

SCHNARCHEN - RISIKOFAKTOREN, URSACHEN UND LÖSUNGEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

SCHNARCHEN - RISIKOFAKTOREN, URSACHEN UND LÖSUNGEN

EINLEITUNG

Schnarchen kann laut oder leise sein, oft fühlen sich Betroffene am Morgen nicht erholt. Sie sind tagsüber unkonzentrierter, erschöpft, leiden an Kopf-, Nacken- oder Kieferbeschwerden. Auch als Partner:in erfährt man durch die nächtliche Beschallung viele Weckreaktionen und die Schlafqualität ist für beide Seiten erheblich gemindert. Schnarchen und andere nächtliche Atemprobleme sind weiter verbreitet als man denkt und können zuweilen auch ein Gesundheitsrisiko darstellen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Risikofaktoren und Ursachen des Schnarchens und können sie in Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden setzen
- kennen effektive Übungen, um die Mund-, Zungen- und Rachenmuskulatur zu stärken und das Atemvolumen zu verbessern
- erkennen die Bedeutung der Nasenatmung und der idealen Zungenruhelage für eine gesunde Atmung
- wissen wie man Atemwege frei hält und pflegt, um das Schnarchen zu mindern oder zu beseitigen
- können gesundheitliche Probleme bei Klient:innen auf Schnarchen oder Schlafapnoe zurückführen und gezielte Unterstützungsmassnahmen anbieten

INHALTE

- Hintergründe und Ursachen des Schnarchens
- Diagnose und Erkennung
- Praktische Übungen
- Pflege und Gesundheit der Atemwege
- Lösungsansätze und Unterstützung
- Anwendungsbereiche

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Praxisnahe Theorie
- Kurzbehandlungen
- Praktisches Üben

24 Teilnehmer mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Silvia Seward

Kinesiologin

- Dipl. hol. Kinesiologin
- RESET Instruktorin



KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage

LEITUNG

Silvia Seward

REMERKUNGEN

Bitte bringe Hausschuhe und bequeme Kleidung mit zum Kurs.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	20.11.2026	09.00 - 17.00 Uhr	3772	CHF 260.-