

Stillen und Schnulleranwendung als Ursache für Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer

Dr. Klaus Berndsen und Sabine Berndsen

Als allseits anerkannte Hauptursache für Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer werden Erschlaffungen von Muskeln und Gewebe in Mund und Rachen gesehen. Zu den Gründen, die Erschlaffungen hervorgebracht haben, finden sich in der einschlägigen Fachliteratur zum Schnarchen allerdings keine differenzierten Hinweise.

Ähnlich wie bei der Schnarchbehandlung selbst, die heute überwiegend einseitig symptomatisch behandelt wird, steht auch im Hinblick auf die Ursachenentstehung lediglich das Phänomen einer angeborenen Labilität im Focus der Diskussionen. Am Institut für Stimm- und Sprachtherapie in Unna (ISST-Unna) beschäftigen sich die Autoren, Dr. Klaus-Jürgen und Sabine Berndsen, seit 20 Jahren mit den Ursachen von Muskeler schlaffungen der Kopf-, Hals-, Rachen- und Mundinnenregion und deren Auswirkungen auf wichtige Funktionen wie Essen, Trinken, Schlucken, Sprechen, Atmung sowie mit Entstehung von Infekten und Schmerzen. Schlaffe Muskulatur, hauptsächlich in der Gesichts-/Mund-/Rachenregion stellen sie bereits bei einer große Anzahl kleiner Kinder fest, die wegen abweichender Sprachlautbildung, häufigen Mittelohrentzündungen, Mundatmung, abweichenden Bewegungen der Zunge, Zahnfehlstellungen und auch Schnarchen in ihrem Institut behandelt werden. In vielen Fällen waren solche Kinder nicht gestillt worden oder hatten über lange Zeiträume intensiv an Saugern oder Daumen gelutscht.

Um festzustellen, ob solche Ursachen auch bei Schnarchern oder Patienten mit nächtlichen Atemaussetzern angenommen werden können, führten sie in der Zeit von Januar 2000 bis Oktober 2004 eine systematische Befragung bei 79

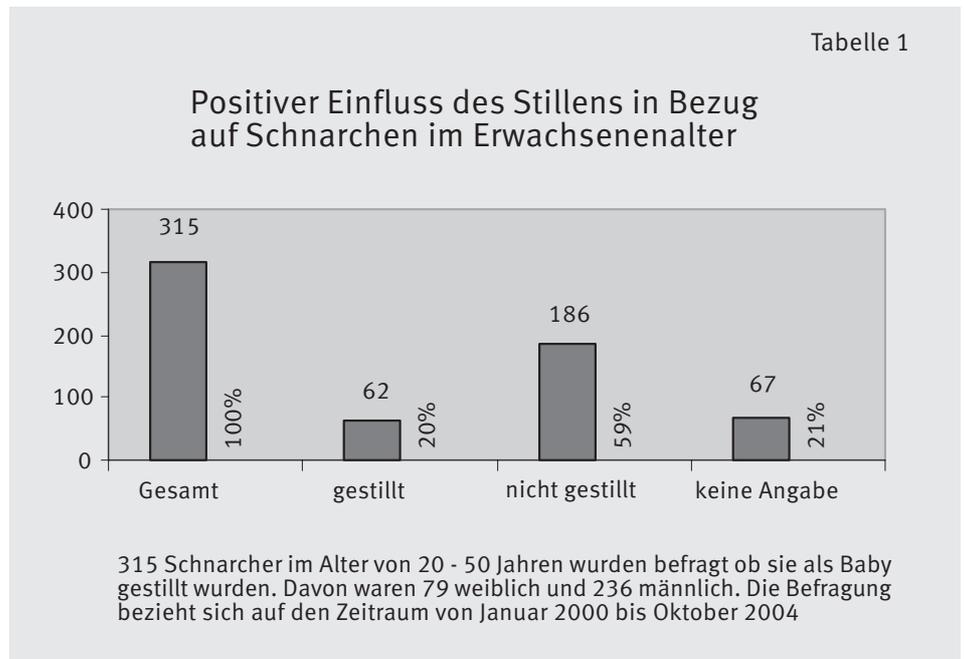


Tabelle: Berndsen, Berndsen Grafik: Gabriele Lahner

Frauen und 236 Männern im Alter zwischen 20 und 50 Jahren durch und werten diese wissenschaftlich aus. Alle 315 Befragten wurden wegen Schnarchen oder nächtlicher Atemaussetzer medizinisch behandelt. 20 % der Schnarcher gaben an, dass sie mindestens 6 Monate gestillt wurden, 21 Prozent konnten keine zuverlässigen Angaben machen und 59 % wussten genau, dass sie nicht gestillt worden waren. Mehr als die Hälfte (52 %) der gestillten Schnarcher gaben an, dass sie mindestens 2-3 Jahre Schnuller benutzt oder am Daumen gelutscht hatten. Bei den nichtgestillten waren es 77 % und bei denen, die über ihr Stillen nicht Bescheid wussten, 71 %. Die Untersuchung zeigte, dass die Mehrzahl der Schnarcher nicht gestillt wurde und dass ein hoher Prozentsatz von allen Beteiligten lange Zeit an Schnullern oder Daumen gelutscht hatte. Von den 63 gestillten Schnarchern (20 % aller untersuchten) hatten 33 (52 %) sich mit Schnuller- oder Daumenlutschen belastet, so dass lediglich 30 Schnarcher (9 %) blieben, bei denen die Ursache für die Muskeler schlaffung mit hoher Wahrscheinlichkeit

bereits angeboren oder durch andere Angewohnheiten (z.B. Pfeife rauchen oder spezielle Habits) verursacht worden sein konnte. Die Untersuchung belegte natürlich nicht, dass auch bei den anderen Gruppen angeborene Schwächen bestanden haben. Durch Lutschgewohnheiten und versäumtes Stillen kommt es in diesen Fällen aber zu einer Verstärkung der Symptomatik. Durch Stillen können angeborene Fehlfunktionen und muskuläre Problem abgestellt werden, wohingegen sich bei nicht gestillten Kindern die Störungen weiter ausprägen.

