

Schnarchen

Arbeitsmaterialien in Theorie und Praxis für Lehrer,
Kursleiter und Dozenten

1998, 33 Seiten DIN A4



Inhaltsverzeichnis

Warum ist Schnarchen ein Thema?
Wie entstehen Schnarchgeräusche?
Welche Ursachen hat Schnarchen?
Krankhaftes Schnarchen
Welche Faktoren begünstigen Schnarchen
Die Schlafstadien
Die Schlafphasen
Welche Folgen hat Schnarchen
Wie kann Schnarchen vermieden werden?
Behandlungsmöglichkeiten
Literatur
Lernziele
Verlaufsplanung

Arbeitsblätter

12 Aussagen zum Schnarchen!
Lückenloses Wissen zum Schnarchen
Ein "Kreuz" mit dem Schnarchen
Fragebogen zum Schlaf-Apnoe-Syndrom

Informationsblätter

Faktoren, die Schnarchen verursachen können!
Überblick über Maßnahmen gegen das Schnarchen

Die Schlafstadien

Overheadfolien

Schnarchen
Ursachen für Schnarchen
Gefährliches Schnarchen
Faktoren, die Schnarchen begünstigen
Welche Folgen kann Schnarchen haben?
Wie kann man versuchen, Schnarchen zu vermeiden?
Diagnose
Die Untersuchung im Schlaflabor

● Aus dem Inhalt:

Warum ist Schnarchen ein Thema?

Jeder kennt einen, doch kaum jemand kann sich vorstellen, neben einem von ihnen einzuschlafen - die Schnarcher. Über alle sozialen Schranken hinweg schnarcht der Millionär, wie auch der Bettler, der Arbeiter, wie auch der Student. Der Greis ist betroffen ebenso wie das Kind, Männer wie Frauen. Sie alle gehören zum Kreis der Millionen Schnarcher in Deutschland, die ihren Schlafpartnern mit jedem Atemzug die Nerven und den Schlaf rauben. Zahlreiche Untersuchungen haben ergeben, daß bei etwa 30% der Menschen Schnarchen feststellbar ist. In den mittleren Jahren sind es vor allem Männer die schnarchen, während Frauen nur etwa halb so häufig davon betroffen sind. Die Kluft zwischen männlichen und weiblichen Schnarchern verringert sich allerdings mit zunehmendem Alter. Dessen ungeachtet ist das Schnarchen der Männer sehr viel häufiger ins Krankhafte ausgeprägt als dies bei der weiblichen Bevölkerung der Fall ist.

Viele Partnerschaften haben durch die lautstarke "Nachtmusik" des einen Bettnachbarn ernsthafte Bewährungsproben erfahren. Körperverletzende Übergriffe bis hin zur Ermordung

des ahnungslosen Schnarchers sind keine Erfindungen, und viele um den "gerechten" Schlaf gebrachte Schlafpartner bestätigen, solche Möglichkeiten zumindest in Erwägung gezogen zu haben.

Viele Paare entschließen sich daher, der nächtlichen Ruhestörung durch zwei getrennte Schlafzimmer zu entgehen. Doch gleichgültig, ob der Partner die Schnarchgeräusche akzeptieren kann oder nicht, und gleichgültig, ob der Schnarcher freiwillig oder unfreiwillig das Schlafgemach preisgibt, droht manchem Schnarcher ein erhebliches Gesundheitsrisiko.

Diese Tatsache veranlaßt mehr und mehr Mediziner dazu, das Phänomen "Schnarchen" als mögliches Erkennungszeichen einer ernstzunehmenden Erkrankung einzustufen und mit wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen. Denn im Gegensatz zum harmlosen Schnarchen kann das krankhafte Schnarchen lebensbedrohend sein.

[...]