Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 9

Der Schlaf 11
Schlaf und Traum in der Geschichte 11
Die Gehirntätigkeit im Schlaf wird erforscht 14
Das Elektroenzephalogramm (EEG) 14
Das Elektrookulogramm (EOG) 16
Das Schlafmuster 17
Die Bedeutung des Schlafes 22
Non-REM-Schlaf: Erholung pur 22
REM-Schlaf:Verarbeitung der Ereignisse des Tages 25

Wenn der Schlaf die Atmung behindert 28
Sauerstoff zum Leben 28
Die Atmung 29
Atemaussetzer beim Schlafen 31
Was passiert beim Schlafapnoe-Syndrom? 33
Warum kommt es bei der Schlafapnoe zu einem Verschluss der oberen Atemwege? 39
Der Body-Mass-Index 42
Wie ist die Schlafapnoe bei normalgewichtigen Menschen zu erklären? 43
Welche Faktoren begünstigen die Entstehung einer Schlafapnoe? 45
Schlafapnoe: Volkskrankheit oder Rarität? 49
Wie sind die Studien zur Häufigkeit der Schlafapnoe konzipiert? 50
Häufigkeit der Schlafapnoe: Wie müssen die Zahlen bewertet werden? 52

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

Schlafapnoe: Krankheit des alten Menschen? 54

Beschwerden und Folgeschäden durch die Schlafapnoe 57
Die unmittelbaren Folgen der nächtlichen Apnoen 57
Nächtlicher Sauerstoffmangel 58
Exzessive Druckschwankungen im Brustkorb 59
Stressreaktion mit Aktivierung des vegetativen Nervensystems 59
Schlaffragmentation: zerhackte Nachtruhe 60
Todmüde? Testen sie sich selbst! 62
Verkehrsunfälle durch Schlafapnoe? 63
Folgeerkrankungen durch Schlafapnoe? 65
Kostenlawine im Gesundheitswesen durch die Schlafapnoe? 68
Erhöhter Blutdruck durch Schlafapnoe? 69
Herzkranzgefäßverengung durch Schlafapnoe? 71
Belastung des rechten Herzens durch Schlafapnoe? 73

Schlafapnoe: Vom Symptom zur Diagnose 76
Beschwerden 76
Symptome des Schlafapnoesyndroms 78
Sind Sie der typische Kandidat für eine Schlafapnoe? 78
Die Untersuchung im Schlaflabor 80
Einteilung des Schlafapnoe-Syndroms nach dem Schweregrad 84
Schlaftest und Wachtest 85

Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms 87
Warum behandeln? 87
Wann muss eine Schlafapnoe behandelt werden? 88
Wie behandeln? 89
Erste Hilfe bei Schlafstörungen jeglicher Ursache: Den Tagesablauf in Ordnung bringen 90
Einfache Massnahmen bei Schlafapnoe-Syndrom 93
Was sich nicht bewährt hat 94
Was zur Zeit geprüft wird 95
CPAP-Beatmungstherapie 95
Prinzip 95
Das CPAP-Beatmungsgerät 98

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

Einleitung einer CPAP-Therapie 100
Ist die CPAP-Therapie völlig nebenwirkungsfrei? 103
Tipp: Pflege und Wartung des CPAP-Gerätes und des Zubehörs 106
Anleihe bei der Medizin des 19. Jahrhunderts: Behandlung mit Unterkiefer-Protrusionsschienen 107
Gewichtsreduktion 110
Übergewicht und Gene 112
Was tun gegen üppige Pfunde? 114
Welche Massnahmen können zur Gewichtsabnahme empfohlen werden? 116
Wenn nichts mehr hilft: Schlank durch Chirurgie? 121
Heilung der Schlafapnoe durch Operation? 125

Schlafapnoe bei Kindern 127

Schnarchen: Lärmbelästigung oder Krankheit? 132
Wie kommt es zum Schnarchen? 133
Risikofaktoren, die Schnarchen begünstigen 135
Macht banales Schnarchen krank? 136
Ständiges Müdesein durch Schnarchen? 136
Ausnahmen von der Regel? Das »Upper-Airway-Resistance-Syndrome« 137
durch Schnarchen? 138
Herzkreislauferkrankungen durch Schnarchen? 139
Asthma und Schnarchen 139
Lärmschwerhörigkeit bei Schnarchern? 140
Der Schnarcher in der ärztlichen Sprechstunde 140
Behandlung des Schnarchens 142
»Erste Hilfe« für Schnarcher 142
Wenn »Erste Hilfe« nicht ausreicht 144
Behandlung durch CPAP 145
Behandlung durch Operation? 146
Laser-Assisted-Uvulo-Palato-Plastie (LAUP) 147
Somnoplastie (temperaturkontrollierte Radiofrequenztherapie) 148
Unterkiefer-Protrusionsschiene 149
Was sonst noch gegen das Schnarchen angeboten wird 150

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.

Wichtige Adressen und Hinweise 152

Glossar 154

Register 158

Dieses Werk ist copyrightgeschützt und darf in keiner Form vervielfältigt werden noch an Dritte weitergegeben werden.
Es gilt nur für den persönlichen Gebrauch.