

zur Verfügung gestellt von Gebrauchz.info



BesserAtmen

Nasenstrips



***Besser Atmen –
Besser Schlafen –
Bei Schnarchen!***

Schnarchen – Der Feind des erholsamen Schlafes

Ein ruhiger, erholsamer Schlaf ist eine Voraussetzung für ein erfrischtes Gefühl am Morgen und um sich am Tag fit und leistungsfähig zu fühlen. Viele Dinge können aber den Schlaf stören und lassen uns unruhig werden. Einer der typischen nächtlichen Unruhefaktoren ist das Schnarchen.

Die Mehrzahl der Schnarchenden sind Männer. So schnarchen bei den unter 30-jährigen etwa 10 % der Männer und 5 % der Frauen. Mit steigendem Alter nimmt der Anteil der Betroffenen zu, so dass ab einem Alter von 60 Jahren ca. 60 % der Männer und 40 % der Frauen schnarchen. Die Lautstärke kann dabei stark variieren. Während sich Schnarchen in einer Lautstärke von 20 Dezibel – was etwa dem Brummen eines Kühlschranks entspricht – noch im Rahmen hält, wird es ab 40 Dezibel als deutlich störend empfunden und kann im Extremfall eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel erreichen, was einer Lärmbelastung durch einen vorbeifahrenden LKW entspricht. Dabei werden nicht nur diejenigen um ihre Erholung gebracht, die durch das Schlafen des Partners aufwachen, sondern auch der Schlaf der Schnarchenden selbst wird unruhiger.

Was viele nicht wissen:

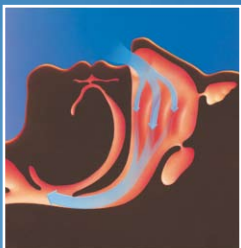
Eine Ursache für Schnarchen liegt in einer Störung der Nasenatmung.

Inhaltsverzeichnis

	Nase frei – die gesunde Atmung!	4
	Was kann die Nasenatmung stören?	5
	Wie entsteht Schnarchen?	6
	BesserAtmen Nasenstrips – Verbesserte Nasenatmung – Bei Schnarchen!	7
	Das Besondere an BesserAtmen Nasenstrips	8
	Die richtige Anwendung von BesserAtmen Nasenstrips	9
	Fragen und Antworten zu BesserAtmen Nasenstrips	10
	Tipps für einen erholsamen Schlaf und weniger Schnarchen	11

Nase frei – die gesunde Atmung!

Die Nase ist normalerweise die „Eintrittspforte“ für unsere Atemluft. Die Luft wird beim Einatmen in der Nase erwärmt, angefeuchtet und gefiltert. So „aufbereitet“ erreicht die Luft dann die Luftröhre und strömt entlang der Bronchien in die Lungenflügel. Dort findet der Gasaustausch statt, d. h. Sauerstoff wird über die Lungenbläschen in das Blut aufgenommen, während Kohlendioxid aus dem Blut in die Atemluft abgegeben wird. Es entsteht dabei nur ein normales Atemgeräusch. Das Gewebe, an dem die Luft entlang strömt, besteht aus empfindlichen Schleimhäuten. Wird dauerhaft zu kalte Luft eingeatmet oder ist die eingeatmete Luft zu trocken, können die Schleimhäute auskühlen oder austrocknen. Dies kann z. B. zu Erkältungen und Reizungen der Atemwege führen. Auch Staub, Bakterien oder Fremdkörper werden durch die Nase aus der Luft herausgefiltert und so von den empfindlichen Schleimhäuten ferngehalten.



Nasenatmung –

Die Luft strömt ungehindert.
Das Gaumensegel liegt ruhig.

