

Hilfe gegen Schnarchen.

02.10.2017, 13:46 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Lindemayer Rainer*
Presseagentur: *Lindemayer Rainer*

Schnarchen ist normal, oder? Die meisten Männer und fast ein Drittel aller Frauen sind davon betroffen. Schnarchen ist nicht nur lästig, es ist auch gesundheitsschädlich. Hier gibt es Hilfe.

Viele Menschen leiden unter dem Problem Schnarchen. Aber nicht nur die Menschen, die davon betroffen sind, haben ein Problem damit, sondern meist auch ihre Mitmenschen. Denn Schnarchen kann sehr laut sein und stört damit auch den Schlaf der anderen Personen im eigenen Haushalt. Aber wie kann man das Schnarchen verhindern? Wie sehen die Möglichkeiten aus und was kann unternommen werden, damit das lästige Geräusch nicht zu einem gesundheitlichen und sozialen Problem wird?

Welche Möglichkeiten und Mittel gibt es?

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, das Schnarchen zu verhindern (<http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/>). In Deutschland gibt es hierzu leider noch keine Studien darüber, wie viele Menschen von diesem Leiden betroffen sind, aber aus anderen Ländern, wie zum Beispiel Ungarn sind Zahlen einzusehen. Demnach leiden ganze 60% der Männer und 21% der Frauen darunter. Aus diesem Grund hat sich die Medizin einiges einfallen lassen, das Schnarchen zu verhindern.

Möglichkeit 1: Der Nasenspreizer

Der Nasenspreizer besteht aus zwei runden Bögen, die miteinander verbunden sind. Diese werden in die Nasenlöcher gesteckt, damit die Luft in der Nacht gut eingeatmet werden kann und die Nasenlöcher nicht zu gehen. Das soll das Schnarchen in der Nacht verhindern.

Möglichkeit 2: Der Schnarchstopper

Viele Menschen schnarchen, weil sie in der Nacht mit offenem Mund schlafen. Deshalb verhindert das Mundstück, dass in der Nacht durch den Mund geatmet werden kann. Es wird in den Mund eingesetzt. Es gibt zahlreiche weitere Geräte und Möglichkeiten das Schnarchen zu verhindern.

Wie gut können die Mittel das Schnarchen verhindern?

Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass das Schnarchen von Person zu Person einen unterschiedlichen Ausprägungsgrad besitzt. Deshalb ist es auch schwer zu sagen, dass die Mittel und Methoden bei allen Personen gleich helfen. Sie können bei der einen Person gut helfen und bei einer anderen Person weniger gut. Deshalb kann hierzu keine pauschale Aussage getroffen werden.

Warum sollte man überhaupt etwas gegen das gesundheitliche Problem unternehmen?

Das Schnarchen ist nicht nur ein lästiges Geräusch für andere Personen in der Nacht, es stellt vielmehr ein gesundheitliches Problem für den Betroffenen dar. Die Personen, die nachts schnarchen, sind meist mit vielen Begleiterscheinungen geplagt, die durch das Schnarchen entstehen. Sie sind am Tag nicht richtig ausgeschlafen und leiden vermehrt unter Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Auch bei der Arbeit sind sie weniger leistungsfähig, da sie unter Konzentrationsstörungen und Gedächtnisstörungen leiden. Das Schnarchen wird auch oft mit starken Kopfschmerzen am Morgen begleitet und in der Nacht neigen die

Personen zu Nachtschweiß. Gerade tagsüber sind die Menschen leicht reizbar und müssen mit Schwindel kämpfen.

Die Partnerschaft leidet ebenfalls unter dem Schnarchen. Auch der Partner kann nicht ruhig in der Nacht schlafen und ist am nächsten Tag ebenfalls nicht richtig fit.

Aufgrund der gesundheitlichen Gründe für den Betroffenen und auch für den Partner, sollte das Problem unbedingt verhindert werden. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der Webseite: <http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/> (<http://was-hilft-gegen-schnarchen.com/>)

Pressekontakt:

Lindemayer Rainer
Herr Rainer Lindemayer
Schullerstraße 34
42489 Wülfrath

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

Portrait

Diese Webseite wurde vom Blogger Rainer Lindemayer ins Leben gerufen, um allen Menschen die schnarchen, eine Hilfestellung zu geben. In diesem Blog finden Menschen, die schnarchen, wichtige Informationen vor dem Kauf eines Hilfsmittels gegen Schnarchen. Ausserdem werden bekannte Produkte ausführlich beschrieben und empfohlen.

News-ID: 971950 • Views: 216 (Stand: 01.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/971950/Hilfe-gegen-Schnarchen-.html>