

Pressemitteilung (März 2016)

## **Warum schnarche ich? – Ein Onlinetest gibt die Antwort**

17.03.2016, health.On Ventures GmbH

(Erlangen) Eine Situation, in die sich jeder sofort hineinversetzen kann: eine Frau liegt wach im Bett, weil ihr Partner gerade einmal wieder lautstark schnarcht. Millionenfach wiederholt sich dieses Bild jede Nacht in deutschen Schlafzimmern. Denn Schnarchen hat nicht nur für den Betroffenen selbst gesundheitliche Folgen, sondern kann auch das Umfeld stark belasten.

Was aber Wenige wissen ist, dass Schnarchen sehr unterschiedliche Ursachen haben kann und dass jede Ursache eine andere Therapie nach sich zieht. Daher ist es so wichtig, dass man herausfindet, warum man schnarcht. Aufschluss hierüber gibt jetzt ein neuer Online-Test im Internet. Anonym und kostenlos bietet das Online-Portal [somniahop.com](http://somniahop.com) des noch sehr jungen Erlanger Unternehmens health.On Ventures GmbH die Möglichkeit, den Ursachen des Schnarchens auf den Grund zu gehen. In Zusammenarbeit mit Fachärzten der Uniklinik Erlangen wurde ein Fragenkatalog entwickelt, der mit wenigen einfachen Fragen Antworten geben soll.

“Ist Schnarchen denn wirklich ein so kompliziertes Thema, dass man dafür einen Onlinetest benötigt?” lautet eine der häufigsten Fragen an Dr. Hannes Wakonig, Geschäftsführer des Unternehmens. Die klare Antwort ist “ja” - Schnarchen kann vereinfacht gesprochen in vier Zonen im Nasen- und Rachenbereich entstehen und erst wenn man die konkrete Ursache bzw. das Ursachenbündel kennt, ist klar, wie die Lösung aussehen kann.

Die Internetgemeinde jedenfalls scheint zunehmend Gefallen zu finden an diesem kostenlosen Service. Über 1000 erfolgreiche Analysen hat das System alleine in den ersten Monaten nach Inbetriebnahme durchgeführt.

Dabei zeigen sich interessante Trends. So gaben knapp 33,95 Prozent der Teilnehmer an, bereits tagsüber (und unabhängig von Jahreszeit und Einflüssen wie Pollen) eine nicht optimale Nasenatmung zu haben. Ursachen können beispielsweise vorübergehende Beeinträchtigungen wie eine akute Erkältung sein, aber auch dauerhafte Beschwerden, wie z.B. eine Verkrümmung der Nasenscheidewand oder vergrößerte Nasenmuscheln. Ebenfalls interessant ist, welche Auswirkung die Schlafposition auf das Schnarchen hat. 16,60 Prozent der Gesamtteilnehmerzahl konnten keine Angaben zur Schlafposition machen, in der das Schnarchen auftritt. Diese 179 Teilnehmer wurden bezüglich der Schlafposition herausgerechnet. Die anderen verteilen sich folgendermaßen: Bei 65,74 Prozent der Teilnehmer trat das Schnarchen lageunabhängig auf. Nur in der typischen Rückenlage schnarchen 24,25 Prozent. 9,12 Prozent schnarchen nur in Seitenlage und 0,89 Prozent nur in Bauchlage.

Für jeden Test-Teilnehmer gibt es konkrete Antworten dazu, wo die Ursachen des Schnarchens liegen dürften und Hinweise, was er dagegen tun kann. Diese reichen von der

Empfehlung bestimmter Anti-Schnarch Produkte über Vorschläge zur Umstellung bestimmter Schlaf- und Lebensgewohnheiten bis hin zum Ratschlag, einen HNO-Arzt aufzusuchen.

Der Fragebogenalgorithmus kam bei 22,36 Prozent der Teilnehmer zu dem Ergebnis, dass ihnen eine Schnarchschiene am Besten helfen würde, bei 17,44 Prozent riet dieser zu einem Produkt zur Rückenlageverhinderung (wie Schnarchgürtel oder Schnarchrucksack), in 48,89 Prozent der Fälle war ein Anti-Schnarch Mundstück die beste Wahl und in 11,32 Prozent der Fälle wurde dem Teilnehmer empfohlen, einen Arzt (HNO-Arzt oder Schlafmediziner) zwecks weitergehender Untersuchungen aufzusuchen.

Etwa einem Viertel (25,60 Prozent) aller Testteilnehmer wurden zusätzliche Hilfsmittel für eine Verbesserung der Nasenatmung empfohlen. Dazu zählen Nasendusche und Nasenspreizer.

Der Test lässt sich im Internet unter folgender Adresse aufrufen:

<https://somnishop.com/anti-schnarch-test>.

Sollten Sie Fragen zu den bisherigen Testergebnissen haben, oder weitere Informationen zum Onlinetest sowie der Wirkungsweise einzelner Produkte wünschen, steht Ihnen das Team von Somnishop.com jederzeit gerne zur Verfügung!

Webseite: [www.somnishop.com](http://www.somnishop.com)

#### Pressekontakt:

Anne Ahlers  
health.On Ventures GmbH  
Henkestr. 91  
91052 Erlangen  
Germany

T: +49-9131-6238940

F: +49-9131-6238941

E: [anne.ahlers@health-on.ventures](mailto:anne.ahlers@health-on.ventures)

Zu der Firma health.On Ventures:

Wir von der health.On Ventures GmbH entwickeln und vermarkten starke Marken und fördern innovative Gesundheitsprodukte. Schauen Sie doch mal in unseren Bereichen "Schnarchen" und "gesunder Schlaf" vorbei unter [www.somnishop.com](http://www.somnishop.com) oder [www.somnipax.de](http://www.somnipax.de). Oder besuchen Sie unser Angebot zur Fußgesundheit unter [www.aktivsocke.net](http://www.aktivsocke.net).

Infografiken sind downloadbar im Pressebereich unter der Rubrik "Grafiken":