Das Stillen an der Mutterbrust ist das erste anstrengende Muskeltraining für den Menschen. Es trainiert den Apparat, der für alle wichtigen Funktionen wie essen, trinken, sprechen, atmen usw. benötigt wird. Wird diese frühe „Übungsphase“ ausgelassen, kommt es zu Fehlspannungen und falschen Bewegungsmustern von Mund- und Rachenmuskeln. Ähnlich abweichende Entwicklungen und Schäden treten auf, wenn Kinder an Schnullern saugen oder am Daumen lutschen. Versäumtes Stillen und/oder lang-

anhaltende Anwendungen von Schnullern oder Daumen können unterschiedliche Störungen hervorrufen: Häufig auftretende Mittelohrentzündungen, adenoide Wucherungen (Nasendpolypen), schiefe Zähne, Mundatmung und oft auch schon das Schnarchen. Diese Probleme verändern mit zunehmendem Alter ihre Erscheinungen, insgesamt tritt aber lediglich eine mehr oder weniger ausgeprägte Symptomenverschiebung ein. Leises „Schnorcheln“ des Kindes wird z.B. zur schlafraubenden nächtlichen Ruhestörung beim Erwachsenen.

Sind Muskeln und Gewebe im Mund und Rachen einmal schwach, treten lebenslang Probleme auf. Richtige Bewegungsmuster müssen durch aufwendige Behandlungen gelernt und trainiert werden. Am ISST-Unna wurde dafür von den Autoren ein spezielles Übungsprogramm, die Face-Former-Therapie, entwickelt. Bisher gibt es bereits mehr als 600 Ärzte und Therapeuten, die diese Behandlung in Kursen am ISST-Unna erlernt haben und zertifiziert wurden.

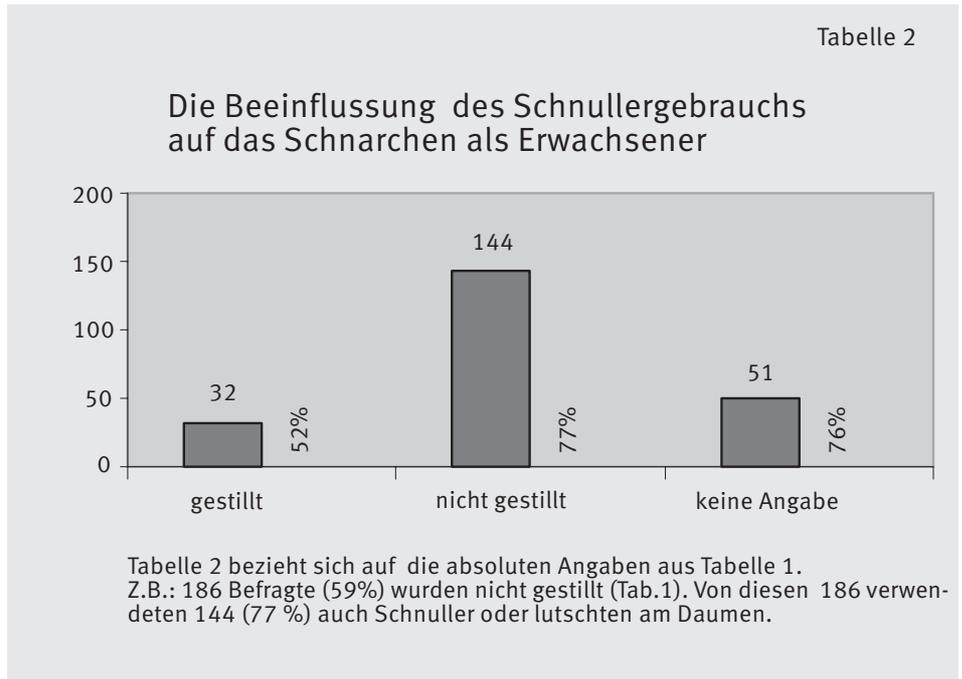


Tabelle: Berndsen, Berndsen Grafik: Gabriele Lahner

Infos: Dr. Klaus und Sabine Berndsen,
ISST-Unna, Wasserstr. 25
Tel: +49 (0)2303-86888

Fax: +49 (0)2303-89886,
E.-Mail: info@isst-unna.de.
Home-Page: www.isst-unna.de

Die Original Still- und Wohlfühlkissen

in 20 verschiedenen Formen und Größen
mit einer Füllung aus Mikroperlen.
Optimal für Therapie und Pflege,
gesunden Schlaf und Erholung.

- geprüfte Qualität
- modische Dessins
- körperangepasste Stützfunktion
- Top-Komfort
- erhältlich schon ab Fr. 99.50

Verlangen Sie nähere Informationen!

Unverzichtbar in der
Schwangerschaft und
beim Stillen

Vertrieb Schweiz:
BERRO AG
Postfach 30 • CH-9053 Teufen
Telefon +41 71 335 07 77
Telefax +41 71 335 07 70
info@berro.ch • www.berro.ch

Herstellung und Vertrieb Deutschland:
Gesundheitskissen GmbH & Co.
Vierlander Strasse 14 • D-21502 Gessthacht
Telefon 0 41 52/88 39-0
Telefax 0 41 52/88 39-39
www.corpomed.de • info@corpomed.de

CONCEPTA SG

Medizin • Reha • Pflege