

## Käse wirkt Wunder: Endlich Schluss mit dem Schnarchen!

Eine neue Studie zeigt: Käse könnte das Schnarchen reduzieren und das Risiko von Schlafapnoe um 28 % senken. Erfahren Sie mehr!

**Chengdu, China** - Eine revolutionäre Entdeckung könnte den Schlaf von Millionen Menschen verbessern! Forscher aus Großbritannien haben herausgefunden, dass der Verzehr von Käse das Schnarchen reduzieren und sogar das Risiko für Schlafapnoe senken kann. Laut einer umfangreichen Studie, die 400.000 britische Patienten umfasste, kann regelmäßiger Käsegenuss das Risiko für diese häufige Schlafstörung um beeindruckende 28 Prozent verringern, wie [oe24.at](#) berichtet.

Schlafapnoe ist eine ernsthafte Erkrankung, die weltweit fast eine Milliarde Menschen betrifft und durch Atemaussetzer und lautes Schnarchen gekennzeichnet ist. Die Studie enthüllt, dass Käse nicht nur das Schnarchen verringern, sondern auch die Schlafqualität erheblich verbessern kann. Durch Mechanismen wie die Erhöhung des Testosteronspiegels und die Senkung des Blutdrucks könnte Käse eine positive Wirkung auf die Atemwege haben — entgegen bisherigen Annahmen, die Milchprodukte als verschlimmernd für Atemprobleme betrachteten, wie [bild.de](#) feststellt.

### Käse als Lösung für Schlafstörungen?

Details	
<b>Ort</b>	Chengdu, China
<b>Quellen</b>	• <a href="#">www.oe24.at</a>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**