

Stillen beugt Schnarchen vor



Babys, die gestillt werden, neigen später deutlich weniger zum Schnarchen als „Flaschenkinder“. Das haben Forscher aus Unna herausgefunden.

Der Grund: „Das Saugen an der Mutterbrust ist das beste Training für die Mund- und Rachenmuskulatur“, so der Muskelfunktionsspezialist Klaus-Jürgen Berndsen. Und nur

eine trainierte Muskulatur verhindert, dass die Schleimhaut im Mund- und Rachenraum verdickt und die Atemwege verlegt. Über vier Jahre hinweg haben Klaus-Jürgen und Sabine Berndsen 315 Testpersonen in ihrer Praxis für Rehabilitation untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die meisten Betroffenen, die sich wegen Schnarchens in medizinische Behandlung begeben hatten, als Kinder nicht oder nur kurz gestillt worden waren. Wer gestillt wurde und trotzdem schnarchte, hatte lange einen Schnuller benutzt oder am Daumen genuckelt. „Das aber hindert die Zunge daran, in ihrer natürlichen Ruhestellung – mit der Spitze hinter den oberen Schneidezähnen – im Mund zu liegen und so die richtige Muskelspannung aufzubauen“, so Berndsen.

