

Top 11 Anti Snurk Middelen

1. CPAP-masker – BESTE OPLOSSING MAAR ZEER INGRIJPEND

Een CPAP-masker is één van de meest geavanceerde en tegelijkertijd ingrijpendste anti snurk middelen die er bestaan. Het is de voorkeursbehandeling voor mensen die lijden aan [slaapapneu](#).

Een CPAP-masker is een elektronische machine die gewone lucht via een masker op de mond en neus inpompt. **Deze constante luchtstroom onder positieve druk zorgt ervoor dat snurken geen kans krijgt: het houdt de luchtwegen open.** Het CPAP-masker is via een elastische buis verbonden aan de elektrische pomp.

Waarom is het CPAP-masker zo ingrijpend? Omdat de elektrische pomp via een buis aan het CPAP-masker is bevestigd, belemmert dit de bewegingsvrijheid van de drager enorm. Als de gebruiker zich te ver omdraait kan hij verstrikt raken of zelfs het masker aftrekken. **Daarnaast wordt het CPAP-masker zelf als bijzonder oncomfortabel en hinderlijk ervaren.** Ook kunnen er bijwerkingen gepaard gaan met het gebruik ervan, zoals neusverkoudheid, bijholteontstekingen, maskerdrukplekken, tijdelijke spierpijn op de borst en winderigheid door het inslikken van lucht.

Naast het ongemak is vaak de prijs een belemmering om voor dit anti snurkmiddel te kiezen. Een CPAP-machine kost al snel zo rond de **€600**.



Conclusie

Een CPAP-masker is zonder twijfel het effectiefste anti snurkmiddel dat er bestaat. Omdat het gebruik ervan zo ingrijpend is, wordt het apparaat **met name aangeraden aan patiënten die lijden aan (ernstige) slaapapneu**. Snurkers die niet lijden aan slaapapneu kunnen beter eerst uitproberen of andere anti snurkmiddelen effectief zijn voordat zij een CPAP-machine aanschaffen.

2. Anti snurkbeugel – EFFECTIEF EN VOORDELIG

De [anti snurkbeugel](#) is het product dat de grootste revolutie op het gebied van anti snurkmiddelen teweeg heeft gebracht. Het middel wordt ook wel een anti snurk bite of mondstuk genoemd en staat in de medische wereld beter bekend als een Mandibulair Repositie Apparaat (MRA). Het is een zeer effectief middel tegen snurken, doordat het snurken bij de oorsprong aanpakt. Snurken wordt veelal veroorzaakt doordat **het zachte**

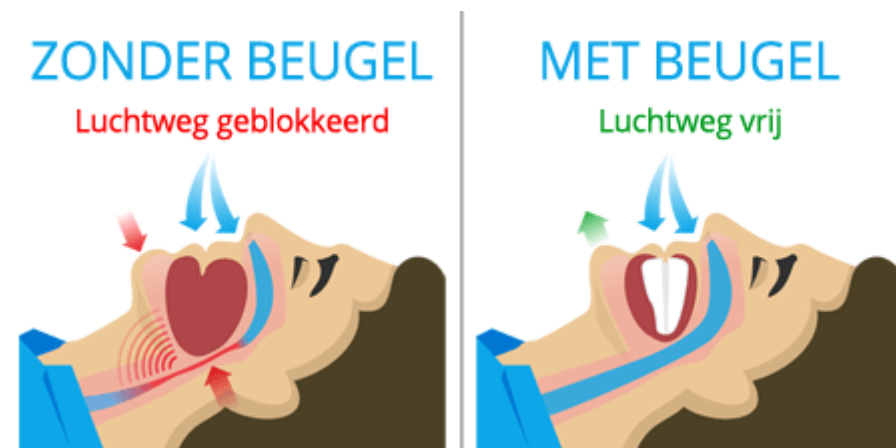
gehemelte de luchtweg blokkeert, wat leidt tot trillingen van weefsels die snurkgeluiden veroorzaken. Een anti snurkbeugel dwingt de onderkaak lichtjes naar voren. Hierdoor wordt voorkomen dat het zachte gehemelte de luchtweg blokkeert. Zodoende wordt snurken al vanaf het eerste gebruik voorkomen.