Die Atmung, also das Einsaugen der Luft ist ein Reflex. Wir können zwar eine Weile die Luft anhalten, wenn aber der Kohlendioxidgehalt in unserem Blut zu stark steigt, müssen wir dem Atemreflex nachgeben. Wenn die Nase verstopft ist, müssen wir aber glücklicherweise nicht ersticken: wir atmen zusätzlich durch den Mund, der reflexartig geöffnet wird, wenn nicht ausreichend Sauerstoff über die Nase eingeatmet werden kann. Die durch den Mund einströmende Luft wird allerdings weniger gut gefiltert, erwärmt und angefeuchtet, da die Atemwege kürzer sind.

Was kann die Nasenatmung stören?

Viele Faktoren können dazu führen, dass die Nasenatmung eingeschränkt wird: z. B. verengen bei einem Schnupfen (Erkältung, Allergien etc.) angeschwollene Nasenschleimhäute und Nasensekret die Luftwege der Nase. Besondere Anstrengung, z. B. beim



Sport, bestimmte Medikamente, aber auch einige Genussmittel, wie z. B. Alkohol lassen die Nasenschleimhaut anschwellen. Einige Menschen leiden unter einer verkrümmten Nasenscheidewand, sodass auch auf diese Weise das freie Atmen durch die Nase erschwert sein kann.



Mundatmung –

Das Gaumensegel kann vibrieren und Schnarchgeräusche erzeugen.

Wie entsteht Schnarchen?

Als Schnarchen werden Atemgeräusche der oberen Luftwege während des Schlafens bezeichnet. Als einfaches oder primäres Schnarchen bezeichnet man das Schnarchen, welches nicht mit einer Atemstörung einhergeht. Treten jedoch Atemaussetzer von mehr als 10 Sekunden auf, bezeichnet man diese Form als apnoisches oder obstruktives Schnarchen. Allein das Ändern der Körperhaltung von der aufrechten in die liegende Position erhöht den Luftwiderstand beim Atmen. Darüber hinaus erschlafft bei jedem Menschen mit dem Alter die Muskulatur des Rachenbereiches, was beim Schlafen zu einer Verengung der oberen Luftwege führt. Die Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft wird so erhöht und es kann zu einem Flattern der Rachenweichteile im Atemwind und damit zu den typischen Schnarchgeräuschen kommen. Schnarchgeräusche können sowohl beim Einatmen, als auch beim Ausatmen entstehen.

Eine Ursache des Schnarchens ist eine erschwerte Nasenatmung, wodurch man gezwungen ist, durch den Mund zu atmen. Bei der Mundatmung strömt die Luft an etlichen Weichgewebeteilen, wie Zäpfchen, Mandeln oder Gaumensegel entlang und versetzt diese in geräuschvolle Schwingung. Auch die Weite des Rachens und die Spannung der Rachenmuskulatur beim Schlafen spielen beim Entstehen von Schnarchen eine wichtige Rolle. Übergewichtige Personen schnarchen relativ häufig, da Fettgewebe im Halsbereich auf die oberen Atemwege drückt und diese einengt. Schon geringe Mengen Alkohol zu später Stunde oder einige Arzneimittel können die Rachenmuskulatur entspannen, so dass auch Personen, die normalerweise nicht schnarchen, zu einem Schnarcher werden können.

Folgende Faktoren können Schnarchen begünstigen:

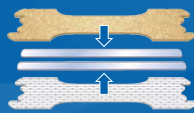
- Übergewicht
- Alkohol
- Beruhigungsmittel
- Arzneimittel zur Entspannung der Muskulatur
- Rauchen
- Chronisch verengte Nasenwege, z. B. bei Nasenscheidewandverkrümmung
- Schwangerschaft

Grundsätzlich gilt, dass je tiefer der Schlaf ist, umso entspannter ist die Rachenmuskulatur und umso größer ist das Schnarchrisiko.

BesserAtmen Nasenstrips – verbesserte Nasenatmung – bei Schnarchen!

Was sind BesserAtmen Nasenstrips?

