

# Übungen, um dem Schnarchen entgegenzuwirken

Die Übungen helfen natürlich nur dann, wenn du sie regelmässig machst.

1. Drücke deine Zungenspitze gegen den Gaumen und schiebe die Zunge nach hinten (30x).
2. Drücke deinen Zungenrücken gegen den unteren Teil des Mundes, während die Zungenspitze an den unteren Zähnen anliegt (30x)
3. Hebe den weichen Gaumen und das Gaumenzäpfchen an, als ob du den Vokal „aa“ (30x) sagen würdest.

Mach diese Übungen **mindestens 1x** täglich

---

## Was verstärkt das Schnarchen zusätzlich?

Verschiedene Faktoren können das Schnarchen verstärken.

Dazu zählen zum Beispiel

- Übermässiger Alkoholkonsum
- Bestimmte Medikamente wie Schlafmittel oder Antihistaminika (Medikamente zur Allergiebehandlung)
- Schlafen in der Rückenlage (in dieser Schlafposition sinkt nämlich der Zungengrund nach hinten)