



# NEWSLETTER

SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN

## SCHNARCHEN, ATEMNOT & SCHLAFAPNOE



**Schnarchen: Mehr als nur ein Geräuschproblem**

**Schlafapnoe: Warnsignale und Risiken**

**Schlafposition: Richtige Liegelage bei Asthma**

**Interview mit  
Dr. Albrecht Vorster**  
Schlaf-Apnoe - Ursachen  
und Folgen

**2**

**Yoga Wechselatmung  
„Nadi Shodana“**  
Wie Sie Ihre Atmung  
trainieren können

**3**

**Schlafen mit Asthma**  
Praktische Tipps und  
Sofortmassnahmen

**3**

**Tipps vom Liege- und  
Schlaftherapeuten**  
Wie Sie Ihre Atemwege  
in der Nacht frei halten

**3**

# Schnarchen und andere Atembeschwerden – Was tun?

Für diese Frage erreichten wir Dr. Albrecht Vorster auf seinem Rückweg vom Schlafkongress «Sleep Europe», der Ende September 2024 in Sevilla stattfand.

Täglich beschäftigt sich der 1985 in Köln geborene Schlafforscher als Leiter des «Sleephouse» Bern ([sleephouse.insel.ch](http://sleephouse.insel.ch)) mit verschiedenen behandlungsbedürftigen Schlafstörungen: Alpträume, Schichtarbeit, CPAP-Maskenunverträglichkeit sowie das Restless Legs Syndrom gehören dazu. In dieser Spezialabteilung des Inselspitals Bern bietet man besonders verhaltenstherapeutische Behandlungen an. In diesem Newsletter widmen wir uns speziell den Themen Schnarchen, Apnoe und entsprechenden Verhaltensmassnahmen.

Weitere Infos finden Sie unter folgenden Websites:

[sleephouse.insel.ch](http://sleephouse.insel.ch)

[7schlaefer.app](https://7schlaefer.app)

[lungenliga.ch](http://lungenliga.ch)

[warum-wir-schlafen.de](http://warum-wir-schlafen.de)

## ÜBER URSACHEN UND FOLGEN DER SCHLAF-APNOE

### Interview mit Dr. Albrecht Vorster - Leiter des Swiss Sleep House Bern

**Lieber Herr Dr. Vorster, ca. 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz schnarchen nachts.**

**In diesem Zusammenhang hört man auch von der sogenannten Schlafapnoe, also den Atemaussetzern während des Schnarchens. Wie lange können diese andauern und welche Auswirkungen haben sie?**

Die Atemaussetzer können zwischen 10-30 Sekunden dauern. Zum Teil sogar länger, was besonders die Bettnachbarin bzw. den Bettnachbarn oft sehr erschreckt.

Je grösser die Vorbelastungen eines Patienten durch Herz- oder Lungenkrankungen sind, umso mehr leidet der Körper.

Man sollte dann aufmerksam werden, wenn die Schlafdauer im normalen Rahmen liegt, man morgens aber nicht erholt, sondern wie gerädert aufsteht.

Tagesschlaf-Attacken mehren sich, man wird unkonzentrierter, wodurch sich sowohl die Fehler- als auch die Unfallquote am Arbeitsplatz und im Strassenverkehr deutlich erhöhen.

Wichtig ist es, wie oft man in der Nacht solche Aussetzer hat, denn durch das häufige Aufwachen wird der nächtliche Schlaf extrem gestört. Wichtige Regenerationsprozesse können dadurch nicht abgeschlossen werden.

Es besteht gar ein Zusammenhang zwischen Apnoe und einem erhöhten Demenzrisiko. Die vaskuläre Demenz wird durch ein erkranktes Herz-Kreislauf-System ausgelöst. Ausserdem steigt das Risiko für Bluthochdruck sowie erhöhte Cholesterinwerte.

**Gibt es Menschen, die besonders zum Schnarchen bzw. zur Apnoe neigen?**

Je übergewichtiger ein Mensch ist, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit des Schnarchens. Fett verhält sich im Körper sehr raumfordernd und darunter leidet auch die Atem- und Rachenmuskulatur. Reduzieren Menschen mit einem BMI über 25 ihr Körpergewicht um 10kg,

sinken die Atemaussetzer um die Hälfte. 40% der Bluthochdruck-Patienten leiden an einer Schlafapnoe. Behandelt man diese erfolgreich, kann man ein Bluthochdruck-Medikament einsparen.

Ebenfalls tendieren wir im Alter mehr zum Schnarchen, weil unsere Muskel- und Gewebespannung im Rachen abnimmt. Hier kann man mit einem gezielten Rachenmuskel-Training, beispielsweise mit einem Digeridoo oder logopädischen Übungen, gute Erfolge erzielen.



