

# Slut med snorken – og snak

## Test

Af ULLA MADSEN

### ■ Sover du?

Svaret er nogle underlige halslyde.

Manden i den anden side af dobbeltsengen har munden fuld af et anti-snorkegebis og kan ikke tale.

Slut med fortrolig godnatsnak (beklageligvis). Slut med tåbelige spørgsmål (heldigvis). Hvem gider klokken godt midnat tage stilling til, om de lange underbukser snart skal findes frem, og om vi skal have persillesovs i morgen.

Slut med snorkeriet?

Ja!

SnorBan er nu ikke det første middel, der har forhindret min mand i at snorke. En overmunds-bojle, som han prøvede sidste år, virkede også. Men hjælp, hvor han savlede.

Det aktuelle gummigebis – som den amerikanske producent foretrækker at sammenligne med en bideskinne – har ikke den bivirkning, men gør i stedet natlig samtale til enetale.

### Sådan bruges SnorBan

»Skal jeg have den pind i munden,« spørger min mand, da han pakker SnorBan ud. Det skal han heldigvis ikke. »Pinden« er et holdestykke, som man skal have fat i under de indledende manøvrer, hvor

SnorBan først dyppes i kogende vand, dernæst tilpasses tænderne og til sidst dyppes i koldt vand. Bagefter klippes stykket af. Det hele tager nogle minutter.

Min mand, der ellers har lidt overbid, får underbid af gebisset, der holder kæben let fremad. Det giver friere luftveje.

### Natlig "samtale"

Den første nat med SnorBan er noget forvirret. Han skal lige vænne sig til at trække vejret gennem næsen – godt han ikke er forkolet. Jeg skal lige finde ud af, at han ikke kan tale med munden lukket om gebisset.

Natten begynder sådan her: Jeg spørger, om han kan holde det ud, han tager gebisset ud og svarer »ja«, han sætter gebisset på plads igen. Jeg spørger, om han tror, han kan falde i søvn, han tager gebisset ud og svarer »nej, ikke med al den snak«, han sætter gebisset på plads igen. Jeg spørger..., men nu har han lagt SnorBan over på natbordet.

Anden nat falder han i søvn med munden lukket om anti-snorke-udstyret og snorker i alle tilfælde ikke i den time, jeg holder mig vågen. Det gør han til gengæld først på morgenen. Nå, gebisset ligger også på gulvet. Han har været vågen og taget det af.

De følgende nætter går

det bare efter bogen. Gebisset er stadig på plads om morgenen, og jeg har ikke hørt det velkendte »rrroork pyyh«.

Men det er nu sært med en stum sengekammerat.



JP-grafik: STAMP