

ma 04 aug 2008, 11:43

Irritaties, ruzies en apart slapen

Ik word gek van zijn gesnurk!

AMSTERDAM - Snurken staat op nummer vijf in de top tien van meest vreselijke geluiden. Een snurkende bedpartner verstoort je nachtrust, wat uiteindelijk kan leiden tot relatieproblemen.

Schaamte

Snurken speelt een belangrijke rol binnen een relatie: 23 procent van de ondervraagden vertelt zijn nieuwe partner al vanaf het begin dat hij of zij snurkt. Twaalf procent schaamt zich te erg en zegt hier dus niets over. Dit blijkt uit onderzoek.

Snurkende vrouwen kunnen het nog moeilijk krijgen bij het andere geslacht. Dertig procent van de mannen vindt een snurkende vrouw namelijk onaantrekkelijk.

Vrouwen hebben minder problemen met een snurkende partner, al vindt een kwart een man die snurkt niet de ideale bedpartner.

Snurkende BN-ers

Bijna veertig procent van de Nederlanders vermoedt dat Patty Brard snurkt en 43 procent verdenkt Paul de Leeuw van ronken. Patty vanwege haar slechte leefgewoontes en Paul vanwege zijn overgewicht.

Maatregelen

Slechts veertien procent van de mensen met een snurkprobleem proberen middeltjes als neusstrips om het snurken tegen te gaan. De meest gebruikte maatregel van mensen met een snurkende partner is het op de zij rollen, dit doet 65 procent.

Relatie- en gezondheidsproblemen

Snurken kan een groot probleem zijn. Nachtenlang wakker liggen door een snurkende partner zorgt voor irritaties, ruzies en apart slapen. Het is dus alles behalve bevorderlijk voor je relatie.

Daarnaast wordt snurken vaak in verband gebracht met ernstige gezondheidsproblemen. Snurkgeluiden kunnen de 80 decibel overschrijden. Dit is harder dan het geluid dat een stofzuiger maakt (70 decibel). Om iemands nachtrust te verstoren is slechts 30 decibel nodig. Dit leidt tot concentratieproblemen, prikkelbaarheid en slaperigheid de volgende dag.

Word jij ook gek van je snurkende partner of ben je zelf degene die snurkt? Merk je dat het je relatie negatief beïnvloedt en wat doe je eraan?