

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
01.06.2026

Nächtliches „Sägen“: Ist Schnarchen harmlos?

Fokusthema zum Tag des Schlafes am 21. Juni: Fast jeder zweite Erwachsene ist betroffen

Am 21. Juni ist Tag des Schlafes. Er erinnert daran, wie wichtig erholsame Nächte für unsere Gesundheit sind. Doch genau die werden für viele Menschen zur Herausforderung: Fast jeder zweite Erwachsene schnarcht. Die nächtlichen „Sägegeräusche“ sind nicht nur lästig – sie können auch gesundheitliche Risiken bergen. Worauf es ankommt, erklärt Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus.

Wie entsteht Schnarchen?

Gunnar Mollenhauer: Schnarchen kann viele Ursachen haben. Bei manchen Menschen sind beispielsweise vergrößerte Mandeln oder eine Fehlstellung des Kiefers der Auslöser. Häufig liegt es aber daran, dass die Muskulatur im Rachen beim Einschlafen erschlafft. Dadurch werden die Atemwege enger, die Luft strömt mit mehr Druck hindurch.

Was kann man dagegen tun?

Gunnar Mollenhauer: Generell sollte möglichst auf Alkohol verzichtet werden, das gilt insbesondere für Menschen, die zum Schnarchen neigen. Denn Alkohol verstärkt die Erschlaffung der Rachenmuskulatur. Auch die Schlafposition spielt eine Rolle: In Seitenlage bleibt der Rachenraum meist freier als in Rückenlage. Zudem kann Übergewicht Schnarchen begünstigen, weil sich die Atemwege im Halsbereich verengen.

Wann wird Schnarchen gefährlich?

Gunnar Mollenhauer: Folgen darauf laute, unregelmäßige Geräusche, kann das auf eine Schlafapnoe hinweisen. In schweren Fällen kommt es mehrfach pro Stunde zu Atemstillständen. Weitere Warnzeichen sind starker Nachtschweiß, nächtlicher Harndrang, ein trockener Mund am Morgen sowie plötzliches Einnicken am Tag. Wer solche Symptome bemerkt, sollte einen HNO-Arzt aufsuchen. Oft folgt eine Untersuchung im Schlaflabor. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von einer Schiene über Atemmasken bis hin zu Radiofrequenz-Therapien.