



Bitte nicht schon wieder ...



Tu etwas! So kann ich nicht schlafen



Also wieder die Couch ...

Die große Nachtmusik

Der eine schläft und sägt, die andere ist wach und leidet: ein **Schnarcher** und sein Opfer. Gibt es denn gar keine Hilfe? – Ein mutiges Paar machte sein Schlafzimmer zum Versuchslabor

Ein Chor von Leidgenossen findet jeden Abend zusammen, um die Nacht mit merkwürdigen Tönen zu erfüllen. Ihre Bühne ist nicht der Konzertsaal, es sind die Schlafzimmer in ganz Deutschland. Hier quälen Millionen von Schnarchern ihre Partner durch heftige Atemluftakrobatik. Es zischt, pfeift, rasselt und brummt dabei wie im Kessel einer alten Dampflokomotive. Nach einer aktuellen Studie der Fachzeitschrift „Sleep“ haben laute Schnarcher ein um 34 Prozent erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt, und eine sogar um 67 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden. Fast jeder zweite Mann und 24 Prozent der Frauen schnarchen regelmäßig, wobei Übergewichtige besonders häufig beim Konzert mitmischen. Aber nur fünf Prozent der 40 Millionen Schnarcher in Deutschland müssen tatsächlich behandelt werden.

Wer konventionelle Methoden wie getrennte Schlafzimmer als zu einsam empfindet oder dadurch genervt ist, dass er seinen Partner ständig anstoßen muss, greift zwangsläufig zu anderen Mitteln.

Abhilfe gegen die Volkskrankheit versprechen Medikamente und Konstruktionen, die von Herstellern als Heilsbringer vermarktet werden. Jedes noch so abstruse Mittel im Kampf um nächtliche Ruhe scheint dabei recht zu sein. Mundsprays, Pflaster, Kinnbinden, T-Shirts mit eingenähter Rolle und elektronische Schnarchstopper sollen den Krach beenden. Doch wem helfen sie wirklich? Den gepeinigten Schnarchern oder dem Umsatz des Unternehmens?

VITAL macht den Test: Zwei unerschrockene Probanden, Meike, 33, und Ali Sussmann, 37, probierten die unterschiedlichsten Mittel aus. Ali, technischer Angestellter, schnarcht seit zehn Jahren. Früher ist seine Frau Meike auf die Couch geflüchtet, jetzt nimmt sie Ohropax. Meike hofft auf die Wirksamkeit der Präparate.

NACHT 1

Maske mit Gruselfaktor

Anti-Schnarchband – ein relativ neues Mittel gegen das Schnarchen, welches den Kiefer während des Schlafes geschlossen halten soll und dem Träger ein futuristisches Aussehen verleiht. Preis: ca. 18 Euro

Ali: „Das Band erinnert mich an die Maske von Hannibal Lecter aus 'Das Schweigen der Lämmer'. Beim Auspacken müssen wir herzlich lachen und glauben kaum daran, dass es mir Linderung beschert. Das Anti-Schnarchband ist definitiv nichts für Leute mit Platzangst. Der Kiefer wird zusammengedrückt, dabei kommt unweigerlich das Gefühl von Beklemmung auf. Mir hat es nichts gebracht.“

Meike: „Dem kann ich nur zustimmen. Im Dunkeln fand ich den Anblick der Maske richtig unheimlich.“

NACHT 2

Erfolgleses Minz-Intermezzo

„Snoreeze Gaumenstrips“ – eine Kombination von ätherischem Öl und Glycerin soll den Rachenbereich geschmeidig halten, das Gewebe straffen. Preis: ca. 9 Euro

Ali: „Die leckeren Gaumenstrips erinnern an hauchdünne Kaugummis. An den Gaumen geklebt, löst es sich schnell auf, schmeckt nach Minze und bringt frischen Atem. Stoppt aber nicht mein Schnarchen.“

Meike: „Als Mundpflege auf Reisen okay, gegen dass Schnarchen leider ein glatter Reifall.“

NACHT 3

Luft- und Schlafbremse

Anti-Schnarchstütze – eine Art Halsband aus Schaumstoff mit Acrylbezug und Klettverschluss. „...hält den Kopf in einer geraden Linie, die das Schnarchen verhindert“, verspricht der Beipackzettel. Preis: ca. 22 Euro.

Ali: „Ist das eine Halskrause gegen Schleudertrauma? Ich habe mich doch gar nicht verletzt. Sieht zumindest so lange lustig aus, bis man die Anti-Schnarchstütze anlegen muss. Um sie zu justieren, zieht man so lange fest zu, bis man kaum noch Luft kriegt. Damit lässt sich garantiert nicht einschlafen. Nach drei Stunden im Wachkoma habe ich das Ding in die Ecke geschmissen.“

Meike: „Unmöglich. Ali könnte darin ersticken.“

NACHT 4

„Chinas Antwort auf mein Sägen“

„Anti Snor Therapeutic Ring“ – die Wirkung des kleinen Ringes aus Silber basiert auf der chinesischen Akupressur. Der Ring wird am kleinen Finger der linken Hand getragen. Von dort übt er über zwei kleine Kugeln sanften Druck auf die Meridiane von Herz und Darm aus und soll den Energiefluss regulieren. Preis: ca. 35 Euro

