

10/10

DEUTSCHLAND 3,30 € OKTOBER  
ÖSTERREICH 3,80 € · SCHWEIZ 6,50 SFR



BENELUX 3,80 € · FINNLAND 5,50 €  
FRANKREICH 4,50 €  
GRIECHENLAND 5,00 € · ITALIEN 4,50 €  
PORTUGAL 4,50 €  
SLOWENIEN 4,50 € · SPANIEN 4,50 €



www.fitforfun.de

# fit FOR FUN



**Anbaggern im Fitness-Studio**  
Geht oder geht gar nicht?

## Fit übers Wochenende

Das Training, das für die ganze Woche reicht

Was taugen die Produkte von **WEIGHT WATCHERS + CO.?**

### DIE RUNNING-REVOLUTION **LAUFEN** **ALLES NEU!**

- ▶ **TREND 1** Quick and Slow Jogging
- ▶ **TREND 2** Blogs + Apps + Virtual Running
- ▶ **TREND 3** Generation Barfuß-Schuhe
- ▶ **PLUS 20** Outfits für Männer und Frauen

## Gute-Laune-Workout

Locker trainieren, trotzdem hocheffektiv

## ONE-NIGHT-STAND **SEX OHNE FRÜHSTÜCK**

**POMMES**  
Bude oder Backofen:  
Was ist besser?

## SCHLAFEN DE LUXE

# Schluss mit

Endlich Ruhe im Bett – das wünschen sich alle, die neben einem Schnarcher liegen. FIT FOR FUN testet Anti-Schnarch-Hilfen und plädiert für getrennte Betten!

*Text* Lena Marg

**E**r kuschelt sich entspannt in die Federn, und kaum hat er ihr den Rücken gekehrt, beginnt er auch schon zu röcheln. Oder zu grunzen. Dabei hatte sie sich fest vorgenommen, diese Nacht zuerst einzuschlafen ...

Folterkammer Schlafzimmer – kennen Sie? Kein Wunder: 60 Prozent aller Männer tun es Nacht für Nacht. Ein Überbleibsel aus den frühen Tagen der Menschheit, in denen der Sippenführer Mensch und Tier mit abschreckenden Lauten vor Feinden schützen musste, vor allem nachts. So zumindest mutmaßen Anthropologen – laut Studie der Universität Surrey auch eine Erklärung dafür, dass Frauen männlichen Schnarchern gegenüber recht nachsichtig sind.

### **Aus weich wird laut**

Die physischen Ursachen des nächtlichen Donnerrollens: flatternde Bewegungen des Gaumensegels und ►





# Schnarchen



## **i** : INFO SOFORT WENIGER KRACH

### **1** SCHLAFPOSITION

Liegt der Kopf zu tief, schwellen die Nasenschleimhäute an, und es atmet sich schwer. Auch die Rückenlage ist ungünstig, da der Unterkiefer frei hängt. Ein gutes Kissen sowie Seiten- oder Bauchlage sind für Schnarcher Pflicht.

### **2** NULL PROMILLE

Alkohol senkt die Spannung der Muskeln und dämpft den Atemtrieb. Das erschlaffte Gewebe gerät in Schwingung und erzeugt Geräusche. Also lieber nüchtern bleiben.

### **3** FRISCHE FEDERN

Allergien gegen Hausstaub und

Bettfedern können die Atmung zusätzlich erschweren. Häufiges Reinigen der Bettwäsche und ein antiallergisches Füllungsmaterial der Decken und Kissen unterstützen die freie Atmung.

### **4** ABSPECKEN

Ein dicker „Mittelbau“ drückt auch auf die Atmungsorgane. Übergewichtige schnarchen deswegen häufiger. Versuchen Sie in diesem Fall, ein paar Kilo abzunehmen. Das kommt Ihnen so oder so zugute.

### **5** SCHLAFENSZEITEN

Ein geregelter Tagesablauf und feste Schlafenszeiten gewährleisten einen ruhigeren, entspannten Schlaf.

## 4 Anti-Schnarch-Hilfen im Check

Mechanische und chemische Produkte versprechen Ruhe an der Schnarchfront. Für FIT FOR FUN beurteilt der Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. Jörn Richter vier „Lösungen“ aus der Apotheke. Sein Fazit: Die Investition können Sie sich sparen.



### Nasenspray

**So funktioniert's:** Das Spray „Ronfnyl“ verhindert das Austrocknen der Nasenschleimhäute.

### Das sagt der Experte:

„Kann am Anfang der Nacht Schnarchgeräusche mindern. Aber: nicht über

einen längeren Zeitraum anwenden!“

### Nasenpflaster

**So funktioniert's:** Das Nasenpflaster zieht die Nasenflügel leicht nach oben. Die Atemwege öffnen sich und erlauben eine verbesserte Sauerstoffzufuhr.

