



WAS TUN GEGEN SCHNARCHEN?

Was muss ich wissen
und was schafft Abhilfe?

Dr. Hannes Wakonig — Jan Wrede
Annemarie Söder

Was muss ich wissen und was schafft Abhilfe?

**Dr. Hannes Wakonig
Dr. Jan Wrede
Annemarie Söder**

©2016, AescuBrands
Aus der Reihe „Was tun gegen...“

Inhalt

Vorwort

Zehn Dinge die Sie noch nicht über das Schnarchen wussten

Auf der Suche nach einer Definition

Schnarchen – Der Beziehungskiller

Schnarchen – Das Alltagsproblem

Schnarchen – Die Erkrankung (OSAS, UARS, ZSAS)

» Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

Schnarchen – in der Schwangerschaft

Schnarchen – bei Kindern

Wie entsteht Schnarchen?

- » Allgemeine Faktoren
- » Konkrete Auslöser

Schnarchtypen

- » Nasenschnarcher
- » Mundschnarcher
- » Zungenschnarcher
- » OSAS-Schnarcher

Risikoprofil: Schnarcher

Was tun gegen Schnarchen?

- » Verhaltenstherapie
- » Lösungen bei Nasenschnarchen
- » Lösungen bei Mundschnarchen
- » Lösungen bei Zungenschnarchen
- » Lösungen bei krankhaftem Schnarchen

Aus dem Leben gegriffen

Stichwortverzeichnis

Impressum

SCHNARCHEN

– Das Alltagsproblem –

In der Medizin unterscheidet man zwei Formen des Schnarchens: Das einfache Schnarchen und das krankhafte Schnarchen.

Ersteres wird auch als primäres Schnarchen oder habituelles Schnarchen bezeichnet. Diese Form betrifft die Mehrheit der Schnarcher und ist medizinisch betrachtet zunächst harmlos. Der Körper wird trotz nächtlicher Atemstörungen ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Das ist das, was zählt!

Trotzdem geht das Leben als habitueller Schnarcher mit einigen Beschwerdebildern einher. Das liegt vor allem daran, dass die Betroffenen nachts durch den Mund atmen; also den Mund offen haben. Hört sich eigentlich gar nicht bedenklich an – ist es aber. Erinnern Sie sich an Ihren letzten Schnupfen: Jeder kennt das unangenehme Gefühl bei einer Erkältung...

SCHNARCHEN

– Die Erkrankung –

Bei der Entscheidung, ob Schnarchen krankhaft einzuordnen ist, kommt es darauf an, ob trotz Schnarchens die Sauerstoffversorgung des Körpers gewährleistet ist. Ist diese durch nächtliche Atemaussetzer eingeschränkt, liegt eine krankhafte Form des Schnarchens vor. Sie wird auch bezeichnet als pathologisches Schnarchen oder als Schlafapnoe.



EXPERTENWISSEN

Als Atemstillstand oder Apnoe (aus griechisch *ápnōia* ‚Nicht-Atmung‘, zu *pnoé* ‚Atmung‘, ‚Atemzug‘) wird ein mehr oder weniger langes Aussetzen der Atmung bezeichnet.

Die korrekte Aussprache ist dreisilbig „A-pno-e“. Viele Menschen deutschen den Begriff aber ein und sagen „Apnö“.

Die häufigste Form ist das obstruktive Schlafapnoe Syndrom (kurz: OSAS). Bei dieser Form kommt es zu Atemaussetzern, da die oberen Atemwege – vor ...

Impressum

Texte: © Copyright by AescuBrands

ISBN 978-3-9818499-0-5

Umschlaggestaltung: © Copyright by AescuBrands

Verlag: UG (haftungsbeschränkt)

Henkestr. 91

91052 Erlangen

Deutschland

www.aescubrands.com