

Vorwort

Schnarchen belastet Paare in Deutschland mehr als bisher angenommen. In einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts forsa, die von der Initiative »Deutschland schläft gesund« in Auftrag gegeben wurde, geben 74 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer an, dass ihre Partner schnarchen. In zwei Drittel der Fälle werden sie dadurch in ihrer Nachtruhe gestört. Daher kann Schnarchen als Doppelbelastung bezeichnet werden, da sowohl die schnarchende Person als auch die (Bett-)Partner betroffen sind. In der Umfrage zeigte sich auch eine erstaunliche Kreativität im Umgang mit schnarchenden Partnern: vom nächtlichen Anstoßen (45 Prozent der Betroffenen), Umdrehen (21 Prozent der Betroffenen) und Aufwecken (11 Prozent der Betroffenen) bis hin zu getrennten Schlafzimmern (13 Prozent der Betroffenen).

Doch obwohl viele Menschen von ihren schnarchenden Partnern gestört werden, dringen die wenigsten darauf, deswegen ärztliche Hilfe aufzusuchen. Lediglich fünf Prozent haben ihre bessere Hälfte darum gebeten. Dabei können (Schlaf-)Mediziner herausfinden, um welche Art von Schnarchen es sich handelt.

Kommt es zusätzlich zu Atempausen, spricht man von »krankhaftem Schnarchen mit begleitender Schlafapnoe«. Gibt es keinen Hinweis auf Atemaussetzer, spricht man von »einfachem Schnarchen«.

In diesem Buch beschreiben wir, wie Schnarchen entsteht, und geben Ihnen zahlreiche Tipps, was Sie gegen einfaches Schnarchen tun können. Sie reichen zum Teil weit in die Historie zurück – schließlich waren auch unsere Vorfahren vom Schnarchen betroffen bzw. genervt. Sollten unsere Schnarch-Killer langfristig keine Linderung bringen, kann auch medizinisch Abhilfe geschaffen werden: So beschäftigt sich eine medizinische Leitlinie aus dem Jahr 2019 mit der »Diagnostik und Therapie des Schnarchens bei Erwachsenen«.

Lassen Sie sich anregen, probieren Sie aus, was Sie anspricht, holen Sie sich aber bitte ärztliche Unterstützung, wenn es angebracht ist.

In diesem Sinne: Schlafen Sie gut, aber schnarchen Sie weniger!

Prof. Dr. med. Christoph Schöbel & Dr. med. Andreas Möller