

Tipps und Mittel gegen Schnarchen.

05.01.2017, 10:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schnarchen stoppen*

Presseagentur: *Schnarchen stoppen*

Fast jeder Dritte ist im Laufe seines Lebens vom Schnarchen betroffen, das neben den gesundheitlichen Problemen auch heftige Probleme mit dem Partner oder der Partnerin nach sich ziehen kann.

Schnarchen stellt ein alltägliches Phänomen dar, das oft auch für den Lebenspartner eine Belastung darstellt. Doch man kann gegen Schnarchen meist erfolgreich vorgehen. Mit einfachen Tipps und Mitteln lässt es sich verhindern.

Nach statistischen Untersuchungen schnarcht jeder fünfte deutsche Erwachsene. Und der Anteil nimmt mit fortschreitendem Lebensalter zu. Bei den über 60-jährigen Männern sind es schon etwa 60 Prozent, bei den Frauen in der gleichen Altersklasse beläuft sich der Anteil auf gut 40 Prozent. Dabei hat der Schlaf unter Lärm eine ganz einfache Ursache: Betroffene atmen durch den Mund und versetzen die Rachen- und Schlundmuskeln in Schwingung.

Die entstehende Geräuscentwicklung kann sich auf bis zu 70 Dezibel belaufen, was dem Lärm auf einer viel befahrenen Straße entspricht. Gerade für Lebenspartner wird ein Zusammenleben dann zu einer großen Belastung. Doch man kann Schnarchen verhindern. Folgende Maßnahmen helfen gegen Schnarchen vorzugehen.

Ursachenbekämpfung als oberstes Ziel gegen Schnarchen (<http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/>)

Nicht in jedem Fall muss man Schnarchen verhindern, wissen Allgemeinmediziner. Wer leise und gleichmäßig schnarcht, muss meist keine Gesundheitsrisiken befürchten. Gerade diesen Personen ist meist gar nicht bewusst, dass sie schnarchen. Darüber hinaus gilt: Menschen können in engen Grenzen Schnarchen verhindern. Dafür muss man sich die Ursachen vor Augen führen und diese abstellen. Hauptursache stellt eine behinderte Nasenatmung dar. Ist diese nur vorübergehender Natur, lässt sich Schnarchen verhindern, indem Nasennebenhöhlenentzündungen, Allergien und Schnupfen behandelt oder auskuriert werden.

Aber auch gegen Übergewicht, einer weiteren häufigen Ursache, kann durch eine Diät vorgegangen werden. Gegen Schnarchen helfen auch der Verzicht auf Alkohol vor dem Zubettgehen und eine geeignete Liegeposition. Seitenschläfer sind klar im Vorteil. Wer dagegen auf dem Rücken nächtigt, ist deutlich anfälliger. Gegen Schnarchen hilft in diesem Zusammenhang eine erhöhte Kopfposition, die sich über mehrere Kissen hervorbringen lässt. In der Apotheke gibt es ferner spezielle Nasenpflaster, die Schnarchen verhindern sollen. Sie werden quer über die Nase geklebt, wodurch sich die Nasenflügel anheben.

Dann sollte man unbedingt zum Arzt

Schnarchen kann in Extremfällen zu schweren gesundheitlichen Folgen führen. Dann ist eine ärztliche Behandlung unaufschiebbar und man muss das Schnarchen verhindern. Bemerkt der Lebenspartner beispielsweise eine aussetzende Atmung während des Schlafs, sollte man unbedingt einen Mediziner aufsuchen. Hier besteht der Verdacht, dass das Schlafapnoe-Syndrom vorliegt.

Dieses kann heute erfolgreich mittels einer Atemmaske behandelt werden. Darüber hinaus stellt auch starke Müdigkeit am Tag einen zwingenden Grund für einen Arztbesuch dar. In diesem Fall erhalten Patienten einen sogenannten Polysomnograph mit nach Hause, der Atemstörungen verzeichnet. Alternativ ist auch der Aufenthalt in einem Schlaflabor möglich.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter <http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/> (<http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/>)

Pressekontakt:

Schnarchen stoppen
Herr Rainer Lindemayer
Schillerstraße 34
42489 Wülfrath

fon ..: 0176-56200028
web ..: <http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/>
email : rainer.lindemayer@web.de

Portrait

Hinter dem neuen Web-Angebot "Was hilft gegen Schnarchen" steht der Wülfrather Unternehmer Rainer Lindemayer, der das Projekt als eine Hilfe verstanden wissen möchte, für alle die vielleicht schon jahrelang mit diesem Problem zu kämpfen haben, und dringend nach Hilfe suchen.

News-ID: 933242 • Views: 294 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/933242/Tipps-und-Mittel-gegen-Schnarchen-.html>