

Prof. Dr. med. Clemens Heiser
Dr. med. dent. Sarah Breu



DIE ANTI-SCHNARCH FORMEL

Warum wir schnarchen,
wie du damit umgehen kannst
und wie es endlich aufhört

Unsere 6 besten Anti-Schnarch-Tipps

- 1** Auch wenn es schwerfällt: Verabschieden Sie sich von überflüssigen Pfunden!
- 2** Zweite wichtige Lebensstiländerung: Kein Alkohol am Abend
- 3** Lassen Sie sich eine Unterkieferprotrusionsschiene anpassen
- 4** Schlafen Sie nicht auf dem Rücken, dabei helfen Ihnen Schlafpositionstrainer
- 5** Verbessern Sie, wenn nötig, Ihre Nasenatmung
- 6** Unser ernstgemeiner Rat: Denken Sie ggf. über getrennte Schlafzimmer nach
- 7** Wenn alles nichts hilft, gibt es ausgezeichnete operative Behandlungen

**PROF. DR. MED. CLEMENS HEISER
DR. MED. DENT. SARAH BREU**

DIE ANTI- SCHNARCH FORMEL

**Warum wir schnarchen,
wie du damit umgehen kannst
und wie es endlich aufhört**

4 VORWORT

7 VOM SCHLAFEN UND SCHNARCHEN

- 8 Das A und O: Guter Schlaf
- 8 Die Folgen von Schlafmangel
- 13 Wie schlafen wir überhaupt?
- 20 Das raubt uns den Schlaf
- 23 Alles für einen guten Schlaf
- 27 Schlaf in den Wechseljahren
- 31 Die Zukunft des Schlafens
- 38 Vom Schlaf zum Schnarchen**
- 38 Verbreitung des Schnarchens
- 42 Wie Schnarchen entsteht
- 49 Formen des Schnarchens
- 53 Schnarchtypen
- 59 Anatomische und genetische Faktoren
- 62 Schnarchen und Traumleben

65 SCHNARCHEN: DIAGNOSE UND THERAPIE

- 66 Primäres Schnarchen oder Schlafapnoe?**
- 66 Überblick primäres Schnarchen
- 68 Überblick Schlafapnoe (OSA)
- 71 Primäres Schnarchen**
- 71 Gesundheitsrisiken
- 76 Diagnose
- 78 Therapie
- 84 Schlafapnoe (OSA)**
- 84 Gesundheitsrisiken
- 88 Diagnose
- 91 Therapie

- 95 **SCHNARCHEN: DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN**
- 96 **Schnelle Sofortlösungen**
- 96 Der Tennisball-Trick
- 97 Zwiebelsaft
- 99 Gute Luftfeuchtigkeit
- 100 Erhöhte Lagerung
- 101 Anti-Schnarch-Kissen
- 103 **Selbsthilfe für gestresste Partner**
- 104 Kommunikation
- 105 Gehörschutz und Kopfhörer
- 106 Die schnarchende Person sanft wecken
- 107 **Wenn Sie trotzdem schlecht schlafen**
- 109 Schnarchen akzeptieren lernen

- 113 **DAS HILFT BEI SCHNARCHEN WIRKLICH:
DIE ANTI-SCHNARCH-FORMEL**
- 114 **Mein Wunsch: In Stille schlafen**
- 114 Wenn es im Schlafzimmer ruhig wird
- 114 Unsere Anti-Schnarch-Formel
- 118 **Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum
ruhigen Schlaf**
- 118 Wann sollte ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?
- 120 **Formel 1: Lebensstiländerung**
- 139 **Formel 2: Medizinische Geräte und Hilfsmittel**
- 144 **Formel 3: Operative Behandlung**

- 153 **EMBRACE THE NOISE: DAS BESTE AUS DEM
SCHNARCHEN MACHEN**

- 156 **Adressen, die bei Schnarchen helfen**
- 157 **Quellenverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn die Welt zur Ruhe kommt, erklingt in vielen Schlafzimmern ein Geräusch, das man nicht einfach mit Wegdrehen oder einem Schubs zum Schweigen bringen kann: das Schnarchen.