Wetenschappelijk onderzoek

Het gerenommeerde Amerikaanse onderzoeksinstituut **National Center for Biotechnology Information** heeft een [onderzoek uitgevoerd](#) waaruit bleek dat een anti snurk bitje bij het overgrote merendeel van de snurkers effectief is. Ook een [follow-up onderzoek](#) van 10 jaar later laat zeer positieve resultaten zien. De conclusie luidde:

“De anti snurkbeugel blijkt een effectieve lange termijn oplossing tegen snurken voor een significant aantal snurkpatiënten.”



Wat is de beste anti snurkbeugel?

Wilt u graag een anti snurkbeugel kopen? Dan heeft u verschillende opties. De anti snurkbeugel is namelijk verkrijgbaar **als standaard product of op maat gemaakt**. Een op maat gemaakte anti snurkbeugel kost al snel zo'n €700. Een standaard bitje tegen snurken dat zich niet aanpast aan uw gebit is al voor onder de €10 verkrijgbaar. Deze zijn echter minder effectief en zitten vaak ongemakkelijk in uw mond.

Als laatste zijn er anti snurkbeugels die u zelf perfect kunt aanpassen op uw gebit. Dit type anti snurkbeugel is **veruit de goedkoopste optie** en werken vaak even goed als professioneel op maat gemaakte snurkbeugels.

Waar te koop?

Helaas zijn er (nog) geen anti snurkbeugels verkrijgbaar bij het Kruidvat of de Etos. Daarnaast beschikt ook niet elke apotheek over middelen tegen snurken en is de kans klein dat u daar een anti snurkbeugel zult vinden. Wel zijn er mogelijkheden om een anti

snurkbeugel **online aan te schaffen**. Een [populaire aanbieder van anti snurkbeugels met veel positieve gebruikerservaringen](#) is **Mr. Anti Snurk**. U kunt deze [anti snurkbeugel hier bestellen](#) voor **slechts €27,95** (gratis verzending).

[Bestel Nu!](#)

Conclusie

Een snurkbitje of -beugel is **één van de beste middeltjes tegen snurken** op de markt. Ten eerste vermindert het in bijna alle gevallen snurkklachten of lost het ze zelfs helemaal op. Ten tweede is het een voordelige oplossing die niet inlevert op uw slaapcomfort. [Lees hier verder over anti snurkbeugel](#).

3. Anti snurk neusspreider – AANVULLING VOOR BETERE NACHTRUST

De [neusspreider](#) is een anti snurkmiddel dat ook wel bekend staat als neusverwijderer of -opener. Het is een klein apparaatje dat bestaat uit twee kleine kegeltjes of buisjes met open punten, verbonden door een plastic gebogen bruggetje. De buisjes dienen zo ver als mogelijk in de neusgaten geduwd te worden, **waardoor de neusgaten worden verwijderd**. Dit zorgt voor een betere ademhaling tijdens de slaap.

Doordat er meer lucht via de neusgaten binnenkomt is er daarnaast minder ademhaling door de mond nodig. **Dit verkleint de kans op snurken, omdat er minder druk op de keel komt te staan**. Doordat meer zuurstof het lichaam binnenkomt en zodoende ook de hersenen, kan men daarnaast dieper slapen en beter uitrusten.



