

Die 7 besten Tipps für einen schnarchlosen Schlaf

In dieser **Bonus Checkliste** möchten wir Ihnen die **7 besten Tipps** für einen **schnarchlosen Schlaf** an die Hand geben. Wir sind uns sicher, dass jeder dieser Tipps **richtig angewendet** eine **außergewöhnliche Wirkung** erzielen wird, obgleich natürlich nicht jeder Tipp bei jedem Schnarcher und jedem Schnarchtyp funktioniert.

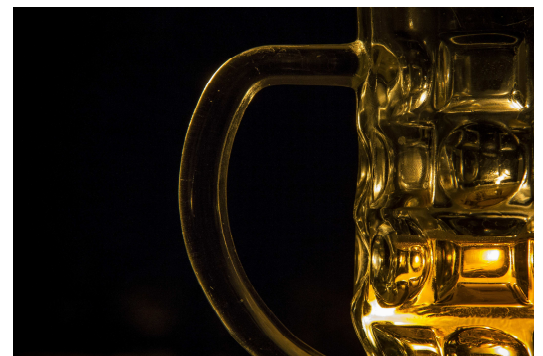
Tipp 1: VERMEIDEN VON KOFFEIN & SCHWEREN MAHLZEITEN VOR DEM SCHLAFENGEGEHEN

Unmittelbar vor dem Schlafengehen sollten insbesondere **Koffein** sowie **schwere Mahlzeiten** vermieden werden, denn schwer verdauliche Lebensmittel wie **Fleisch** oder **Milchprodukte** fördern **Atemprobleme** und damit ebenso einen unruhigen Schlaf wie Koffein. Dieser wiederum ist **extrem förderlich** für das Schnarchen.



Tipp 2: ALKOHOL, SCHLAFTABLETTEN & BERUHIGUNGSMITTEL IN MAßEN

Um die **Muskeln** im Bereich der **Kehle** nicht übermäßig zu entspannen empfiehlt es sich, sowohl **Alkohol**, als auch **Schlaf- und Beruhigungsmittel** insbesondere unmittelbar bzw. zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen zu meiden. Denn diese können die **Atmung stören** und damit in manchen Fällen sogar hauptverantwortlich für das **Schnarchen** sein.



Tipp 3: ABNEHMEN

Durch das **Abnehmen** können Sie **überschüssiges Fettgewebe** im Bereich des Rachenraumes beseitigen, welches insbesondere auf die Atemwege drücken kann. Dies kann mitunter **hauptverantwortlich** für das Schnarchen und auch für ein besonders **intensives Schnarchgeräusch** sein.



Tipp 4: VERMEIDEN VON TROCKENER LUFT

Um dem Schnarchen bestmöglich **vorzubeugen** sollten Sie **regelmäßig lüften** bzw. je nachdem in welcher Region Sie wohnen auch durch **technische Hilfsmittel** wie einem **Luftbefeuchter** dafür sorgen, dass es in Ihrem Schlafzimmer **nicht zu trocken** wird. Wenn es Ihnen möglich ist, so schlafen Sie am besten bei **geöffnetem Fenster**. Denn trockene Luft kann durch die **Reizung der Schleimhäute** zu **Atembeschwerden** führen.



Tipp 5: HÖHERLEGEN DES KOPFES

Ihren Kopf höher zu legen empfiehlt sich gleich aus mehreren Gründen. Zum einen vermeidet es die **Anschwellung der Nasenschleimhäute**, welche ansonsten **Atembeschwerden** nach sich ziehen und das Schnarchen fördern würde. Viel wichtiger ist aber die Tatsache, dass hierdurch das **Zurückfallen von Zunge und Unterkiefer** in den Bereich des Rachenraums erschwert und im besten Fall sogar unterbunden wird. Denn das ist in etwa 90 Prozent der Fälle **hauptverantwortlich** für das Schnarchen. Mehr zu diesem Thema erklären wir im ersten Video über die **Bestimmung Ihres Schnarchtyps**.



Tipp 6: AUF DIE SEITE, STATT AUF DEN RÜCKEN LEGEN

Dieser Tipp hängt sehr stark mit unserem vorherigen zusammen. Denn das **Schlafen auf der Seite** erschwert bzw. unterbindet gleichermaßen das **Zurückfallen von Zunge und Unterkiefer** in den Bereich des Rachenraums. Daher empfehlen wir Ihnen, die **Rückenposition** beim Schlafen zu vermeiden und sich stattdessen auf die Seite zu legen. Auch das **Schlafen auf dem Bauch** geht absolut in Ordnung, wenn Ihnen das lieber ist.



Tipp 7: SCHLAFENSZEITEN REGELN

Im Rahmen der **Schlafhygiene** empfiehlt es sich, auch seine Schlafenszeiten einigermaßen zu regeln. Denn feste Schlafenszeiten führen zu einer **Gewöhnung** des Körpers und damit zwangsläufig auch für einen **ruhigeren Schlaf**. Das wiederum beeinflusst den **Atemrhythmus** positiv und kann das Schnarchen mitunter sogar komplett **eliminieren**.

