

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 22 (1914)

**Heft:** 1

  

**Artikel:** Etwas vom Schnarchen

**Autor:** Omega

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545771>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Körperbewegungen ganz ungehemmt zu sein“, den Hosenträger beiseite legt und dafür den Bauchgürtel an oder über den Beinkleidern viel zu stark anzieht; „sie würden ja sonst herunterfallen“. Er weiß oder b denkt aber nicht, daß der Magen dadurch verhindert wird, nach dem Genuß von Speisen die ihm von der Natur angewiesene Lage und Ausdehnung nach vorn einzunehmen, und so dieses sehr empfindliche Organ, gerade während es in seiner Verdauungsarbeit am blutreichsten ist, teils gepreßt, teils gezwungen wird, sich durch Druck auf benachbarte Organe, Därme und Milz, Platz zu suchen, was auch diesen schadet. Und es ist nur Wahn, daß der Hosenträger, vernünftig angelegt und nicht vorn gekreuzt, die Bewegung der Brust hemme, da die Achselteile der Schulterblätter und Schlüsselbeine die Stützpunkte sind, welche jene Beeinträchtigung unbedingt verhindern.

„Ich altere, das zeigen die starken Krampfadern an meinen Unterschenkeln.“ Aber was haben Sie für Strumpfbänder? „Keine. Ich binde nur mit den Unterhosenbändern und ziehe diese etwas fest an.“ Eben darin liegt aber die Ursache dieser Aderanschwellungen, indem durch jenes Zuziehen der Rücklauf des Blutes aus den Untergliedmaßen gestaut wird und so sich die sogenannten Aderknoten bilden. Diese sind freilich meist unschädlich, können aber doch in seltenen Fällen durch Entzündung sowie Verstopfung zu schweren Blutungen, oder durch Aufbrechen zu hartnäckigen und schmerzhaften Geschwüren (offene Beine) Veranlassung geben. Breite, locker gestrickte

oder elastische Strumpfbänder lose unter den Knien — nicht über denselben, wo ihre Form sich bei jeder Bewegung viel mehr verändert, als daß dort ein Band ohne Nachteil läge — beugen diesen Uebeln vor.

Seit der Zürcher Anatom Meyer, man nannte ihn nur den Knochenmeier, seine treffliche Arbeit über den besten Schuh publizierte, ist manchem Uebelstande in der für jeden Beschäftigten so wichtigen Fußbekleidung abgeholfen worden; aber noch heute sind zwei schädliche Punkte vorhanden, die man nur allzu häufig antrifft, einmal, daß die Schuhe oder Stiefel vorn zu enge und sodann, daß die Absätze zu hoch sind. Jenes klemmt die Zehen an und oft sogar übereinander und verursacht allmählich schmerzhaftes Schwellen einzelner ihrer Gelenkknöchelchen, welche bequem als „Wichtknoten“ angesehen werden, für die nur in Baden mit Vergnügen alljährlich Linderung, obschon nicht Minderung, gesucht wird. Die Unsitte der zu hohen und schmalen Absätze macht bei glattem Boden das Gehen unsicher, kann leicht zum Fallen Veranlassung geben, besonders wenn die Absätze gar noch nach unten „schön“ schmal werden. Solche Umdinger schaden aber noch mehr, hauptsächlich durch die falsche Richtung, in welche sie den Fuß zum Knöchelgelenke bringen und die dadurch bewirkte Steifheit des Letztern, wodurch dann oft in einem verhältnismäßig noch frühen Lebensalter ein längeres Gehen, welches für das ganze Befinden so wohltätige Stärkung böte, zu mühevoll und daher unmöglich wird.

(„Schweiz. Gesundheitsblätter.“)

## Etwas vom Schnarchen.

Von Dr. Omega.

Als Ursache des Schnarchens findet man in den physiologischen Lehrbüchern meist nur angegeben, daß bei Leuten, die mit offenem Mund zu schlafen gewohnt sind, der inspi-

ratorische Luftstrom das Gaumensegel in Schwingungen versetzt, wodurch das recht unbeliebte Geräusch zustande kommt. Es ist aber fraglos, daß das Schnarchen nicht nur

