

## Schnarchender Partner



**Partner sensibilisieren:** Sprecht darüber, dass das Schnarchen belastend ist und dass Ihr zusammen eine Lösung finden wollt.



**Schlafhygiene optimieren:** Regelmäßigkeiten, Einschlafrituale, eine angenehme und bedürfnisgerechte Schlafumgebung etc. tragen dazu bei, dass beide Partner eine gesunde und schlaffördernde Routine entwickeln.



**Ohropax nutzen:** Beseitigen zwar nicht die Geräuschquelle, helfen aber, ihre Lautstärke abzumindern. Achtet darauf, sie richtig einzusetzen: Erst Ohrmuschel hochziehen und dann den zusammengedrückten Ohrstöpsel einführen.



**Für Ablenkung sorgen:** Musik kann helfen, das Schnarchen zu übertönen – vorausgesetzt, sie ist nicht so laut, dass sie selbst beim Einschlafen stört.



**Partner anstupsen:** Das kann eine kurze Ruhepause verschaffen, ohne dass er aufwacht. Während der Pause schafft ihr es vielleicht, einzuschlafen.



**Nase des Partners zuhalten:** Auch das verschafft eine Pause, sollte aber unbedingt mit Bedacht angewandt werden, da er so bestimmt aufwacht.



**Partner herumdrehen:** Versucht, Euren Partner in die Seitenlage zu drehen und mit einem Kissen zu fixieren. Die Rückenlage fördert Schnarchen.



**Partner aufwecken:** Wenn die anderen Methoden nicht wirken, kann dies versucht werden. Es sollte allerdings keine Gewohnheit werden, denn hier wird die Schlafqualität beider Parteien negativ beeinflusst.



**Früher schlafen gehen als der Partner:** Einmal eingeschlafen, hört man die Geräusche hoffentlich nicht mehr.



**Getrennte Schlafzimmer nutzen:** Dies kann als letzte Lösung in Betracht gezogen werden. So können beide Parteien ungestört schlafen.