Ali: „Der erste Eindruck: Sieht gut aus, ist aber nur esoterischer Schnickschnack. Immerhin besteht bei der Nutzung des Rings kein Verletzungsrisiko. Nur für grobe Finger ist der Ring etwas zu klein. Der Druck ist zwar spürbar, nützt aber nichts: Meine Frau musste das Bett verlassen, weil ich fleißig Bäume gesägt habe.“

Meike: „Ich habe schon öfter von Akupressur-Ringen gehört. Aber bei Ali hat er nichts gebracht.“

NACHT 5

Schmucke Flügelchen

„Nasanita“ – der Nasenschmetterling wird einfach in den vorderen Nasenbereich eingesetzt. Durch seine flexiblen Silikonflügel weitet er die inneren Nasenlöcher. Man soll so mehr Luft atmen können. Preis: ca. 20 Euro

Ali: „Das Prinzip klingt logisch, ist leider nichts für Leute, die eine Nasen-OP hatten. Dank des unauffälligen Nasenschmucks lässt sich aber wesentlich einfacher Luftholen. Für Leistungssportler bestimmt hilfreich, bei mir wurde das Schnarchen auf angenehme Zimmerlautstärke gedrosselt.“

Meike: „Geholfen hat es kaum – dafür hat Ali sich beim Schlafen immer an der Nase gekratzt.“

NACHT 6

Spray mit Würg-Effekt

„Silence“ – und wieder ein Spray, das Wunder verspricht. Durch Befeuchten von Mund- und Rachenschleimhaut sollen Schnarchgeräusche nachlassen. Preis: ca. 12 Euro

Ali: „Man erwartet viel, weil das Produkt nach seriöser Medizin aus der Apotheke aussieht und irgendwie an ein Asthmaspray erinnert. Beim ersten Sprühstoß spüre ich gleich einen Würgreflex. Anstatt des versprochenen Minzgeschmacks breitet sich ein undefinierbares Bouquet aus muffigen Füßen und Hammel aus – absolut ekelhaft! Erstaunlicherweise gleitet die Luft danach besser durch den Rachen. Aber von einem zweiten Stoß aus der Pulle, wie auf dem Beipackzettel gefordert, nehme ich schnell Abstand.“

Meike: „Wenn ich mit Ali kein Mitleid hätte, weil das Zeug so ekelhaft schmeckt, hätte es ein Lob verdient. Aber mein Mann musste sich fast erbrechen, dann ertrage ich lieber das Schnarchen.“

NACHT 7

Propeller-Training

„Face Former“ – der Face Former ist eine Methode, leichtes Schnarchen wegzutrainieren. Mit ihm wird angeblich die Muskulatur im Bereich um die Zunge und die Lippen gefestigt. Preis: ca. 45 Euro →

Hilfe oder Humbug?

Richtig begeistert konnten sich unsere Tester für kein Produkt



Nichts für Sensible: Der „Snore-Stopper“ weckt Schnarcher mit Elektroschocks.



Das „Somno-Shirt“ ist weder bequem noch schick, sorgt im Bett aber sicher für Lacher.



Mehr Luft atmen: Der „Nasanita“-Nasenschmetterling weitet die Nasenlöcher.



Ähneln einem Schnuller: Der „Face Former“ soll die Mund-Muskeln trainieren.



Der „Anti Snor“-Akupressurring wird am linken kleinen Finger getragen.

Ali: „Der erste Eindruck: Sieht aus wie ein Schnuller oder kleiner Propeller. Mit dem ‚Face Former‘ muss man tagsüber Atemübungen machen, die sich nachts automatisieren sollen. Ziel der Schnuller-Akrobatik: nur durch die Nase zu atmen und den Mund geschlossen zu halten. Sieht nicht nur lächerlich aus, es hilft auch nicht. Ich habe drei Wochen trainiert, um zu begreifen, dass es nicht funktioniert.“

Meike: „Absoluter Quatsch, hat gar nichts gebracht. Zudem wirkt es nicht gerade betörend, wenn der Ehemann aussieht wie ein Kleinkind.“

NACHT 8

Die Helden-Rolle

„Somno-Shirt“ – das Schlafen in Rückenlage soll verhindert werden,

das ist die Aufgabe des ‚Somno-Shirts‘. Im Rückenbereich des weißen T-Shirts befindet sich deshalb eine Tasche, die eine Hartschaumrolle für die Lagepositionierung enthält. Preis: ca. 35 Euro

Ali: „Schon beim Auspacken großes Lachen. Das Baumwoll-Shirt mit der steinharten Kunststoffrolle könnte aus der Requisite eines James-Bond-Films stammen – es erinnert an ein Hemd mit Raketenantrieb. Dann folgt Entsetzen. Schlafen ist mit der sperrigen Rolle nicht mal in Seitenlage möglich, Schlafentzug ist die Folge. Von der Idee her logisch, aber super unbequem.“

Meike: „Wer nicht schläft, schnarcht auch nicht. Trotzdem habe ich mich über seine nächtlichen Schimpftiraden amüsiert. Am nächsten Morgen war Ali wie gerädert.“

Atempausen? Schlaflabor aufsuchen!



