

Besser schlafen

nicht schnarchen

BMPL

1

- » Einfaches und krankhaftes Schnarchen
- » Schnarch-Test
- > Schlafapnoe
- » Behandlung
- » Medikamente
- » Sauerstoff

KNEIPP
VERLAG

Inhalt

Vorwort	5	Schlafhygiene	34
Der normale Schlaf	6	Essen und Trinken.....	34
Ober Schlaf und Traum	6	Schlaf und Körpergewicht.....	35
Wie funktioniert ein EEG?.....	7	Körperliche Aktivität und Sport.....	35
Nicht jeder Mensch schläft nach demselben Muster.....	9	Medikamente.....	35
Was im Schlaf geschieht.....	10	Schlafpartner.....	35
Warum wir Schlaf brauchen	n	Schlafstelle.....	36
Was man über den Traumschlaf (REM-Schlaf) wissen sollte.....	12	Leitsätze zur Verbesserung der Schlafhygiene.....	37
Nicht alle Menschen »müssen« lange schlafen.....	14	Die goldene »Achter-Regel« zum Besserschlafen.....	38
Messung der Schlaftiefe.....	15	Hilfsmittel zur Entspannung vordem Schlafen	39
Schlaf und 24-Stunden-Rhythmus.....	15	Progressives Entspannungstraining nach Jacobson.....	39
Schlafstörungen	15	Autogenes Training.....	40
Wie häufig sind Schlafstörungen?.....	20	»Gedanken«-Behandlung.....	41
Welche Umstände fördern Schlafstörungen?.....	20	Behandlungsansätze in der kognitiven Therapie.....	42
Folgen einer Schlafstörung.....	21	Schlafen und Schlafmittel	43
Ursachen und Umstände einer Schlafstörung.....	22	Halbwertszeit von Schlafmitteln.....	44
Schlafen und Älterwerden.....	28	Nebenwirkungen von Schlafmitteln.....	45
Schwangerschaft und Schlaf.....	31	Regeln für die Einnahme von Schlafmitteln	48
Kinder und Schlaf.....	31	Schlafen und Atmung	49
Schlafstörung und Schichtarbeit.....	32	Über das Schnarchen	53
		Jeder Mensch schnarcht anders.....	54
		Wird man vom Schnarchen krank?.....	56

Soll der Schnarcher zum Arzt gehen?	56	Nächtlicher Sauerstoffmangel.....	79
Was kann man gegen Schnarchen tun?	57	Dauerstress im Nervensystem.....	79
Über das gefährliche Schnarchen.	59	Das Ende der Nachtruhe.....	80
Wie Schnarchen entsteht.....	60	Apnoe und Autofahren.....	81
Schnarchen ist nichts zum Lachen!	61	Druckschwankungen im Brustkorb	82
Wann muss man an eine		Die Komplikationen der Schlafapnoe.	82
Schlafapnoe denken?.....	61	Herz-Kreislauf.....	82
Die Anzeichen für eine obstruktive		Herzkranzgefäße.....	83
Schlafapnoe.....	64	Krankheit der rechten Herzkammer	83
Was ist Apnoe, Hypopnoe,		Was ist wichtig für Diagnose und	
Schlafapnoe-Syndrom?.....	67	Behandlung?.....	84
Was sind die Ursachen der Schlafapnoe?... .	68	Selbsttest auf Schlafapnoe - Test 1.	86
Es gibt mehrer Formen der Schlafapnoe.	69	Selbsttest auf Schalfapnoe - Test 2	88
Die Bedeutung von Risikofaktoren	71	Die ärztliche Untersuchung	89
Übergewicht.....	71	Das Schlaflabor.....	89
Alkohol.....	73	Behandlung der Schlafapnoe	93
Schlafposition.....	74	Man beginnt mit der Selbstbehandlung	94
Schlafentzug.....	75	Gewichtsreduktion:	
Schnarchen.....	75	nicht alle Menschen sind gleich	96
REM-Schlaf.....	75	Medikamente.....	99
Familiäres Schnarchen.....	75	Chirurgische Behandlung	
Rauchen.....	75	von Übergewicht.....	102
Schlafapnoe und Alter.....	76	CPAP-Therapie.....	103
Schlafapnoe bei Kindern.....	n	CPAP-Gerät.....	105
Die Folgen der Schlafapnoe	78	Probleme der CPAP-Behandlung.....	107
Das Gefühl, krank zu sein.....	78	Chirurgische Behandlung von	
		Atemaussetzern.....	109