

Gesunder Schlaf - Frei von Schnarchen

Wie lästig und "nervtötend" schnarchen sein kann, werden Betroffene und vor allem auch die Lebenspartner, die Familie oder Angehörige nur allzugut wissen und vielleicht schon über Jahre erduldet haben.

Schnarchen - ein Zustand des verlagerten Schlaf-Wach Rhythmus ist durchaus nicht statisch, also veränderlich - d.h. Schnarchen ist allermeist streßabhängig und daher durch geeignete Behandlung, zu lindern, oder abzustellen.

Wesentlich ist, wie lange und wie stark das Schnarchen schon ausgeprägt ist und wie stark die Bereitschaft des betroffenen Mannes oder der Frau ist den Wach-Schlaf Rhythmus d .h. den eigenen Lebensrhythmus zu korrigieren und das Schnarchen zu lindern oder aufzulösen.

Es gibt kein "besonders Konzept" keine Beseitigung nach "Schema F" , oder auf Knopfdruck". Jeder Mensch ist individuell.

Vor allem jüngere Menschen und Männer oder Frauen, die erst seit kurzer Zeit schnarchen haben nach meiner jahrelangen Erfahrung schon nach 1-3 Behandlungen gute Aussicht auf wirklichen Erfolg.

Ich kann also hier nur all jene ermutigen und behilflich sein, die dafür die nötige Einstellung und etwas Geduld aufbringen - so das Schnarchen und das damit verbundene jahrelange "Drama" erträglich wird oder gar der Vergangenheit angehört.