftes Gesichtswachstum
- eingeengte obere Atemwege,
- Zahnengstand
- Höheres Risiko für Schnarchen und Schlafapnoe

Auch im Erwachsenenalter:

- höhere Infektanfälligkeit
- Austrocknen des schützenden Speichels (Karies, Zahnfleisch etc.)
- Untrainierte Zunge
- Höheres Risiko für Schnarchen und Schlafapnoe
- Haltungsprobleme
- Überatmung
- unerholsamer Schlaf
- Sauerstoffmangel
- Mögliche Gewichtsprobleme
- Feuchtigkeits- und Wärmeverlust

Was können Sie selber tun?

Tagsüber:

- Probleme tagsüber ansprechen (Schnarchen ist auch das Konzert der geschluckten Kröten)

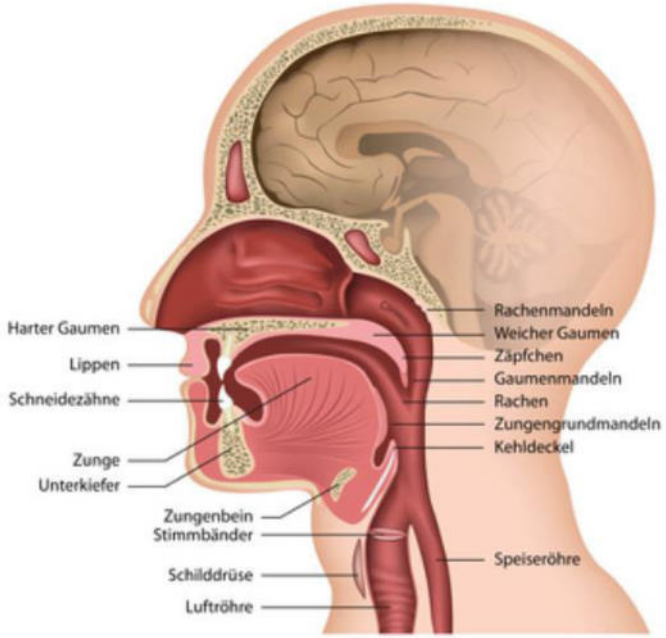
- Bewusstwerdung Atmung, reicht die Nase aus? (allenfalls mit Kleber auf Mund)
- Bewusste Nasenatmung während bestimmten Tätigkeiten
- Übungen zum Freimachen der Nase
- Atemreduktionsübungen soweit bis Nasenatmung ausreichend ist

- Zungenruhelage Erinnerungshilfen
- Zungentraining, Lippentraining, Wangentraining, Gaumen, Rachenmuskulatur
- Singen, Didgeridoo Spielen

- Sport treiben, gut trainierte Muskeln unterstützen den guten Schlaf

- Übergewicht vermeiden

- Ausreichend Trinken



Abends vor dem ins Bett gehen:



- Nase spülen, Nasendusche
- inhalieren, Gesichtsdampfbad
- Nase pflegen mit Öl oder Zistrosentee
- Naser freimachen mit Übung
- Gurgeln als Training mit Wasser, Salzwasser oder mit Zistrosentee

- Stress vor dem Schlafzimmer lassen, Stresstagebuch

- Atem ruhig werden lassen

- Abends keinen Alkohol, keine späten Mahlzeiten
- Entspannende Arzneien und Schlafmittel fördern die Erschlaffung der Rachenmuskulatur und können so das Schnarchen begünstigen

Im Bett:

- Gut gelüftetes Schlafzimmer
- Optimale Luftfeuchtigkeit
- Schlafen mit Bettkeil bzw Steigung von wenigen %
- Passendes Kopfkissen, das Knick in Atemwegen verhindert
- Schlafen auf der Seite (Zunge fällt so weniger nach hinten)



- korrekte Zungenruhelage einnehmen
- Visualisieren guten Schlaf, leichten Atem und erholt aufwachen

- Kinnband
- Mundkleber oder Myotape
- Nasenkleber
- Nasenspreizer

Messen der Kontrollpause:

- Machen Sie einen normalen Atemzug ein und aus durch die Nase
- Halten Sie die Nase mit Ihren Fingern zu um den Atem anzuhalten
- Zählen Sie die Anzahl Sekunden, bis Sie das erste untrügliche Verlangen zu Atmen verspüren oder die erste unwillentliche Bewegung der Atemmuskulatur
- Durch die Nase einatmen
- Der erste Atem sollte gleich fliessen wie vor der Messung

Übung zum Freimachen der Nase:

- Machen Sie einen normalen Atemzug ein und aus durch die Nase
- Halten Sie die Nase mit Ihren Fingern zu um den Atem anzuhalten
- Heben und Senken sie den Kopf während Sie den Atem anhalten
- Versuchen Sie einen Lufthunger zu erzeugen ohne es zu übertreiben
- Nur durch die Nase einatmen
- Der erste Atemzug wird wahrscheinlich etwas grösser als üblich sein.
- Beruhigen Sie Ihre Atmung wieder indem Sie den zweiten und dritten Atemzug etwas limitieren
- Nach 2-3 Atemzügen sollte sich Ihre Atmung wieder normalisiert haben, falls nicht haben Sie die Atmung zu lange angehalten
- Machen Sie für 1-2 Minuten Pause und wiederholen Sie die Übung 5-6 mal

Machen Sie diese Übung einige Male am Tag und auch vor dem Schlaf

Zungentraining



Die Zunge genauer gesagt der hintere Teil der Zunge ist der Schlüsselbereich für die Einengung der oberen Atemwege. Zusammen mit der kostanten Nasenatmung trägt die Tonus- und Kraftzunahme der Zunge dazu bei, sie weiter nach vorne zu bringen und mehr Platz zu schaffen für den Bereich der oberen Atemwege.
Das reduziert die Häufigkeit und Lautstärke des Schnarchens

Mögliche Übungen:

- **Zungenroller:** Zungenspitze fest gegen den Gaumen drücken und von dort nach hinten zum Gaumensegel ziehen.

