

Jede dritte Person schnarcht. Ursache für das Schnarchen sind oft trockene Nasen- und Mundschleimhäute. Snoreeze befeuchtet sie langanhaltend und macht sie geschmeidig. Nacht für Nacht.

Schnarchprobleme

Lösungen für einen ruhigen Schlaf



35% der Bevölkerung hat Probleme mit dem Schnarchen. Es ist der Hauptgrund für einen unruhigen Schlaf.

Ursache des Schnarchens ist meist eine Erschlaffung des Gewebes im hinteren Rachen. Wenn die einströmende Atemluft diese Stelle passiert, beginnen Halszäpfchen, Gaumensegel und Rachenwände zu schwingen. Sind die Schwingungen genügend gross, werden sie als Geräusch hörbar.

So laut wie eine Autohupe

Schnarchen kommt in verschiedenen Ausprägungen vor. Es gibt Personen, die nur gelegentlich schnarchen, z. B. bei einem Schnupfen, andere wiederum schnarchen nahezu jede Nacht. Ab 50 Dezibel (Musik in normaler Lautstärke)

wird Schnarchen als störend empfunden; Spitzenwerte können unerträglich laute 90 Dezibel (Autohupe) erreichen. In der Regel ist Schnarchen für die Gesundheit des Schnarchers selbst ungefährlich (s. auch Kasten). Doch in einer Partnerschaft bringen die Ruhestörungen die Partnerin oder den Partner Nacht für Nacht um den erholsamen Schlaf. Dies kann die Beziehung auf eine harte Probe stellen. Ohrenstöpsel oder getrennte Schlafzimmer können als Notlösung das nächtliche Lärmproblem entschärfen. Langfristig gilt es aber, die Ursachen des Schnarchens ausfindig zu machen und gezielt anzugehen.

Schlafapnoe-Syndrom

Schnarchen kann auch gefährlich sein – dann, wenn es mehrmals in der Nacht von längeren Atemstillständen (Apnoen) im Schlaf begleitet wird. Zur Hauptsache Männer mittleren Alters sind von dieser Störung der Atemregulation betroffen: dem Schlafapnoe-Syndrom. Bei den meisten Betroffenen verschliessen sich die oberen Luftwege im Schlaf mehr-

mals, sodass der Schläfer erwacht – aber so kurz, dass er sich später nicht mehr daran erinnert. Durch das häufige Erwachen verkürzen sich die erholsamen Traum- und Tiefschlafphasen; zudem belastet das Atemringen den Körper. Tagsüber sind die Betroffenen müde und klagen über Symptome wie Kopfschmerzen und Gereiztheit. Da bei ihnen das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und

Schlaganfall stark erhöht ist, sollte jede Schlafapnoe rechtzeitig erkannt werden, damit gefährliche Folgeerkrankungen vermieden werden können. Snoreeze ist kein Mittel gegen Schlafapnoe. Falls beim Schnarchen längere Atempausen auftreten, sollten Sie daher zur Abklärung einen Arzt oder ein akkreditiertes Zentrum für Schlafmedizin aufsuchen.

Faktoren, die das Schnarchen fördern

Die folgenden Faktoren und Zustände können zu vermehrtem Schnarchen führen:

- **Alkohol**, insbesondere vor dem Zubettgehen (Schlummertrunk), kann durch übermässige Entspannung der Muskeln zu vermehrtem Schnarchen führen.
- **Übergewicht**: Auch im Schlundbereich werden Fette eingelagert – das Rachengewebe kann weniger straff sein und so beim Atmen eher in Schwingung versetzt werden.
- **Schlafen in Rückenlage** kann die Atemwege verengen und den Luftstrom teilweise versperren. Schlafen Sie also besser auf der Seite.
- **Medikamente** können die Atemwege austrocknen und so zu vermehrtem Schnarchen führen.
- **Nikotin**: Rauchen reizt den Rachen, die Schleimhäute können anschwellen und den Luftstrom behindern.
- **Trockene Luft** entzieht den Schleimhäuten Feuchtigkeit: Sie verlieren an Elastizität und Geschmeidigkeit, können gereizt werden und anschwellen.
- **Verstopfte Nase** als Folge einer Erkältung oder von Allergien: Sie kann den Luftstrom durch die Nase einschränken, was Sie zum Atmen durch den Mund zwingt.
- **Koffeinhaltige Getränke**
- Sonstige körperliche Zustände, wie z. B. ein ungewöhnlich langes Gaumenzäpfchen, eine verkrümmte Nasenscheidewand, Polypen, vergrösserte/geschwollene Rachen- und Gaumenmandeln, ein dickes Gaumensegel, ein schlecht ausgerichtetes Kiefer: Sie können die Atemwege verengen und so zum Schnarchen führen.
- Auch Alter, Geschlecht und Vererbung sowie seltene Krankheiten haben einen Einfluss auf das Schnarchen.



Drei Lösungen für einen ruhigen Schlaf!

snoreeze Blättchen

Vor dem Schlafengehen entnehmen Sie ein Blättchen, legen es am oberen Gaumen an und lassen es die Nacht hindurch zergehen. Der Inhalt (14 Strips) reichen für 14 ruhige Nächte.

snoreeze Rachenspray

Der Rachenspray wirkt durch die aktive Schmierung des weichen Rachengewebes und hilft bei der Reduzierung dieser Schwingungen. Vor dem Schlafengehen drei Sprühstösse in den Gaumen sprühen. Der Inhalt (22 ml) reicht für ca. 50 Nächte.

snoreeze Nasenspray

Ca. 30% der Betroffenen schnarcht durch die Nase. Das snoreeze Nasenspray wirkt durch die aktive Ölung der Nasenschleimhäute und reduziert das Schnarchen, das auch aufgrund eines Schnupfens, einer Allergie oder einer verstopften Nase entsteht. Vor dem Schlafengehen zwei Sprühstösse in jedes Nasenloch sprühen. Der Inhalt (10 ml) reicht für ca. 25 Nächte.

Modernste Technologie, natürliche Wirkstoffe und klinische Studien

- snoreeze ist eine einzigartige Mischung mikroskopisch eingekapselter natürlicher Wirkstoffe mit Langzeitwirkung.
- snoreeze wirkt auf die Ursache des Schnarchens, das betroffene Gewebe wird geschmeidig gemacht, was Schwingungen vermeidet, die das Schnarchen verursachen.

Die Wirksamkeit von snoreeze wurde in mehreren klinischen Studien bewiesen. snoreeze ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen und Tipps finden Sie auch unter: www.dolsan.ch

Tipps

- Bewegen Sie sich viel; Sport strafft auch die Halsmuskeln.
- Reduzieren Sie den Alltagsstress.
- Stellen Sie den Oberteil des Bettes höher; dies erleichtert das Atmen.