BesserAtmen Nasenstrips bestehen aus zwei elastischen Kunststoffstreifen, die in ein spezielles Pflaster eingelassen sind. Ein Strip wird ganz einfach auf den Nasenrücken aufgeklebt, wobei die Nasenflügel sanft auseinander gezogen und angehoben werden. Dadurch werden die Nasengänge geweitet, so dass mehr Luft durch die Nase strömen kann.^{1,2}



Es ist klinisch erwiesen, dass die Nasenatmung dadurch spürbar erleichtert wird.



Die Nasenstrips ziehen sanft die Nasenflügel auseinander und erweitern so die Nasenpassage. Die Luftzufuhr wird sofort spürbar erhöht und die Schlafqualität dadurch verbessert.³ BesserAtmen Nasenstrips können nach Bedarf bis zu 12 Stunden benutzt werden.

¹ Peltonen LI, Vanto SI, Simola M, Malmberg H. Effects of the nasal strip and dilator on nasal breathing - a study with healthy subjects. *Rhinology* 2004; 42:122-5

² Latte J, Nurs B, Taverner D. Opening the Nasal Valve with External Dilators Reduces Congestive Symptoms in Normal Subjects. *Am J Rhin* 2005. 19(2):215-9

³ Scharf MB, Brannon DE, McDannold M, A subjective evaluation of a nasal dilator on sleep & snoring. *Ear nose throat J* 1994; 73:395-401

Das Besondere an BesserAtmen Nasenstrips

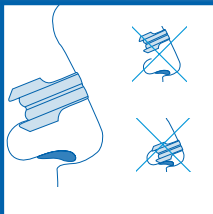
- Sie verbessern die Luftzufuhr durch die Nase sofort deutlich. ^{1,2}
- Die Nasenstrips wirken rein mechanisch; deshalb:
 - Keine arzneilichen Inhaltsstoffe
 - Keine Wechselwirkungen mit Arzneimitteln
- BesserAtmen Nasenstrips sind deshalb auch für Patienten geeignet, die dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, z. B. Diabetiker oder Bluthochdruckpatienten.
- Bei Schnupfen und Heuschnupfen ergänzen sie die Wirkung von abschwellenden Nasensprays und können zusätzlich angewendet werden.
- Sie können die Schlafqualität bei 90 % der Betroffenen verbessern. ³
- Für Kinder ab 5 Jahren.

¹ Peltonen LI, Vanto SI, Simola M, Malmberg H. Effects of the nasal strip and dilator on nasal breathing - a study with healthy subjects. *Rhinology* 2004; 42:122-5

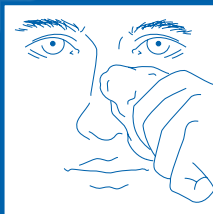
² Latte J, Nurs B, Taverner D. Opening the Nasal Valve with External Dilators Reduces Congestive Symptoms in Normal Subjects. *Am J Rhin* 2005. 19(2):215-9

³ Scharf MB, Brannon DE, McDaniel M. A subjective evaluation of a nasal dilator on sleep & snoring. *Ear nose throat J* 1994; 73:395-401

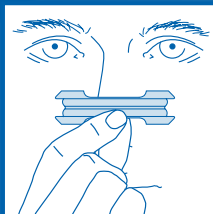
Die richtige Anwendung von *BesserAtmen Nasenstrips*



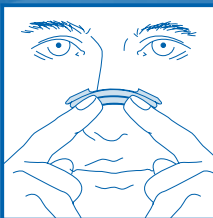
Der Nasenstrip sollte am besten wie in der Abbildung gezeigt angebracht werden.



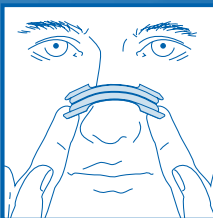
Die Haut auf der Nase reinigen und trocknen.



Schutzfolie abziehen und den Strip wie gezeigt anbringen.



An den Nasenflügeln leicht andrücken.