- **Zunge ansaugen:** Die Zunge am Gaumen ansaugen, wie wenn Sie schnalzen wollten

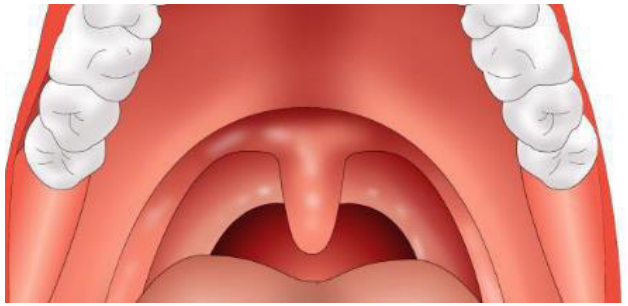
- **Zunge strecken:** Zunge gerade herausstrecken so weit wie es geht. Zunge wieder breit machen und wieder herausstrecken

- **Zunge kreisen:** mit der Zunge im Kreis fahren zwischen den Zähnen und den Lippen

Training nach Möglichkeit vor dem Spiegel machen

Gaumensegel

Das Gaumensegel kann nach oben oder unten klappen und entscheidet so, ob durch die Nase oder den Mund geatmet wird. (und verhindert, dass bei Schlucken Nahrung in die Nase gerät)
Das Gaumensegel, auch weicher Gaumen genannt ist einer der Hauptteile des Rachens der am Schnarchen beteiligt ist.
Regelmässiges Muskeltraining strafft das Gewebe.



Mögliches Training:

- Gurgeln
- Singen
- Didgeridoo spielen
- Gähnen
- Einatmen, Wangen aufblasen, 3 Sekunden Luftanhalten, Luft durch die Nase in kleinen Stössen entweichen lassen (dabei spüren Sie wie das Gaumensegel den Luftweg durch die Nase öffnet)
- Würgereflex auslösen, Rachen mit Gaumensegel anheben, ähnlich wie beim Erbrechen
- Zunge rausstrecken bis zum Anschlag und durch die Nase ein und ausatmen
- Pflege der Weichteile zb durch Gurgeln mit Zistrosentee (wirkt astringierend)

Lippentraining

Um die Lippen geschlossen halten zu können, ist es manchmal notwendig die Muskulatur etwas zu kräftigen. Dies kann auch angebracht sein, falls Zahnschienen getragen werden nachts

Mögliche Übungen:

•Zähne putzen mit Oberlippe

•Lippen Krafttraining: Knopf mit Faden

•Lippen Schürzen, Breit machen

•Lippen einziehen



Zunge dabei immer am Gaumen lassen

Training für Eilige

Mund so weit wie möglich öffnen, Zunge so weit herausstrecken wie es geht.
Nun die gestreckte Zunge im Kreis um die Lippen führen und dabei die Landeshymne in einer möglichst tiefen Tonlage summen bis sie zu Ende ist (mind 2 min)



Gedankentagebuch, Stresstagebuch

Schreibe jeden Abend vor dem Zu Bett Gehen folgendes in Dein Tagebuch:

1. Welche Herausforderungen sind heute in mein Leben getreten?
   Welchen 1. Schritt kann ich morgen machen, um diese zu meistern
2. Was beschäftigt mich gedanklich gerade? Worüber mache im mir Sorgen? Kann ich diese Dinge beeinflussen?
3. Was darf ich nicht vergessen? Woran muss ich morgen denken?
4. Wofür bin ich heute dankbar? Schreibe mindestens 5 Dinge auf

Visualisierung, am Abend am Kopfende des Bettes an der Wand befestigen

Mein Atem fliesst leicht und leise und sacht.
Ich fühle mich wohl und geborgen
Im Schlaf und im Traum, in den Stunden der Nacht
Und ich freue mich schon auf den Morgen

Jeden Abend 7x hintereinander verinnerlichen

Empfehlungen:

Zum Freimachen der Nase und Atemreduktion:
App: Buteyko Clinic (nur auf Englisch)

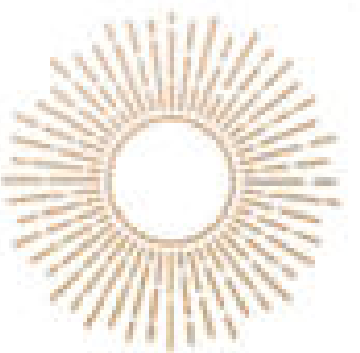
Zum Trainieren der Zungenruhelage:
Kieferfreund App, Rabattcode auf www.kinese.ch

Zum Trainieren der Zungenruhelage und Straffung der Weichteile der oberen Atemwege:
REMastered Sleep Trainingsflasche (bei mir erhältlich)

Für die Kieferentspannung und Balancierung der gesamten Mundmuskulatur:
RESET (Rafferty Energie System zur Energetisierung des TMG)

Zum mehr darüber erfahren:
Erfolgsfaktor Sauerstoff – Patrick McKoen
Die Buteyko Methode – Ralf Skuban

Für Kinder:
Die sehr verstopfte Nase – Buch (bei mir erhältlich)



KINESIOLOGIE

für Kiefer, Zähne, Atmung, Schnarchen

www.kinese.ch