Schnarchfrei durch Hypnose – ein Traum?

© WavebreakmediaMicro - Fotolia.com

Viele kennen diese rasselnden Geräusche, die einem jeden Tiefschlaf vermasseln, wenn der Partner schnarcht. Zum echten Problem wird das Schnarchen, wenn man selbst betroffen ist oder dem Partner nachts die Luft wegbleibt. Dann ist Handeln angesagt. Lars, 38, aus München beschreibt seinen Leidensweg, der ihn nach Ermunterung seines Partners zum Arzt führte, da die Atemaussetzer zugenommen hatten. Dort konnte jedoch nichts Auffälliges festgestellt werden; ohne Diagnose ging er wieder heim.

Ursachen „Die Schnarchgeräusche entstehen durch Engstellung und durch überschüssiges frei bewegliches Gewebe in der Nase und im Rachen. Das Naseninnere und der Nasenrachen können eingeengt sein durch eine Verformung der äußeren Nase, eine Verkrümmung der Nasenscheidewand, eine große Rachenmandel, Polypen oder vergrößerte Nasenmuscheln. Hinter den beiden Letzteren steckt meistens eine Allergie oder eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung. Die mittlere und die tiefe Rachenetage werden eingeengt durch große Gaumenmandeln (vor allem bei Kindern), eine kräftige Zunge und ein großes Gaumensegel mit langem Zäpfchen", so Dr. Martin Benedict (http://www.orl.de/Schnarchen-Schlafapnoe/Ursachen-Risiken/). Schnarchen ist also nicht nur schnarchen, sondern rührt aus einer Vielzahl an Ursachen.

Dies kann zu Problemen führen, die die Lebensqualität deutlich einschränken. Unruhiger Schlaf, Tagesmüdigkeit mit erhöhter Einschlafneigung, mangelnde Leistungsfähigkeit bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen, morgendliche Kopfschmerzen, Neigung zu depressiven Verstimmungszuständen und Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Libidoverlust/Impotenz, Angina Pectoris und schlecht einstellbarer Bluthochdruck sind mögliche Einschränkungen, die ein Schnarcher ertragen muss.

Konventionelle Behandlung ist sinnvoll Je nach Diagnose ist es durchaus sinnvoll, konventionell zu behandeln. Das Schnarchen bei Übergewicht durch Abnehmen zu beheben hat sogar positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, das Diabetes- und Herzinfarktrisiko. Bei Allergien kann eine regelmäßige Medikamentengabe das Schnarchproblem drosseln. Spätestens wenn die Polypen entfernt werden müssen, das Gaumensegel gekürzt wird oder, wie bei Lars geschehen, ohne Befund nach Hause geschickt wird, sollte aber auch über eine alternative Behandlung nachgedacht werden.

Hypnose gegen Schnarchen Hypnose ist kein Wundermittel, es können keine anatomischen Veränderungen mit Hypnose herbeigeführt werden. Trotzdem hat die Hypnose mehrfach ihre Berechtigung, selbst wenn operative Eingriffe empfohlen werden. Der unterstützende Ansatz liegt bei der Diagnose Übergewicht und Allergie sowie chronischer Nasennebenhöhlenentzündung. Ist die Diagnose Übergewicht, so rät der Arzt immer zur Gewichtsreduktion und verschreibt gegebenenfalls eine Schlafmaske mit Sauerstoff. Qualifizierte Hypnosetherapeuten geben Hilfestellung, um beim Abnehmen zu helfen. Ein Jo-Jo-Effekt kann mittels Hypnotherapie vermieden werden. In einer einzigen Hypnosesitzung werden die Essgewohnheiten so verändert, dass der Patient langsam und dauerhaft zu einem adäquaten Gewicht kommt. In weiteren Sitzungen können Probleme, die eventuell zu der Gewichtszunahme, oft schon seit der Kindheit, geführt haben, nachhaltig gelöst werden. Die Umlagerung im Bett kann die Sauerstoffzufuhr verbessern. Auch dies lässt sich posthypnotisch verankern.

Bei Allergien Antihistaminika zu schlucken, ist meist hilfreich. Hypnosetherapie bietet jedoch die Möglichkeit, das Histamin, einen körpereigenen Botenstoff, gar nicht erst entstehen zu lassen, denn somatische Reaktionen sind mit Hypnose beeinflussbar. Denken Sie an den Biss in eine saftige Zitrone und beobachten Sie, wie diese Suggestion in Ihrem Mund einen Speichelfluss auslöst. Nach wenigen Hypnosesitzungen werden Pollen nicht mehr als schädlich vom Immunsystem wahrgenommen. Die allergische Reaktion, das Schnarchen we-

gen verstopfter Nase, bleibt aus. Diesen Weg geht auch Stefan Hammel, Gesprächstherapeut, wenn er mit therapeutischem Sprechen den Patienten die Allergie quasi „ausredet".

Unterstützend wirkt die Hypnose auch bei der Diagnose Schnarchen wegen chronischer Nasennebenhöhlenentzündung. Karla, 64, aus Bad Reichenhall litt über 30 Jahre an dieser Krankheit. Nach nur einer Sitzung heilte die Entzündung in nur wenigen Wochen komplett aus. In der Hypnose wurden Suggestionen zur Unterstützung des Immunsystems gegeben. Das Ergebnis: Schnarchfrei nach 30 Jahren.

Wie funktioniert das? Oft kann die einfache Umlagerung im Bett das Gaumensegel anders fallen lassen und das Schnarchen endet sofort. In der Hypnose wird eine Reiz-Reaktionskette aufgebaut. Schnarcht der Patient, so ist dies der Auslöser für eine Umlagerung und Vertiefung des Schlafes. Der Patient schläft schon in der ersten Nacht ohne Scharchphasen durch. Steht also eine OP zur Veränderung des Gaumensegels an, so sollte vorher auch die Möglichkeit der Hypnose in Erwägung gezogen werden.

Fallbeispiel Leonardo, 33, aus Hamburg: Leonardo kam eigentlich privat als Freund zu mir zu Besuch. In der ersten Nacht rasselte es aus dem Gästezimmer. Morgens sprach ich ihn auf das Schnarchen an. Leonardo war es bisher nicht bewusst gewesen, dass er schnarcht. Ohne Partnerschaft hatte es ihm noch niemand gesagt oder Freunde hatten es bei Besuchen aus Höflichkeit verschwiegen. Nach seinem Einverständnis führten wir eine Hypnose durch, in der die oben beschriebene Reiz-Reaktionskette angelegt wurde. Das Ergebnis war Ruhe im Nebenzimmer in der Nacht und ein von Tag zu Tag noch dankbarerer Besucher.

Sicher ist Hypnose nicht das Allheilmittel für Schnarcher. Es kann aber in vielen Fällen eine hilfreiche Alternative sein.

Daniel Förster
Staatsexamen in Psychologie, Hypnosetherapeut für klinische Hypnose, NLP-Practitioner, Dozent an der Paracelsus Schule Tübingen
hypnosepraxis@live.de

Paracelsus Seminar mit Daniel Förster
NLP-Techniken für Therapeuten, Tübingen
16.-18. Oktober 2015
Info/Anmeldung: www.paracelsus.de