



## SCHLAFTIPP NR. 20

# SCHNARCHEN

Wer kennt das nicht: Man versucht einzuschlafen, aber der Partner oder die Partnerin schnarcht daneben kräftig und verhindert damit das eigene Einschlafen. Normales Schnarchen betrifft fast jeden und ist unbedenklich. Erst wenn Atemaussetzer auftreten sollte dies genauer abgeklärt werden. Um während der Nacht weniger zu schnarchen, können Sie folgendes ausprobieren: Meiden Sie Alkohol und Muskel entspannende Medikamente, da diese den Gaumen zusätzlich erschlaffen lassen. Sorgen Sie für eine Schlafunterlage, die es Ihnen ermöglicht, entspannt und bequem in der Seitenlage zu schlafen. Der Oberkörper sollte ca. 4–5cm aufgerichtet werden. Dabei ist es wichtig, nicht nur das Kopfteil aufzustellen, sondern den ganzen Oberkörper vom Becken an zu erhöhen. Wenn Sie gesunde Beinvenen haben, können Sie alternativ den ganzen Lattenrost auf der Kopfseite anheben. Schliessen Sie das Fenster in der Nacht. Sorgen Sie dafür, dass Sie frei durch Ihre Nase atmen können. Die Luftfeuchtigkeit in Ihrem Schlafzimmer sollte ca. 50–65% relative Luftfeuchte betragen. Befeuchten Sie wenn nötig Ihre Nasenschleimhäute mit reinem Wasser und stellen Sie bei Bedarf ein Glas Wasser zum Trinken ans Bett. Wer öfters an einem trockenen Gaumen leidet, atmet weniger durch die Nase.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 1748

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**