



Neue Behandlungsmethode bei Schnarchen und Schlaf Apnoe

- es wurde kürzlich berichtet, dass oropharyngeale Übungen einen großen Effekt auf die Schlafqualität haben. Vor allem das Schnarchen und das Apnoe Syndrom (OSAS) konnten dadurch verbessert werden.
- Signifikante Verbesserungen wurden beobachtet bei: Halsumfang, Schnarchgewohnheiten, Tagesmüdigkeit, Schlafqualität und Obstruktive Schlaf Apnoe Syndrom.



(Chest, 2015, 148(3), 683; Am J Respir Crit Care Med, 2009, 179(10), 962)

