

23. November 2026

Schnarchen – Risikofaktoren, Ursachen und Lösungen

Schnarchen ist laut und oft fühlt man sich am Morgen nicht erholt. Man ist möglicherweise tagsüber unkonzentrierter, erschöpft, leidet an Kopf-, Nacken- oder Kieferbeschwerden. Auch als PartnerIn erfährt man durch die Dauerbeschallung viele Weckreaktionen, was die Schlafqualität erheblich mindert.



Kursinhalt

Während des Schlafs können die Atemwegsmuskulatur und die Zunge schlaff werden und ihre Spannung verlieren. Dadurch entsteht eine Verengung der oberen Atemwege. In diesem Kurs erfahren Sie die verschiedenen Ursachen des Schnarchens und lernen die vielen Vorteile der Nasenatmung und der idealen Zungenruhelage kennen. Ein wichtiger Punkt bei der Anfälligkeit für Schnarchen ist die Kieferentwicklung im Wachstum und die daraus resultierenden Platzverhältnisse für die Atemwege.

Kursziel

Der Kurs eignet sich für Therapierende aller Art, LogopädiInnen, MitarbeiterInnen von Zahnarztpraxen, sowie für alle, die selbst vom Schnarchen betroffen sind oder zur unterstützenden Begleitung von Kindern. Sie lernen, woran Sie erkennen können, ob die gesundheitlichen Probleme Ihrer PatientInnen ihren Ursprung allenfalls in nächtlichen Atemproblemen haben und wie die Atemwege am besten unterstützt und offengehalten werden können.

Dozentin

Silvia Seward

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 23. November 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👉 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👉 Nichtmitglieder CHF 280.00

👉 Mitbringen: Schreibmaterial