

# MUND- UND ZUNGENÜBUNGEN GEGEN DAS SCHNARCHEN

## ÜBUNG 1

Drücken Sie die Zungenspitze gegen den Gaumen

## ÜBUNG 2

Drücken Sie die Zungenspitze gegen die unteren Schneidezähne

## ÜBUNG 3

Umfahren Sie mit der Zunge die Innenseite der Ober- und Unterlippe von links nach rechts

## ÜBUNG 4

Umfahren Sie mit der Zunge die Innenseite der Ober- und Unterlippe von rechts nach links

**JEDE ÜBUNG BITTE JEWEILS 10 MAL WIEDERHOLEN**



GAUMFIT  
gegen das Schnarchen

[www.gaumfit.de](http://www.gaumfit.de)