**Das sagt der Experte:** „Diese Therapie hilft nur ca. 10 Prozent der Patienten, da eine isolierte Behinderung der Nasenatmung selten die Ursache für das Schnarchen ist.“



### Schlaf-Rucksack

**So funktioniert's:** Der Anti-Schnarch-Rucksack („Somno Cushion“) verhindert die Rückenlage im

Schlaf. **Das sagt der Experte:** „Die Vermeidung der Rückenlage ist hilfreich, denn die Position ist im Schlafzustand nicht willentlich steuerbar.“

### Nasenöffner

**So funktioniert's:** Der Nasenschmetterling „Nasantia“ weitet die inneren Nasenlöcher und erleichtert die Atmung.

### Das sagt der Experte:

„Fällt nachts leicht mal aus der Nase. Zudem kann er die Nasenschleimhaut reizen.“



des Zäpfchens, zum Teil auch des Zungengrunds und des Rachens beim Atmen (siehe Illustration rechts). Diese weichen Strukturen, die uns tagsüber das Sprechen und Singen überhaupt erst erlauben, sorgen nachts also für ein Konzert der anderen Art. Vergrößerte Polypen und Rachenmandeln oder ein zu kleiner Unterkiefer können die Atemwege verengen und auf diese Weise das Schnarchen noch verstärken.

## Auch Frauen sägen

Während Männer wenigstens zugeben, dass sie schnarchen, spielt Sie gern das unschuldige Opfer, das sich mit Rempeln, Kitzeln und Aufwecken gegen den lästigen Partner wehren muss. Doch Er weiß durchaus von Freundinnen und Gattinnen

zu berichten, die nach ausgelassenen Mädelsabenden gern mal einen Wald zersägen – und am nächsten Morgen nichts davon wissen wollen. Dabei belegen Untersuchungen: Auch 40 Prozent der Frauen schnarchen.

Das nächtliche Röcheln ist nicht nur nervtötend, es birgt auch ernste Gefahren für die Gesundheit. Bei der anerkannten Krankheit Schlafapnoe erleiden Schlafende einen massiven Sauerstoffmangel. Ursache: bis zu hundert Atemaussetzer pro Nacht. Das raubt Betroffenen nicht nur Traum- und Tiefschlafphasen und damit einen erholsamen Schlaf. Die dadurch ausgelöste Stressreaktion führt zu Bluthochdruck und einer verminderten Herzleistung. Das Infarktrisiko steigt enorm. Ein Check im Schlaflabor oder ambulant



## „HERZRISIKO WIE STARKE RAUCHER“

### WANN IST SCHNARCHEN UNGESUND?

Schnarchen ist eine unangenehme Ruhestörung und wird schnell zum sozialen Problem, da der Partner gestört wird. Kommt es jedoch vermehrt zu Atemaussetzern während eines sehr unruhigen Schlafs, können Sekundenschlaf am Tag und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zum Herzinfarkt die Folge sein.

### WANN MUSS MAN ZUM ARZT?

Meist ist es der Partner, der extreme Schnarchgeräusche und Atempausen feststellt. Dann kann es sich um das Schlafapnoe-Syndrom handeln, und der Arztbesuch ist dringend erforderlich. Die Atemaussetzer führen zu verminderter Sauerstoffsättigung des Körpers. Müdigkeit, Erschöpfung und Nervosität am nächsten Morgen sind die Folgen. Das Risiko für Herz- und Kreislaufkrankungen ist dann so groß wie bei einem Raucher, der 20 Jahre lang 20 Zigaretten am Tag raucht. Etwa 10 bis 20 Prozent aller Schnarcher laufen Gefahr, am Schlafapnoe-Syndrom zu erkranken.

### WAS HILFT IN DIESEM FALL?

Produkte und Maßnahmen, die eine freie Nasenatmung versprechen, helfen nur ungefähr 10 Prozent der Betroffenen, da

die Nase selten die Ursache des Schnarchens ist. Ein Check durch ein mobiles Schlaflabor zu Hause und eine Untersuchung beim HNO-Arzt geben Aufschluss. Dann kann individuell behandelt werden.

### WELCHE METHODE EMPFEHLEN SIE?

Ich empfehle eine Operation, wenn eine Einschränkung der Lebensqualität oder eine Gesundheitsgefährdung vorliegt. Die Verödung ist ein schonendes, komplikationsarmes Verfahren, das ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt wird. Dabei werden unter der Schleimhaut des weichen Gaumens künstliche Vernarbungen erzeugt, die zu einer Straffung des Gewebes führen.

### WER ZAHLT DIE BEHANDLUNGEN?

Bei einem Schlafapnoe-Syndrom zahlt die Kasse in der Regel die komplette Behandlung, ansonsten der Patient.