*Dr. Albrecht Vorster, Buchautor «Warum wir schlafen», Schlafmediziner und Science-Slammer*

**Was beeinflusst sonst noch das Schnarchen?**

Starke Auslöser sind Schlafmedikamente und Alkohol.

Bei Schlafmitteln handelt es sich grundsätzlich um Muskelrelaxantien, also wird auch unsere Rachenmuskulatur mehr entspannt. Beachtlich, dass 2/3 aller Schlafmittel an Frauen über 65 Jahre verschrieben werden.

Zudem zeigen Untersuchungen, dass im Rentenalter der Alkoholkonsum steigt.

Die über 65jährigen Seniorinnen und Senioren trinken durchschnittlich doppelt so viel Alkohol wie die 25jährigen. Das lässt sich dadurch erklären, dass das Genusstinken steigt, man

gönnt sich öfter «ein Gläschen», gleichzeitig fehlt es meist an regelmässiger Bewegung und die Muskelspannung lässt erheblich nach.

Anatomisch gesehen gibt es noch folgende Risikofaktoren: Vergrösserte Tonsillen (Mandeln), eine zu grosse Zunge, die den Atemweg verengt, Rauchen und Stress.

**Wie schätzen Sie den Anteil der richtigen Liegelage zur Verbesserung einer Apnoe ein?**

Etwa 50% der Schlafapnoeiker kann man lagerungstechnisch helfen. Schnarchen tritt besonders in der Rückenlage auf. Am besten gewöhnt man sich das Schlafen in der entspannten Seitenlage an.

Sollte man die Rückenlage trotzdem bevorzugen, wählt man am besten eine festere Matratze, damit man im Brustkorb nicht zu sehr einsinkt und die Atemwege verengen.

Ausserdem raten wir zu einer Schräglage des Oberkörpers. Dies funktioniert durch das Unterlegen des Lattenrostes mit einem 10cm Keil oder mittels einer Motorfunktion. So sorgen wir auch bei Sodbrennen und Reflux für Erleichterung.

**Zuletzt möchten wir gerne wissen, welchen Einfluss die Nasenatmung auf das Schnarchen hat.**

Die verbreitete Mundatmung trägt sehr zum Schnarchen bei. Der Rachenraum trocknet aus und das Schnarchen wird begünstigt.

Durch den sogenannten dreifachen Mundschluss (Lippen, Gaumen und Kiefer) übernimmt die Nase die Atmung. Diese Nasenatmung reinigt, erwärmt und befeuchtet nicht nur die Einatemluft sondern stärkt auch unser Zwerchfell. Die Atemmuskulatur wird automatisch positiv stimuliert.

**Ganz herzlichen Dank für all die spannenden Erläuterungen aus Ihrer Sicht als Schlafmediziner! Sicherlich können unsere Leserinnen und Leser einige Tipps**

## Wussten Sie eigentlich, dass...

....die Nase mit jedem Atemzug ca. 100`000 Bakterien und bis 200`000 Viren filtert?!  
Zusätzlich wird die Luft beim Einatmen erwärmt und beim Ausatmen bleibt die Feuchtigkeit im Körper.

Aus dem Buch: „Atme bewusst, lebe intensiv“ von Atemtherapeutin Christina Koller

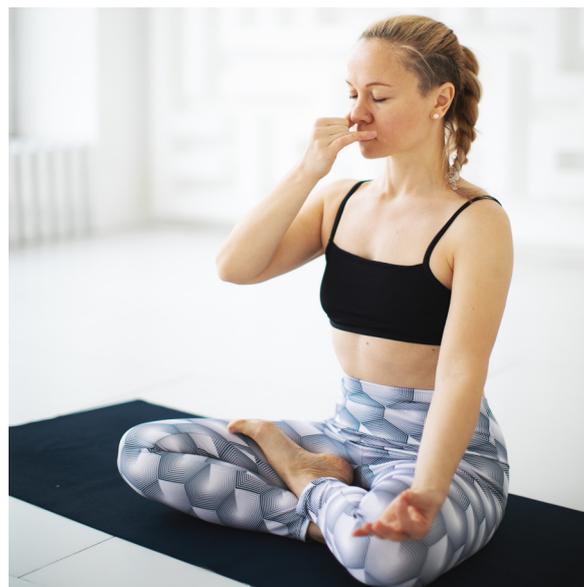
## Wechselatmung "Nadi Shodana"

Üben Sie die Nasenatmung für weniger Schnarchen. Sitzen Sie aufrecht und entspannt, mit gekreuzten Beinen, im Fersensitz oder auf einem Stuhl.

