

## Pressezitate

September 2020

### **Gesunder Schlaf und Schnarchen als Beziehungskiller: Zitate von Expertin Christine Lenz**

**Hamburg** – [Christine Lenz](#) hilft seit 20 Jahren Menschen bei Schlafstörungen und ist eine absolute Schlafexpertin. Für sie ist Schlaf ein wunderbarer und sehr aktiver Teil unseres Lebens. Dies sind ihre Zitate:

„Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland schnarchen. Es schnarchen mehr Erwachsene als Kinder und hier wiederum mehr Männer als Frauen.“

„Schnarchende Partner sind eine Belastung für die Partnerschaft. Es kommen immer wieder Männer zur Beratung, die eine neue Beziehung nicht durch Schnarchen gefährden wollen. Schnarchen kann ein Beziehungskiller sein.“

„Frauen schämen sich, wenn sie schnarchen. Sie sagen häufig, schnarchen sei unweiblich und unattraktiv. Ab den Wechseljahren schnarcht ca. jede zweite Frau. Frauen leiden sehr unter dem Schnarchen. Es beeinträchtigt ihr Selbstwertgefühl und wird oft tabuisiert.“

„Die Kinder sind aus dem Haus und das Kinderzimmer wird zur „schnarch-freien“ Zone. Getrennte Schlafzimmer sind für viele Paare die Lösung des Schnarchproblems.“

„Die Rückenlage ist die häufigste Schnarchposition bei Männern und bei Frauen. Diese Situation kennen 90 % der Menschen in meinen Vorträgen: Der Partner versucht durch Ellbogenstöße die Rückenlage des Schnarchers zu beenden, um wieder einschlafen zu können.“

„Die meisten Menschen glauben, gegen Schnarchen könne man nichts tun. Typische Strategien sind: Vor dem schnarchenden Partner ins Bett gehen oder auf dem Sofa schlafen. Nur weniger als 5 % der Betroffenen nutzen technische Hilfsmittel.“

„Wer mehrere Nächte hintereinander nur sechs Stunden oder weniger schläft, gleicht einem Menschen mit einem Promille Alkohol im Blut. Gedächtnis, Leistungsvermögen, Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit und die Fähigkeit, die Welt positiv zu sehen, leiden extrem.“

„Schlaf ist wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Wunden heilen schneller im Schlaf. Menschen, die ausgeschlafen sind, zeigen eine bessere emotionale Stabilität und unser Immunsystem regeneriert sich im Schlaf.“

„Schlaf macht Lust auf Sex und Beziehung. Die Schlafhormone und Bindungshormone sind hier die Treiber. Das heißt, wir brauchen ausreichend Schlaf für eine glückliche Gesellschaft.“