

Snor.Ex 2.0 -Trainingsplan



Übungen für zu Hause

Hier sind einige **konkrete Übungen**, die speziell helfen, die **Rachen- und Zungenmuskulatur** zu kräftigen – Studien belegen, dass sie bei regelmäßigem Training (am besten **2–3 Mal täglich für 5–10 Minuten**) das Schnarchen deutlich reduzieren können:

1. Zungenstrecker

- **Übung:**
Streck die Zunge so weit wie möglich gerade heraus und halte sie 5 Sekunden lang angespannt.
- **Wiederholung:**
10–15 Mal.

2. Zungenspitze zum Gaumen drücken

- **Übung:**
Drück die Zungenspitze kräftig gegen den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen.
Dabei die Zunge nach hinten entlang des Gaumens gleiten lassen und wieder nach vorne bringen.
- **Wiederholung:**
20–30 Mal.

3. Weites Öffnen und Schließen des Mundes

- **Übung:**
Öffne den Mund so weit wie möglich, ohne den Kopf zu bewegen. Halte diese Position 5 Sekunden, dann schließen.
- **Wiederholung:**
10–15 Mal.

4. „Kaugummi-Kauen“-Simulation

- **Übung:**
Tu so, als würdest du auf einem großen Stück Kaugummi kräftig kauen – große, betonte Kaubewegungen mit geschlossenem Mund.

- **Wiederholung:**
1–2 Minuten lang.
-

5. Vokale deutlich aussprechen

- **Übung:**
Wiederhole die Vokale „A-E-I-O-U“ langsam und betont, mit maximaler Lippen- und Rachenbewegung.
Dabei die Laute langziehen.
 - **Wiederholung:**
3–5 Durchgänge.
-

6. Gaumensegel-Übung (gurgeln ohne Wasser)

- **Übung:**
Stell dir vor, du gurgelst, aber ohne Wasser. Dabei den hinteren Gaumenbereich bewusst hochziehen.
 - **Wiederholung:**
30 Sekunden, 2–3 Mal.
-

Bonus-Tipp:

👉 **Disziplin** ist wichtig. Erste Erfolge können nach **3–5 Wochen** spürbar werden, oft aber schon früher.

📅 Täglicher Übungsplan (ca. 10 Minuten)

Morgens (z. B. nach dem Zähneputzen, 5 Minuten)

1. **Zungenstrecker** – 15 Wiederholungen
2. **Zungenspitze zum Gaumen drücken** – 30 Wiederholungen
3. **Kaugummi-Kauen-Simulation** – 1 Minute

Abends (z. B. vorm Schlafengehen, 5 Minuten)

1. **Weites Öffnen und Schließen des Mundes** – 15 Wiederholungen
2. **Vokale A-E-I-O-U** deutlich und übertrieben aussprechen – 3 Durchgänge
3. **Gurgeln ohne Wasser** – 30 Sekunden, 2–3 Mal