[Bestel Nu!](#)

Conclusie

Alhoewel de neusspreider **sowieso positieve effecten** heeft, is het middel met name geschikt voor **snurkers die kampen met nasale problemen**. Het middel is meestal niet effectief voor iemand die van nature voornamelijk door zijn mond ademt of die kampt met een luchtwegblokkade in de keel veroorzaakt door inzakkende weefsels. Een neusspreider kan echter zonder problemen **in combinatie met andere anti**

snurkmiddelen gebruikt worden. Helaas zijn neusspreiders niet verkrijgbaar bij Kruidvat, maar u kunt ze wel eenvoudig kopen via [Bol.com](https://www.bol.com).

4. Anti snurk kussen – EFFECTIEF VOOR ENKELEN

Het is wetenschappelijk bewezen dat de slaaphouding één van de belangrijkste veroorzakers van snurken is. Daarom bestaan er verschillende anti snurkmiddelen die zich richten op het **aanpassen van de slaaphouding**. Het [anti snurk kussen](#) is één van de bekendste producten hiervoor.

Dit anti snurkmiddel is ontworpen om ervoor te zorgen dat de snurker tijdens de nacht **op de zij blijft liggen** in plaats van op de rug. Slapen op de rug zorgt namelijk voor intenser snurken, omdat in deze houding **de onderkaak, tong en het zachte gehemelte eerder naar achteren zakken**. Dit leidt tot een blokkade van de luchtweg, met trillingen van het zachte gehemelte en de keelweefsels als gevolg. Deze trillingen veroorzaken het vervelende gesnurk.

Het anti snurk kussen is verkrijgbaar in vele vormen en maten, afhankelijk van uw voorkeuren. Ze zijn meestal gemaakt van visco-elastisch materiaal, wat ervoor zorgt dat het hoofd in één positie gehouden kan worden.



Naast het standaard anti snurk kussen bestaan er ook nog andere type kussens tegen snurken. Zo zijn er anti snurk kussens met een luchtpomp, dat u op gewenste hoogte kunt oppompen. Daarnaast bestaat er een “smart” kussen dat is **uitgerust met elektronica die reageert op snurkgeluiden**. Het anti snurk kussen begint te trillen zodra degene die er op slaapt begint te snurken. Hierdoor wordt **de snurker wakker “geschud”** en zal hij of zij van slaaphouding veranderen. Het nadeel van dit anti snurk kussen is dat het de nachtrust kan verstoren met de nodige frustraties tot gevolg.

Conclusie

Een anti snurk kussen kan een prima oplossing zijn om te stoppen met snurken, alleen is het effect vaak van korte duur. Mensen die gewend zijn op hun rug te slapen zullen dit automatisch willen blijven doen. De kans is daarom groot dat zij **op den duur ingaan tegen de positie die het anti snurk kussen probeert af te dwingen**. Het is echter een kwestie van uitproberen: er zijn mensen die een positief effect ervaren met het gebruik van een anti snurk kussen.

5. Anti snurk spray – WERKING VAN KORTE DUUR

Een andere remedie tegen snurken is de welbekende [anti snurk spray](#). Anti snurk spray bestaat in twee vormen: keelspray en neusspray.

Keelspray dient net voor het slapengaan in de mond en keel worden gespoten. De bestanddelen van de anti snurk spray zorgen ervoor dat de keel wordt gesmeerd en dat de spieren van het zachte gehemelte iets worden aangespannen. Dit **voorkomt trillingen van de keelweefsels** die in de meeste gevallen de oorzaak zijn van snurken. **Neussprays zorgen ervoor dat overvloedig slijm wordt afgevoerd** en zodoende de neusademhaling verbetert. Hierdoor zou snurken verminderen of verdwijnen.



Het probleem is dat het effect van een anti snurk spray vaak **slechts enkele uren duurt** en veelal enkel in gevallen van **zeer mild snurken**.

U kunt een anti snurk spray eenvoudig via veel websites bestellen, zoals [Bol.com](#). Ook Kruidvat verkoopt anti snurk sprays. Er bestaan ook sterkere chemische sprays. Hiervoor dient u bij de apotheek te zijn.

