

---

Subject: Was hilft gegen Mundschnarchen

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 14 May 2018 09:19:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe schon recht viel gelesen, aber hier im Forum gibt es häufiger noch spezielle Tipps. Bei mir ist es das Mundschnarchen, hauptsächlich wohl verursacht durch den Klassiker Gaumensegel. Leider tritt es nicht nur in Rückenlage auf, sondern auch teilweise in Seitenlage.

Geschnarcht habe ich immer schon, aber nicht in Seitenlage. Ich vermute, dass es etwas mit folgendem zu tun hat:

Ich habe seit 1-2 Monaten ein bisschen einen verstopfen Rachen / hinterer Nasenbereich (mal mehr, mal weniger), das merke ich wenn ich die Nase hochziehe und "schlucke", dass da "was" ist. Oder wenn ich ein "CHHHHH" mache, merkt man, dass da was "blubbert" und das "CHHH" nicht ohne Nebengeräusche möglich ist. Das versuche ich jetzt mit mehr Nachdruck zu lösen. Hat eventuell jemand außer Nasenspray und Salzwassernasenduschen hier einen Tipp?

Generell ist aber die Nase an sich komplett frei und ich habe beim atmen keine Probleme.

Was habt ihr sonst noch so für Tipps?

---