

Dr. med. Derek S. Lipman

# Schnarchen - die Säge an der Liebe

Das medizinische Selbsthilfeprogramm

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Dr. Hanna Neves



Ariston Verlag • Genf/München

# Inhalt

<i>Vorwort</i> . . . . .	11
<i>1. Schnarcht denn jemand hier im Haus?</i> . . . . .	13
Dem Schnarcher macht der Lärm nichts aus . . . . .	16
Duell der Dezibel . . . . .	18
Der Jammer mit George . . . . .	23
Schnarcher, erwacht und laßt euch zählen! . . . . .	26
Einige gute Schnarchgeschichten . . . . .	28
Vorwärts in eine bessere Zukunft . . . . .	29
<i>2. Die Suche nach dem Grund</i> . . . . .	31
Wie laut schnarchen Sie? . . . . .	32
Die Auflösung so manches Schnarchrätsels . . . . .	33
Wir schlafen in Stadien . . . . .	35
Viel zu tun fürs Gehirn . . . . .	36
Die Entstehung des Lärms . . . . .	38
Warum schnarchen wir? . . . . .	40
Warum wir unbedingt durch die Nase atmen wollen . . . . .	46
Einige verbreitete nasale Ursachen des Schnarchens . . . . .	47
Warum schnarchen Männer häufiger als Frauen? . . . . .	54
<i>3. Die düstere Seite des Schnarchens</i> . . . . .	57
Vom Schnarchen erschöpft . . . . .	58
Wenn Schnarchen einem den Atem raubt . . . . .	59
Liebling, wach auf - du erstickst! . . . . .	61
Wie der Körper auf eine Apnoe reagiert . . . . .	64
Diagnose: Insomnie - falsch! . . . . .	69
Schlaf-Apnoe verwirrt das Gehirn . . . . .	70
Wenn der Lebensstil zum Schnarchen führt . . . . .	73

Apnoe bei Kindern . . . . .	75
Johnny, der schnarchende Fünfjährige . . . . .	77
4. <i>Wie hoch ist Ihr Schnarchpegel?</i> . . . . .	81
Ein Fragebogen als Schnarchdetektor . . . . .	82
5. <i>Die Wahl des Arztes</i> . . . . .	91
Der Atem des Fortschritts . . . . .	92
Der erste Anruf . . . . .	93
Ein Fragebogen zur Vorbereitung . . . . .	94
Die Konsultation - und was man von ihr zu erwarten hat . . . . .	95
Untersuchung der Nebenhöhlen . . . . .	97
Was noch zu beachten ist . . . . .	99
6. <i>Ein Test, den Sie verschlafen dürfen</i> . . . . .	101
Die Übernacht-Schlaf Studie . . . . .	105
Lauschen zur Erweiterung des Wissens . . . . .	111
Bericht nach einer Schlafstudie . . . . .	115
Der ambulante Heimmonitor . . . . .	117
Hypersomnolenztests (zur Feststellung exzessiver Tagesschläfrigkeit) . . . . .	119
7. <i>Schnarchen: Not macht erfinderisch</i> . . . . .	123
Ausgefallene Patente . . . . .	124
Kinn hoch, Burschen! . . . . .	130
Schuld und Sühne . . . . .	133
Nie wieder schnarchen mit Dr. Flack . . . . .	137
Ein paar Hinweise, »sichere Mittel« betreffend ...	138
8. <i>Moderne Schnarchtherapien</i> . . . . .	141
Umstellung der Lebensweise . . . . .	142
Medikamentöse Behandlung . . . . .	148
Apparate zur Stützung der oberen Luftwege . . . . .	152
Nasale kontinuierliche Überdruckbeatmung . . . . .	156
Operative Maßnahmen in der Schnarchtherapie ....	161
Die Entscheidung für eine Operation . . . . .	176

<i>Inhalt</i>	7
<i>Zum Schluß: Auf eine ruhige Nacht!</i> . . . . .	179
<i>Anhang</i> . . . . .	181
Adressen . . . . .	181
Erläuterung der Fachausdrücke . . . . .	183
Literaturhinweise . . . . .	193
Quellennachweis . . . . .	195
Register . . . . .	199