Conclusie

Anti snurk sprays kunnen **lichte snurkers** helpen bij het verminderen van hun snurklachten. Helaas zijn ze niet de gehele nacht werkzaam en moeten dus tijdens de nacht nogmaals worden aangebracht voor een optimaal resultaat. Dit maakt anti snurk sprays niet de meest geschikte oplossing tegen snurken.

6. Tongstabilisator – EFFECTIEF BIJ SLAPPE TONG, MAAR ONCOMFORTABEL

Een [tongstabilisator](#) is een anti snurk middel dat ontwikkeld is voor mensen die last hebben van een **slappe tongspier**, waardoor de tong tijdens de slaap gemakkelijk naar achteren valt. Hierdoor raakt de keelholte (gedeeltelijk) geblokkeerd, wat uitmondt in snurklachten. Het doel van de tongstabilisator is het voorkomen van deze blokkade. **Het middel houdt de tong door middel van een licht vacuüm naar voren**. De snurker dient de tong in de stabilisator te plaatsen en kan door middel van het knijpen in de ballon de mate van

zuigkracht zelf bepalen. Het gevolg is dat de tong de gehele nacht op zijn plek blijft en **snurken wordt voorkomen**.

Een tongstabilisator is gemaakt van **medische siliconen** en is daardoor zacht en comfortabel. Desondanks blijkt dat het voor veel snurkers **oncomfortabel is om te slapen met een tongstabilisator**. Zij stappen dus vaak snel over op een ander anti snurk middel.



Conclusie

Hoewel een tongstabilisator effectief is voor snurkers die kampen met een slappe tong, blijkt in de praktijk dat **snurkers teveel moeten leveren op hun slaapcomfort**. Hierdoor wordt de tongstabilisator door de meeste snurkers niet gebruikt als lange termijn oplossing tegen snurken.

7. Anti snurk armband – NUTTELOOS

Een anti snurkmiddel met een **vrij slechte reputatie** is de anti snurk armband, ook wel bekend als het anti snurk horloge. Het idee van dit anti snurkmiddel is dat de elektrodes die erin verwerkt zitten in contact staan met de huid en een kleine schok afgeven wanneer de drager begint met snurken. Dit moet de snurker aansporen om een andere houding aan te nemen.

Het nadeel hiervan van is dat het middel zorgt voor een **verstoorde slaap**, in plaats van dat het bijdraagt aan een verbeterde slaapkwaliteit. Daarnaast zijn de armbanden niet erg comfortabel en reageren ze soms ook op andere geluiden. Als we de reacties van klanten op verschillende websites lezen, blijken ze **vrij nutteloos**.



Conclusie

Er bestaat geen enkel empirisch bewijs dat dit mechanisme van elektrische impulsen ook maar enige invloed heeft op snurken. **Daarnaast vragen wij ons af of deze elektrische impulsen überhaupt gezond zijn voor de mens.** Kortom: u kunt uw heil beter zoeken in andere anti snurk middelen.

8. Anti snurk neuspleisters – NUTTELOOS TEGEN SNURKEN

[Neuspleisters](#) hebben hetzelfde doel als de neusspreider, namelijk het **verwijden van de neusgaten** om zodoende een betere ademhaling te bewerkstelligen. Neuspleisters zijn in eerste instantie door de sportwereld bedacht. Door de ademhaling door de neus beter te controleren en te optimaliseren ten opzichte van de mond, kunnen er een betere fysieke prestaties geleverd worden. Tegen snurklachten zijn ze vaak echter niet sterk genoeg. Een neusspreider zal bij neusproblemen waarschijnlijk meer voor u betekenen.



Conclusie

Een nuttige uitvinding voor de sportwereld, maar met een anti snurk middel heeft het weinig te maken. Waar een neusspreider nog een zeer duidelijk effect heeft, is **de invloed van een neuspleister te klein om ook maar enige invloed op het snurken te hebben**. Het is dan waarschijnlijk ook beter om neuspleisters links te laten liggen bij uw zoektocht naar een effectief anti snurkmiddel.

