

---

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?

---

---

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [Mona](#) on Thu, 17 May 2018 14:58:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Jürgen:

Dass dein Thema gesperrt war, muss scheinbar durch ein Versehen passiert sein, zumindest haben wir es nicht veranlasst. Dickes Sorry dafür und lieben Dank, dass du uns drauf aufmerksam gemacht hast! Ich hoffe, du erhältst noch hilfreiche Antworten...

---

---

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [krx](#) on Thu, 17 May 2018 16:26:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe dasselbe (ohne das Schnarchen.)

Teste auf:

- 1.Reflux
  2. Allergien (Hausstaub/Milben etc.)
- 
-

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 24 May 2018 08:22:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe jetzt mal Lorano genommen und siehe da, wesentlich besser.  
Allerdings traten die Symptome zum ersten Mal anfang März auf, da war noch nichts mit Pollen, Blüten oder anderem Schabernack bei uns.  
Kann natürlich auch sein, dass das Zeug gegen Hausstaub wirkt.

Staubig ist schon bei mir in der Bude, andererseits habe ich auch eine recht hohe Luftfeuchtigkeit (50-60%) die ja entgegenwirken sollte und zusätzlich das Fenster offen. Als nächstes mach ich mal richtig sauber.

---

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [Jürgen87](#) on Fri, 25 May 2018 09:04:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wer auch Probleme mit dem Schnarchen hat, oder sich unausgeruht fühlt, oder mit trockenem Mund aufwacht etc. dem kann ich wärmstens die App "SnoreLab" empfehlen um Details zu seinem Schlaf zu bekommen. Auch wer denkt, er dreht sich zu oft um.

Hauptfunktion, Aufzeichnung der Geräusche / Schnarchgeräusche in der Nacht per Mikrofon und zusätzliche Erstellung von Diagrammen, wann wie laut geschnarcht / geatmet wurde. Die Diagrammspitzen kann man dann antippen und bekommt einen ca. 30 Sekundigen Sample abgespielt, sodass man genau hört wie man schnarcht. Auch Atemaussetzer kann man so durchaus erkennen.

[https://www.google.com/search?q=Snor+labs&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi1x4n3v6DbAhXBCOwKHd-JA3cQ\\_AUICigB&biw=1536&bih=796#imgrc=SFi\\_Ilt6-4K GgM](https://www.google.com/search?q=Snor+labs&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi1x4n3v6DbAhXBCOwKHd-JA3cQ_AUICigB&biw=1536&bih=796#imgrc=SFi_Ilt6-4K GgM):

Ich habe gleich die Premiumversion gekauft, die vielleicht mit 6 Euro teuer erscheint, bin aber top zufrieden.

PS: Auch nächtliche Beleidigungen einer möglichen Partnerin in der Nacht werden aufgezeichnet :)

---

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [valesk](#) on Fri, 25 May 2018 10:02:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jürgen87 schrieb am Thu, 24 May 2018 10:22 Habe jetzt mal Lorano genommen und siehe da,

wesentlich besser.

Allerdings traten die Symptome zum ersten Mal anfang März auf, da war noch nichts mit Pollen, Blüten oder anderem Schabernack bei uns.

Kann natürlich auch sein, dass das Zeug gegen Hausstaub wirkt.

Staubig ist schon bei mir in der Bude, andererseits habe ich auch eine recht hohe Luftfeuchtigkeit (50-60%) die ja entgegenwirken sollte und zusätzlich das Fenster offen. Als nächstes mach ich mal richtig sauber.

Vll probierst du es ja erstmal mit putzen bevor du dir pillen reinpfeifst. :p

Hier ist mal ein Kalender, denn auch im März fliegen Pollen:

<https://allergie.hexal.de/pollenflug/pollenflugkalender/>

---

---

Subject: Aw: Was hilft gegen Mundschnarchen  
Posted by [krx](#) on Fri, 25 May 2018 11:29:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

valesk schrieb am Fri, 25 May 2018 12:02Jürgen87 schrieb am Thu, 24 May 2018 10:22Habe jetzt mal Lorano genommen und siehe da, wesentlich besser.  
Allerdings traten die Symptome zum ersten Mal anfang März auf, da war noch nichts mit Pollen, Blüten oder anderem Schabernack bei uns.  
Kann natürlich auch sein, dass das Zeug gegen Hausstaub wirkt.

Staubig ist schon bei mir in der Bude, andererseits habe ich auch eine recht hohe Luftfeuchtigkeit (50-60%) die ja entgegenwirken sollte und zusätzlich das Fenster offen. Als nächstes mach ich mal richtig sauber.

Vll probierst du es ja erstmal mit putzen bevor du dir pillen reinpfeifst. :p

Hier ist mal ein Kalender, denn auch im März fliegen Pollen:

<https://allergie.hexal.de/pollenflug/pollenflugkalender/>

Das bringt tatsächlich nicht so viel wie man denkt. Das Problem sind dabei in seltenen Fällen die sichtbaren "Staubpartikel".

Eeher Matratzke, ältere Möbel etc.

Ich bin stark am überlegen, mir einen Luftreiniger zu holen.

Persönlich vermute ich auch einen Effekt auf AGA, nicht umsonst werden bei allergischen Reaktionen hohe Mengen an PGD2 ausgestoßen.

---