

ENDLICH NICHTSCHNARCHER

DR. MIKE DILKES & ALEXANDER ADAMS

**ENDLICH
NICHT
SCHNARCHER**

**Täglich
5 Minuten üben
und nie mehr
schnarchen**

Aus dem Englischen von Claudia Callies

südwest

Impressum

1. Auflage 2018

© der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die englische Originalausgabe erschien 2017 in Großbritannien unter dem Titel *Stop Snoring ... The Easy Way* bei Seven Dials, einem Imprint der Orion Publishing Group Ltd, London
Copyright © Dr. Mike Dilkes and Alexander Adams 2017

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung und Redaktion: Sarah Gast

Übersetzung: Claudia Callies

Korrektorat: Fritz Jensch, München

Layout und Satz: LAYER-CAKE, Jürgen Kiermeier, Glonn

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München, unter Verwendung einer Abbildung von © shutterstock/Lineicons freebird

Druck und Verarbeitung: GGP Media, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-517-09730-5



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Für Veronica, Elizabeth, Julia, Holly, Ben, May,
Arthur, Charlotte, Olivia, Magnus und Roland

INHALT

Einführung	9
DIE WAHREN GEFAHREN DES SCHNARCHENS	13
WAS PASSIERT BEIM SCHNARCHEN?	19
Warum schnarchen wir?	23
Der Schlaf	26
Schlafapnoe	28
Konventionelle Behandlungen	29
MÜDIGKEIT, ERSCHÖPFUNG UND BURN-OUT	31
RISIKOFAKTOR STARKES ÜBERGEWICHT	39
Schnarchen und Adipositas	43
PAARBEZIEHUNG UND SEX	47
Getrennt schlafen	50
Sex	51

GESUNDHEIT, FITNESS UND AUSSEHEN	55
Wer schnarcht, nimmt zu	59
Wer schnarcht, sieht älter aus	60
SCHLAFHYGIENE	63
Maßnahmen für eine gute Schlafhygiene	67
DIE ÜBUNGEN	69
Krafttraining für den Mund	73
Straffung der Zunge	76
Straffung des Gaumensegels	78
Straffung des Mundrachens	80
Die Universalübung für Anfänger (und Eilige)	82
DIE ANWENDUNG IM ALLTAG	83
Geben Sie sich ein Versprechen	86
Vorsätze	87
Schlussbemerkungen	90
Quellen- und Literaturverzeichnis	92

EINFÜHRUNG

So wie Trinken, Rauchen und Fast-Food-Essen ist auch Schnarchen eine ganz und gar freiwillige Angewohnheit. Niemand zwingt Sie dazu. Sie haben sich vielleicht nicht bewusst dafür entschieden, aber Sie können sicher die Wahl treffen, aufzuhören. Anders als bei den meisten anderen freiwilligen Gewohnheiten und Lastern gibt es bisher nur wenige Forschungsarbeiten darüber, wie sich Schnarchen auf das allgemeine Wohlbefinden eines Menschen auswirkt. Oder zumindest werden sie nicht so präsentiert, dass sie gelesen werden und zu Diskussionen anregen. Geschichten von Freunden und Familienmitgliedern, die nachts ganze Wälder absägen, sind weit verbreitet, führen aber in der Regel nicht zu Gesprächen über die möglichen Gesundheitsgefahren des Schnarchens. Dementsprechend sind es eher soziale als gesundheitliche Gründe, die Menschen dazu motivieren, sich diese schlechte Gewohnheit abgewöhnen zu wollen. Wenn das Thema Gesundheit dann doch einmal zur Sprache kommt, geht dies oft einher mit komplizierter medizinischer Terminologie und Ursache-Wirkung-Erklärungen, die für einen Laien kaum verständlich sind.

Die Realität sieht so aus, dass die meisten von uns keine Ahnung von den Gefahren des Schnarchens und den damit verbundenen Auswirkungen auf alle Aspekte des Lebens haben. In diesem Buch klären wir

Sie umfassend über das Schnarchen auf. Sie erfahren, wie sich Schnarchen auf Ihr Wohlbefinden auswirkt, und können sich mithilfe eines einfachen täglichen Übungsprogramms von dieser Angewohnheit verabschieden.

Wir gehen davon aus, dass Menschen nur motiviert sind, eine Gewohnheit aufzugeben, wenn

- sie über ein ausreichendes Bewusstsein für ihren Zustand verfügen,
- sie verstehen, wie sich die Veränderungen auf sie und ihr Leben auswirken werden,
- ihnen einfach durchzuführende Maßnahmen an die Hand gegeben werden, die schnell zu guten Ergebnissen führen.

In den Kapiteln 1 bis 3 erörtern wir die anatomische Entwicklung des Menschen, die die Voraussetzung für die heutige Schnarchepidemie geschaffen hat, und untersuchen die unterschiedlichen klinischen Schweregrade des Schnarchens. Außerdem stellen wir ein Schlüsselthema des Buchs vor: dass Schnarchen unsere natürlichen Schlafphasen durcheinanderbringt und die wesentlichen Schlafzyklen behindert.

Die Kapitel 4 bis 7 beantworten Ihnen die Fragen „Inwiefern betrifft mich das?“ und „Welche Faktoren sind am wichtigsten für mich?“. Wir analysieren die Auswirkungen des Schnarchens auf Ihren beruflichen Erfolg,