Atmen Sie ruhig und regelmässig mit geschlossenem Mund durch die Nase.

Strecken Sie den Ringfinger und Daumen der rechten Hand aus, während Sie den Mittel- und Zeigefinger in die Handfläche legen. Mit dem Daumen verschliessen Sie sanft Ihr rechtes Nasenloch und atmen, mit geschlossenem Mund, durch das linke ein. Nun verschliessen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und lassen den Atem rechts ausströmen. Dann folgt das Einatmen rechts und das Ausatmen links, während Sie jeweils das andere Nasenloch verschliessen.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich eine liegende Acht vorzustellen, um das Atemmuster zu verinnerlichen. Folgen Sie diesem Atemmuster für einige Minuten und geniessen Sie die harmonisierende und beruhigende Wirkung.



## RICHTIGE LIEGELAGE BEI ASTHMA

Nebst einer allergenarmen Schlafumgebung und geschlossenem Fenster bei kalten Temperaturen (Regulation der Luftfeuchtigkeit) ist auch die richtige Liegelage entscheidend, um Asthmaanfälle in der Nacht zu reduzieren.

Eine effektive Methode, um die Atmung während des Schlafs zu erleichtern, ist die leichte Anhebung des gesamten Lattenrostes. Eine solche Neigung kann helfen, die Atemwege offen zu halten und nächtliche Asthma-Symptome zu reduzieren.

Um diese Schräglage zu realisieren, kann das Kopfende des Bettes mit stabilen Klötzen oder Kanthölzern von 4 bis 8 cm Höhe unterlegt werden. Wichtig ist, dass nicht nur der Kopf, sondern der gesamte Lattenrost angehoben wird, um eine unnatürliche Krümmung der Wirbelsäule zu vermeiden. Alternativ bieten verstellbare Lattenroste, idealerweise mit motorischer Funktion, die Möglichkeit, den Oberkörper ergonomisch anzuheben und so die Atmung zu unterstützen.

Speziell in der Rückenlage darf das Kopfkissen nicht zu hoch sein, denn sonst ergibt sich ein «Knick» in der Halswirbelsäule respektive im Hals, was die Atmung behindert.



## Tipps vom Schlaftherapeuten

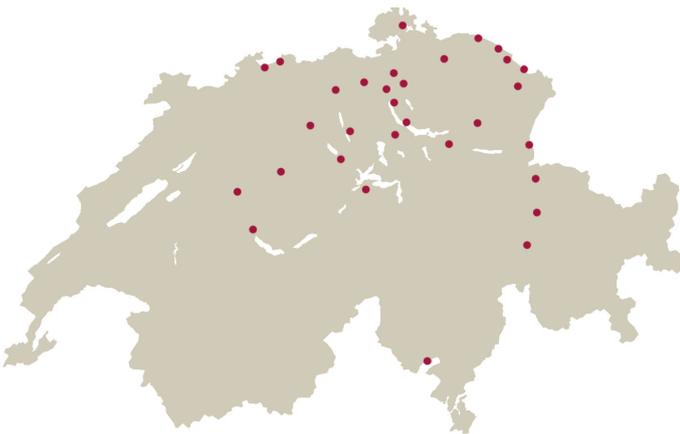
- Allergenfreie Schlafumgebung
- Geschlossene Fenster bei kalten Temperaturen (Regulation der Luftfeuchtigkeit)
- Rücken- oder Seitenlage leicht erhöhte Oberkörper-Lage (nicht nur den Kopf anheben!)
- In Seitenlage gesamten Lattenrost schräg stellen
- Kopfkissen nicht zu hoch, um «Knick» in der Halswirbelsäule zu vermeiden

**All diese Massnahmen helfen, die Atemwege während des Schlafs frei zu halten.**

# KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN



Über 30mal in der Schweiz



## ÜBER DIE IG-RLS

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten. Jedes Geschäft arbeitet individuell, es verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.

Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und den Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

## NSS - NETZWERK SCHMERZFREI SCHLAFEN

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

[www.nss-schweiz.ch](http://www.nss-schweiz.ch)



ERHALTEN SIE  
MEHR SCHLAFTIPPS

IHR KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN:

Unsere Partnerorganisationen:



Verein  
Skoliose  
Schweiz



Schweizerischer Verband Orthopädischer Manipulierer/Physiotherapeuten  
Associazione Svizzera dei Manipolatori/Manipolatori Ortopedici  
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure  
Organizzazione del mondo del lavoro dei massaggiatori medicali  
Organizaziun dal mund da lavur dals massagers medicals  
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux