



Mögliche Hilfe bei Schnarchen:

Es gibt 2 Arten des Schnarchens (primäres oder obstruktives Schnarchen)
Obstruktives Schnarchen kann Weckreaktionen auslösen und den Schlaf empfindlich stören.

Folgende Schnarch-Hilfen sind uns derzeit bekannt:

Gewichtsreduktion,
verschiedene Seitenlage-Produkte, z.B. Night Balance, Weste mit Keil usw.
chirurgische HNO Intervention/ Operation,
Zahnschiene vom Zahnarzt/Zahntechniker,
Training mit Logopäden,
Zungenschrümmacher,
Kiefer-Orthopädie,
Schnarch-Spange,
Didgeridoo Training
Alaxo-Stent
CPAP-System
Schlafhygiene beachten (Kaffee, Alkohol, Speisen, usw...)

Nicht jede Maßnahme ist erfolgreich, da auch die Anatomie der Betroffenen unterschiedlich ist.

Eventuell ist eine Schlaf-Endoskopie hilfreich, die Ursache des Schnarchens zu finden bzw. zu lokalisieren.

Schlafmittel und andere Medikamente: die Einnahme von Muskelentspannenden Arzneimittel vom Arzt prüfen lassen.
Lebensführung und Schlafhygiene beachten

Diverse andere Hilfen werden in Zeitschriften oder Internet gegen Schnarchen und Schlafapnoe angeboten, sie sind nicht immer durch wissenschaftliche Studien belegt. Sie können jedoch im Einzelfall helfen. Wir raten dennoch zur Vorsicht, da einige Produkte den Schlaf verschlechtern können.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Österreich

Tel.: 0043 664 15 08 627 von 9 – 16h wochentags

Email: kontakt@schlafapnoe-shg.at

Web www.schlafapnoe-shg.at