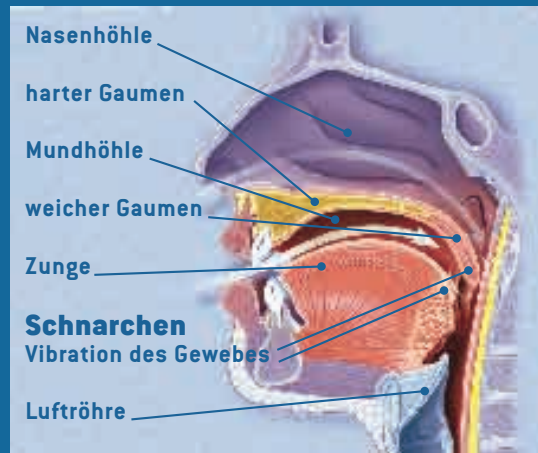
**DR. JÖRN RICHTER,** Hals-Nasen-Ohren-Facharzt mit Praxis in Hamburg; Schlafdiagnostik gehört zu seinen Spezialgebieten

in den eigenen vier Wänden gibt Aufschluss über Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten (siehe Interview).

## Beziehung in Gefahr

Ein leises Schnorcheln dürfte die Partnerschaft nicht ernsthaft belasten, doch heftiges Schnarchen erreicht schon mal 80 Dezibel, so viel wie ein Presslufthammer. Den Rekord hält laut „Guinness-Buch der Rekorde“ der Schwede Kare Walkert mit satten 93 Dezibel. Das entspricht dem Lautstärkepegel einer stark befahrenen Autobahn – und dürfte auch ihre Nachsicht erschöpfen. Unsere Redakteurin Franziska Wischmann plädiert daher für getrennte Schlafzimmer (siehe unten) – um die Gesundheit des Partners zu schonen. Und die Beziehung zu retten!

## SO ENTSTEHT SCHNARCHEN



Während des Schlafs erschlafft das Gewebe des weichen Gaumens (= Gaumensegel), und die Atemwege verengen sich. Die eingeatmete Luft bringt das Gaumensegel und das Zäpfchen an seinem Ende zum Flattern. Diese Vibrationen lösen die Geräusche aus. Fällt in Rückenlage der Unterkiefer runter und die Zunge nach hinten, verstärkt sich der Effekt.

## Mein Plädoyer: Trennt euch über Nacht!

Der Mann ist ein Geschenk. Nachts jedoch wird es leidvoll – denn der Mann schnarcht. Rhythmisch, laut, dann wieder etwas leiser – ganz die Frequenz einer polyfonischen Fuge aus dem Wohltemperierten Klavier. Auch bei ihr läuft was ab – nur nichts Wohltemperiertes. Der Kissenberg auf ihrem Ohr dämpft zwar die Geräusche. Dafür wird es unter der Decke langsam stickig. Irgendwann, 87 lange Minuten und viele Stellungswechsel später, zieht sie aus – ins Kinderzimmer.

### Lieber gemeinsam oder getrennt schlafen?

Schlafforscher sehen das ganz nüchtern: Zumindest schlaftechnisch passen Männer und Frauen nicht wirklich gut unter eine Decke. Warum? Weil Frauen grundsätzlich leichter und unruhiger schlafen – darauf geeicht, bei dem kleinsten Babylaut aufzuschrecken. Männer schlafen tiefer, schnarchen dafür aber mit zunehmendem Alter häufiger, nach Alkoholgenuß gern auch noch etwas mehr. Frauen gehen früher ins Bett und stehen früher auf. Dafür zucken sie beim Einschlafen mit den Beinen. Klingt das nach Entspannung? Na also! Aber darf man das ganz offen zugeben? Dass man aller



Romantik zum Trotz lieber allein schlafen würde? Man darf offensichtlich nicht, denn:

**Auch wenn der gefühlte Trend in Richtung Getrennt-Schlafen geht** – das Thema ist tabu. Umfragen zu Schlafgewohnheiten haben einen Ehrlichkeitsgehalt wie Zahlen zur Beischlafhäufigkeit. Freunde heucheln Beifremden, in den Gesichtern der Kinder sind

elementare Fragen abzulesen, die Partnerschaft kann in Schiefelage geraten.

**Dabei müsste sie es eigentlich gar nicht,** denn unter sexualtherapeutischen Gesichtspunkten könnte gerade die kleine nächtliche Trennung wieder richtig Zunder auf die Laken bringen. Schließlich kann Sehnsucht nur entstehen, wenn man auch mal vermissen kann. Wissen Sexologen und empfehlen deswegen, dieses Zuviel an Nähe zumindest hin und wieder zu unterbrechen.

**Wer es dennoch nicht über das Herz bringt,** das gemeinsame Matratzenlager zu verlassen, dem bleibt ein kleiner Trost: Studien zufolge müssen Paare nur lange genug beisammen liegen, um ihre Schlafrhythmen zu synchronisieren. Wie heißt es so schön? Die Hoffnung stirbt zuletzt.



**FIT-REDAKTEURIN**  
**FRANZISKA WISCHMANN**  
träumt von akustisch ruhigen Nächten als Soloschläferin; bei der praktischen Umsetzung allerdings gibt es noch Abzüge in der B-Note.