eine leidige Angewohnheit nächtlicher Störenfriede ist, sondern daß sich wenigstens in zahlreichen Fällen eine organische Veränderung — meist im Nasenrachenraum — die die Atmung durch die Nase erschwert, als Veranlassung für das Atmen durch den Mund und in dessen Folge des Schnarchens anzusprechen ist. Wenigstens hat bei Kindern die Schwellung des lymphatischen Gewebes an der hintern Rachenwand sicher Mundatmung während des Schlafs und das dadurch bedingte Schnarchen zur Folge. Denn nach Entfernung der Wucherungen mit dem Meßer hört als eines der ersten Symptome der Besserung das Schnarchen auf. Auch bei Erwachsenen werden sicher häufig ähnliche pathologische Zustände festzustellen sein, durch deren Beseitigung auch das Schnarchen aufgehört wird. Immerhin gibt es aber sowohl unter den Kindern als auch besonders bei Erwachsenen eine ganze Anzahl von Gewohnheitsschnarchern, für die sich eine objektive Ursache in den Respirationsorganen nicht nachweisen läßt. Es ist von verschiedenen Seiten darauf aufmerksam gemacht worden, daß vielfach eine erbliche Anlage, die vielleicht mit nicht ohne weiteres feststellbaren anatomischen Veränderungen zusammenhängt, vorhanden ist. Es gibt Familien, in denen mehrere Generationen als Störer der nächtlichen Ruhe ihrer Mitmenschen bekannt sind. Natürlich sind auch reichliche quantitative und qualitative Unterschiede im Schnarchen festzustellen. Viele Menschen schnarchen nur, wenn sie einen Schnupfen haben, oder wenn infolge allzureichlichen Alkoholgenußes ihr Unterkiefer sich von dem ihm zustehenden Blase entfernt und herunterfällt.

Anderer wieder schnarchen nur, wenn sie in gewissen Lagen schlafen, meist wohl, wenn sie auf dem Rücken liegen. Erklärlicherweise ist denn auch die „Tonart“, das „Tempo“ und die Stärke recht verschieden. Wenn auch die Herren der Schöpfung das größere Kontingent der Schnarcher bilden und sich infolge der größern Resonanz ihres Thorax und der Tiefe ihrer Stimme auch im Schnarchen recht kräftig bemerkbar machen, so ist doch auch das zarte Geschlecht recht wohl imstande, im Schlaf einen „derben Aft zu sägen“, so daß sie sich etagenweit vernehmlich machen.

Nun ist das Schnarchen eine merkwürdige Krankheit; unzählige Menschen leiden daran, aber keiner oder nur selten will einer zugeben, daß er schnarcht. Ja, wenn derjenige, der mit dem Schnarcher das Zimmer teilt und andauernd durch ihn unliebsam gestört wird, seinen Partner auf diese üble Zugabe aufmerksam macht, dann kann er recht häufig auf eine unliebenswürdige Abwehr gefaßt sein. In manchen Ehen wird der Disput über das Schnarchen zur ständigen Einrichtung, der nicht selten mit dem Auszug des einen Partners aus dem gemeinsamen Schlafzimmer endigt.

Da den Schnarcher selbst seine „Krankheit“ nicht stört, so wird er auch selten deswegen einen Arzt um Rat fragen: höchstens schleppt den gutmütigen und nachgiebigen Ehemann sein Ehegeßpons zum Arzt, weil „ihre Nerven unter der Angewohnheit des Mannes leiden“. Wir haben also hier die paradoxe Erscheinung, daß die Krankheit des einen dem andern Beschwerden macht!

Immerhin wird also ein guter Rat gegen das Schnarchen — wenn auch nicht von dem Schnarcher selbst — dankbar aufgenommen werden. Darum wird der Vorschlag eines erfahrenen Arztes, eines der wenigen, der sich selbst als Schnarcher bezeichnet, willkommen sein, zumal da er versichert, daß ihm selbst damit geholfen worden ist. Das Mittel, das Herr Generalarzt Dr. Schill in der „Deutschen medizinischen Wochenschrift“ (1912, 36) zur Verhütung des Schnarchens angibt, besteht aus einer unnachgiebigen, d. h. ganz festgestopften Roßhaarnackenrolle von 38 Zentimeter Umfang. Diese wird in ein ziemlich prall mit Daunen gefülltes Kopfkissen gehüllt. Als Lager benutzt er eine Sprungfedermatratze mit Roßhaaraufgabe und ein Roßhaarteilkissen; darüber kommt das Daunenkissen mit der eingelagerten Roßhaarnackenrolle. Der untere Rand der Rolle muß mit den Schultern abschneiden. Durch die Seitenlagerung mit erhöhtem Kopf wird das Herabsinken des Unterkiefers und damit das Schnarchen vermieden.

Vielleicht wird der Arzt, der diese Schnarchrolle verordnet, sich als ein rechter Wohltäter der Menschheit erweisen und in der glücklichen Lage sein, manche „Dissonanz im Ehekonzert“ zum Schweigen zu bringen.

