

Überblick von Maßnahmen gegen das Schnarchen

Medikamentöse Therapie

- Abschwellende Nasentropfen
- Ätherische Öle
- Anfeuchtende Nasentropfen
- Antidepressiva
- Cortison
- Künstlicher Speichel
- Progesteron
- Theophyllin-Präparate

Änderung der Lebensgewohnheiten

- Gewichtsreduzierung
- Kein Alkohol vor dem Schlafen
- In Seiten- oder Bauchlage schlafen
- Reduzierung von Beruhigungs- und Schlafmitteln

Apparative Hilfsmittel

- Aufblasbare Kinnstütze
- Ball o.ä. im Schlafanzug
- Bissklemme
- Kinnbinde
- Mundvorhofplatte
- Nasale Atemmaske
- Nasenpflaster
- Nasenklemme
- Oberkieferprothese
- Weckapparate
- Zahnvorzugsplatte

Operative Maßnahmen

- Entfernung von Rachen- und Gaumenmandeln
- Kieferchirurgische Operation
- Verbesserung der Nasenatmung
- Verkürzung des Zäpfchens
- Vorverlagerung der Zunge