

## **Die Hitliste der Anti-Schnarchmittel**

Wie Sie vielleicht Ihre Beziehung retten können

**Oberländert, Februar 2010. Schnarchen kann eine Beziehung massiv belasten. Dies fand die "Apotheken Umschau" kürzlich in einer repräsentativen Umfrage heraus. Es kann aber auch zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden beim Schnarcher führen. Kein Wunder, dass es jede Menge Hilfsmittel gibt, wie man angeblich sein Schnarchen loswerden kann.**

Was bei einem starken Schnarcher die Ursache für das „Sägen“ ist und wie ihm geholfen werden kann, kann letztlich nur ein Schlaflabor herausfinden. Denn über 400 patentierte Schnarchverhinderer gibt es, wie das Schlafmagazin schreibt. Vieles davon ist schlicht Scharlatanerie. Andere Erfindungen und Tipps klingen zwar skurril, sind aber wissenschaftlich erprobt. Und manchmal tut's auch einfach die passende Matratze. Hier die Hitliste der Anti-Schnarchmittel:

- 1. Die Nasenklammer:** Wenn das Schnarchen von zu engen Luftwegen in der Nase kommt, können Nasenklammern oder Nasenpflaster helfen, die Nase offen zu halten.
- 2. Der Tennisball im Pyjama:** Viele Menschen schnarchen nur in Rückenlage, weil dann das Gaumensegel leicht zurückfallen kann. Ein alter Trick, der von dieser Schlafposition abhält: Einen Tennisball in den Rücken des Schlafanzugs einnähen.
- 3. Die iSURO-Matratze:** Bei diesem neuartigen Matratzensystem ruht man auf winzigen Kügelchen. Die stecknadelgroßen Kunststoffperlen sind im Inlett frei beweglich. So passt sich die Matratze genau der Körperform an, es entsteht eine Art Schlafmulde. Dies kann ein Zurückfallen in die Rückenlage verhindern.



**4. Die Zahnschiene:** Eine andere Ursache fürs Schnarchen kann sein, dass der Unterkiefer nachts zurückfällt. Es bleibt im Hals kein Platz mehr für die Luft. Spezielle Zahnschienen sollen den Kiefer vorne halten.

**5. Der Schnarchstopper:** Das Gerät erfasst mit einem Mikrofon Schnarchgeräusche. Es löst dann einen Störmechanismus aus, von dem der Schnarcher aufwacht. Durch das wiederholte Wecken soll ein Reflex entstehen, der schließlich zur Stabilisierung der Rachenmuskulatur führt.

**6. Die Überdruck-Maske:** Vor allem Patienten mit starker Schlafapnoe, also mit sekundenlangen Atemaussetzern, werden heute oftmals erfolgreich mit einer sogenannten CPAP-Maske behandelt. Über einen Schlauch wird kontinuierlich ein leichter Überdruck in Nase und Rachenraum geblasen, damit die Atemwege frei bleiben.

**7. Der elektronische Schlaf-Schnuller:** Damit überwachen Forscher einerseits ihre Schlafpatienten. Andererseits führt das Nuckeln zu einer Art Fitness-Training. Der Patient lernt, die Zunge auch nachts in ihrer natürlichen Park-Position hinter den Schneidezähnen zu halten.

**Angebot für Leser: iSURO kostenlos testen**

Jeder Interessent kann iSURO kostenlos - ohne Porto und Leihgebühr - vier Wochen lang bei sich zu Hause unter Alltagsbedingungen testen und herausfinden, ob er für guten Schlaf und für sein Wohlbefinden in eine hochwertige Matratze investieren will. Die Test-Bestellung erfolgt per Telefon direkt beim Hersteller EUROPED (080 24/60 81 86-10) oder im Internet unter [www.isuro.de](http://www.isuro.de).



### **Kurzprofil iSURO - Die Matratze**

„iSURO - die Matratze“ ist ein neuartiges Matratzensystem. Es zeichnet sich durch eine spezielle Füllung aus: Tausende winzige Polystyrol-Kügelchen passen sich jeder Körperlage und Schlafposition an. Sie sorgen für eine optimale Druckverteilung und einen gesunden Schlaf. Eine weitere Besonderheit ist die vierwöchige, kostenlose Testmöglichkeit. iSURO ist das Ergebnis langjähriger Forschung und Entwicklung von Ingenieuren und Medizinern. Für einen angenehmen Liegekomfort sorgen seit neuestem auch „iSURO - das Kissen“ und eine Matratzen-Auflage für unterwegs. Der Verkauf erfolgt direkt über den Hersteller EUROPED unter [www.isuro.de](http://www.isuro.de)