Dr. Dirk Heinrich,
Facharzt für Hals-
Nasen-Ohren-Heilkunde
aus Hamburg

Bevor teure und meist unwirksame Mittel aus der Apotheke gekauft werden, sollte man immer den Arzt aufsuchen. Schnarchen kann harmlos sein, aber auch zu wesentlichen Atemstörungen wie beim Schlaf-Apnoe-Syndrom führen. Das sind Atempausen mit Sauerstoffent-sättigung im Blut – eine

gefährliche Krankheit, die behandelt werden muss. In der Regel sollte eine umfangreiche Messung im Schlaflabor oder zu Hause erfolgen, die über den Hausarzt angeordnet wird. Bevor nicht genau die Ursache des Schnarchens bekannt ist, kann auch nicht zielgenau behandelt werden. Letzter, aber effektivster Ausweg bleibt der chirurgische Eingriff, z. B. die Straffung des Gaumens und der Rachen-schleimhaut. Weniger schmerzhaft ist der Eingriff mittels Laser. Dabei werden Teile des Gaumens und des

Zäpfchens entfernt. Bei diesen Methoden gibt es die höchste Erfolgsquote. Von Geräten, die Elektroimpulse ausstoßen und den Schnarcher immer wieder wecken, ist dringend abzuraten. Der Patient kommt nicht zur Ruhe, ist am Tag übermüdet und könnte Unfälle provozieren. Tipp: Wer unter dem Schlaf-Apnoe-Syndrom leidet, bekommt die Operation von der Krankenkasse bezahlt. Alle anderen Schnarcher werden zur Kasse gebeten: Die OP kostet 300 bis 1000 Euro, in Ausnahmefällen bis zu 5000 Euro.

TEXT: Marie Schmidt; FOTOS: Corbis (2), Stefan Wintermüller

NACHT 9

„Meine Schocktherapie“

„Snore Stopper“ – eine Art Armbanduhr, die das Schnarchgeräusch erkennt und dann leichte elektrische Impulse aussendet, um das Handgelenk mit einer Frequenz zu stimulieren. Der Schnarcher verändert daraufhin seine Liegeposition, das Schnarchen hört auf. So steht es zumindest auf dem Beipackzettel. Preis: ca. 55 Euro

Ali: „Hat Amnesty International das schon getestet? Als aussichtsloser Fall habe ich sofort die höchste von acht Stufen gewählt und nach dem dritten Schnarcher Elektroschocks bekommen. Davon bin ich natürlich sofort aufgewacht und das Spiel begann erneut. Fazit: absolut untauglich, nur für Masochisten eine Freude.“

Meike: „Ich saß wegen Alis Schreien hellwach im Bett. Zuerst dachte ich, er hätte schlecht geträumt.“

NACHT 10

Intervall-Schlaf

„Ronfnyl“ – das Nasenspray enthält Polysaccharide, die das Austrocknen der Schleimhäute verhindern. Preis: ca. 12 Euro

Ali: „Das Spray befreit die Nase tatsächlich. Habe damit gut geschlafen, zumindest für drei Stunden. Dann war eine erneute Anwendung notwendig. Ergebnis: Leichte Übermüdung am nächsten Morgen. Nasenspray aus der Apotheke ist günstiger – und ebenso wirksam.“

Meike: „War in Ordnung, mehr nicht.“

NACHT 11

Nächtliche Nackenstarre

Kopf-Seiten-Roller – vollmundig kündigt der Beipackzettel an, dass „die einfache und geniale Lösung bewirkt, dass der Schnarcher zur Seitenlage veranlasst wird. Dadurch schnarchen 80 bis 90 Prozent der Schnarcher weniger oder gar nicht.“ Preis: ca. 90 Euro

Ali: „Es mag sein, dass man damit nicht schnarcht, aber man bekommt mit Sicherheit einen steifen Hals. Wer ohnehin mit Problemen der Nackenmuskeln kämpft, für den ist das Kissen der Tod. Auf der einen Seite gezerrt, auf der anderen gestaucht. Absolut schädlich für Migräne-Patienten wie mich. Fazit: Verschwendetes Geld, kaputter Nacken.“

Meike: „Ali hat zwar weniger geschnarcht, war aber am nächsten Tag wegen Kopfschmerzen unerträglich.“ *

TIPPS

- Wenn neben einfachem Schnarchen weitere Symptome wie Unausgeschlafenheit oder verminderte Belastbarkeit bestehen oder Atempausen im Schlaf bemerkt werden, verschafft die Untersuchung in einem Schlaflabor Klarheit über die Gesundheitsrisiken.
- Am besten zu festen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen. Probleme möglichst ausblenden.
- Und das Wichtigste: Gewicht normalisieren, keine Zigaretten, kein Alkohol, Beruhigungs- und Schlafmittel absetzen.