Den Nasenstrip **LANGSAM** entfernen (am besten während der Gesichtswäsche oder beim Duschen). Zuerst die Enden lösen und danach beide Seiten vorsichtig hochziehen.

Fragen und Antworten zu **BesserAtmen Nasenstrips**

- *Was muss ich bei der Anwendung von BesserAtmen Nasenstrips beachten?*
Es sollte auf die richtige Streifengröße (Normale Größe oder Groß) geachtet werden, da nur so die Nasenflügel optimal auseinander gezogen werden können.
- *Warum gibt es BesserAtmen Nasenstrips in zwei Varianten?*
BesserAtmen Nasenstrips sind auf den Hauttyp abgestimmt: Beige für normale Haut und Transparent für empfindliche und trockene Haut.
- *Wie verträglich sind BesserAtmen Nasenstrips?*
Die Nasenstrips sind im Allgemeinen sehr gut verträglich. Es kann allenfalls bei empfindlichen Personen zu lokalen Hautunverträglichkeiten kommen. Diese Menschen sollten die transparenten Nasenstrips verwenden.
- *Gibt es Wechselwirkungen mit Medikamenten?*
Nein, da die BesserAtmen Nasenstrips rein mechanisch wirken, kommt es nicht zu Wechselwirkungen mit Medikamenten.
- *Kann man BesserAtmen Nasenstrips auch zusätzlich zu Schnupfen- oder Heuschnupfenmitteln anwenden?*
Ja. Die BesserAtmen Nasenstrips sind sogar eine sehr gute Ergänzung.
- *Wie lange sollte man BesserAtmen Nasenstrips anwenden?*
Die Anwendungsdauer richtet sich nach dem Bedarf. Für eine bestmögliche Reduzierung des Schnarchens sollten die Strips mindestens an 6 aufeinander folgenden Nächten getragen werden.
- *Stören BesserAtmen Nasenstrips beim Schlafen?*
Nein, wenn sie richtig angebracht sind, spürt man die Nasenstrips kaum und man kann ungestört schlafen.

Tipps für einen erholsamen Schlaf und weniger Schnarchen

- Vermeiden Sie ein zu schweres Abendessen.
- Vermeiden Sie Alkoholkonsum ab etwa 4 Stunden vor dem Zubettgehen.
- Reduzieren Sie ggf. vorhandenes Übergewicht.
- Bringen Sie zum Schlafen den Kopf in eine leicht erhöhte Position.
- Versuchen Sie, nicht auf dem Rücken zu schlafen.
- Bei Schnupfen empfiehlt es sich, zusätzlich die Nase z. B. mit Meersalzlösung zu befeuchten.
- Bei Allergie oder Heuschnupfen meiden Sie auch nachts das Allergen, z. B. durch Haarwäsche vor dem Schlafengehen.
- Sollte die Anwendung der BesserAtmen Nasenstrips keine Erleichterung beim Schnarchen bewirken, so empfehlen wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen.



BesserAtmen Nasenstrips



Für normale Haut



Für trockene/empfindliche Haut

VORSICHTSMASSNAHMEN: Nur zur äußeren Anwendung. Nicht auf Wunden, sonnenverbrannte oder gereizte Haut anbringen. Zum einmaligen Gebrauch. Wegwerfbar. Nicht länger als 12 Stunden pro Tag verwenden. Bei Hautreizung oder allergischer Reaktion nicht weiter verwenden. Die Papierhülle des Nasenstrips enthält Latex, welches allergische Reaktionen hervorrufen kann. Nicht für Kinder unter 5 Jahren geeignet.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre hilfreiche Informationen und Tipps zur Verbesserung der Atmung und Verringerung des Schnarchens liefert.

Stempelfeld



GlaxoSmithKline

Vertrieb:

GlaxoSmithKline

Consumer Healthcare GmbH & Co. KG

77815 Bühl

Stand: Juni 2008

3376