Minder conventionele anti snurkmiddelen

Naast de hierboven genoemde anti snurkmiddelen bestaan er nog minder conventionele anti snurkmiddelen. De werking van deze anti snurkmiddelen trekken wij in twijfel. Daarnaast zijn sommige van hen zeer onplezierig om te gebruiken. Ter volledigheid behandelen we deze anti snurkmiddelen kort.

9. Anti snurk corset of vest – ONCOMFORTABEL

Niemand wordt graag in het keurslijf gedrukt en daarom gaan we niet al te diep in op dit anti snurkmiddel. **Slapen in een corset**, of zoals de bedenker het liever noemt vest, lijkt ons **alles behalve prettig**.

10. Anti snurk band – ONCOMFORTABEL

Dit is wel een zeer vergaand en ongemakkelijk middel tegen snurken. Een band om de kaak en het hoofd zorgt er voor dat u uw mond niet meer kan opendoen. Tegelijkertijd wordt de **kaak enigszins in de normale positie gehouden**. Hoewel de anti snurk band enige werking heeft is het ongemak zo groot dat wij twijfelen of u ooit nog in slaap valt.



11. Anti snurk ring – NUTTELOOS

De homeopathische oplossing: acupunctuur via een anti snurk ring. De ring draagt u om de pink en drukt op de acupressuurpunten van uw pink. Op natuurlijke wijze zou u hierdoor minder gaan snurken. Voor dit anti snurkmiddel is **geen enkele wetenschappelijke basis** en daarnaast zijn er ook weinig betrouwbare

gebruikerservaringen te vinden. Het proberen van dit product kan geen kwaad, echter is de kans groot dat het een nutteloze uitgave blijkt.

Wat is nu het beste middel tegen snurken?

Zoals u hebt kunnen lezen zijn er veel verschillende anti snurkmiddelen die [snurken tegengaan](#). Desalniettemin zijn niet alle middelen geschikt voor iedere snurker en hebben niet alle middelen altijd het gewenste effect.

[Lees hier extra tips tegen snurken](#)

Aangezien snurken voornamelijk wordt veroorzaakt door het naar achteren zakken van de onderkaak, tong en het zachte gehemelte, raden wij anti snurkmiddelen aan die hierop gericht zijn. Sprays, armbanden, neusspreiders en magische ringen hebben elk hun voordelen maar lossen het snurken (meestal) niet op.

Het **CPAP-masker** is zonder twijfel de effectiefste oplossing tegen snurken. Het is echter ook het meest ingrijpende anti snurkmiddel en daarnaast het duurste. Wij raden dan ook aan de CPAP-machine echt als laatste redmiddel te zien, na alle andere opties geprobeerd te hebben.

Het **anti snurk kussen** kan in sommige gevallen een effectief anti snurkmiddel zijn. Dit hangt echter af van het feit de zijligging juist wordt behouden. Dit product kan zeker het proberen waard zijn, ook omdat het de slaaphouding kan verbeteren.

Beste anti snurkmiddel

De anti snurkbeugel is voor veel mensen het beste anti snurkmiddel. Tests laten zien dat de anti snurkbeugel [voor bijna 90% van de patiënten](#) een effectief anti snurkmiddel is. Zoals we al zeiden zijn anti snurkbeugels helaas niet te koop bij Kruidvat. Kruidvat heeft überhaupt weinig middelen tegen snurken in het assortiment. Ook is het niet altijd mogelijk een anti snurkbeugel bij de apotheek aan te schaffen. Het gemakkelijkste is daarom om online een anti snurkbeugel te bestellen.



Een voorbeeld van een betrouwbare aanbieder van [anti snurkbeugels met veel positieve reviews](#) is **Mr. Anti Snurk**.