Schnarchen erinnert an eine unwillkommene Symphonie in der Nacht, die durch das Flattern von Gewebe in den Atemwegen hervorgerufen wird. Das Alter spielt seine eigene, leise Melodie, indem es die Wahrscheinlichkeit des Schnarchens erhöht. Doch es ist unser Lebensstil, der die Lautstärke regelt – ein Glas Wein beispielsweise mag zwar beruhigen, aber es hat nicht selten ein Konzert in der Nacht zur Folge.

Unsere „Anti-Schnarch-Formel“ lädt Sie ein, hinter den Vorhang zu blicken, wo Alkohol, Rauchen und Übergewicht einige der Dirigenten des nächtlichen Orchesters sind. Wir werden die physiologischen Prozesse ergründen, die das Schnarchen zu einer nächtlichen Konstante machen, und die psychischen Auswirkungen, die es auf den Schnarcher und seine Mitmenschen hat.

Unsere „Anti-Schnarch-Formel“ ist auch eine Einladung an Sie, die gängigen Mythen und Missverständnisse zu hinterfragen und sich mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auszustatten. Von anatomischen Betrachtungen über die Auswirkungen von Ernährung und Körperhaltung bis hin zu den modernsten medizinischen Behandlungen und Lebensstiländerungen – dieses Buch deckt alles ab. Es ist eine Enzyklopädie des Schnarchens, geschrieben für diejenigen, die nachhaltige Lösungen suchen.

Mit einem fundierten Verständnis für die Komplexität des Schnarchens werden Sie in die Lage versetzt, das Problem an der Wurzel zu packen. Die „Anti-Schnarch-Formel“ bietet eine Vielzahl von praktischen Tipps und Techniken, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Es geht uns darum, Ihr Schnarchen nicht nur zu lindern, sondern es als einen Wendepunkt zu betrachten, an dem Sie sich für einen gesünderen Lebensweg entscheiden.

Wir helfen Ihnen dabei, das Schnarchen nicht als unausweichliches Übel, sondern als lösbare Herausforderung zu sehen. Dieses Buch ist Ihr erster Schritt in eine Zukunft, in der jede Nacht eine Quelle der Erneuerung und Freude ist.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Dr. med. habil. Barbara Klee".

PS: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch überwiegend die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

z z z z

z z
z z

z z
z z

z z z z . .

z z z z

z z z z

z z
z z

z z z z

VOM SCHLAFEN UND SCHNARCHEN

Im folgenden Kapitel tauchen wir in die Welt des Schnarchens ein – ein Phänomen, das für manche nur eine nächtliche Randnotiz ist, für viele aber ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit und Lebensqualität hat. Dazu werfen wir zunächst einen Blick auf das Schlafen, sozusagen die Vorstufe des Schnarchens. Danach erfahren Sie, wie Schnarchen überhaupt entsteht, welche Schnarchformen es gibt und welche Schnarchtypen zum Störfaktor im Schlafzimmer werden können.



Das A und O: Guter Schlaf

Die Qualität ihres Schlafs bezeichnen 40 % der Deutschen als schlecht. 10 % sagen, sie schliefen „gar nicht gut“, und 30 % sagen „eher nicht gut“. Diese erschreckenden Zahlen gehen aus einer Studie von 2022 des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur hervor. Je größer die Fortschritte in der Schlafmedizin sind, desto klarer wird, dass Schlafprobleme ein gesamtgesellschaftliches Problem darstellen, denn heute wissen wir: Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine Säule der Gesundheit, die ebenso wichtig ist wie eine ausgewogene Ernährung, Zufriedenheit oder ein sicherer Ort zum Leben.

Schlafmangel wird oft unterschätzt, obwohl er unser Wohlbefinden und unsere geistige Leistungsfähigkeit tiefgreifend beeinträchtigt.

Schlafmangel wird oft unterschätzt, obwohl er unser Wohlbefinden und unsere geistige Leistungsfähigkeit tiefgreifend beeinträchtigt und als ein Risikofaktor für viele Krankheiten gilt, die von Diabetes bis hin zu Depressionen reichen können. Zudem bleibt der Einfluss schlechten Schlafes nicht nur auf die betroffene Person beschränkt, sondern kann sich auch auf die Bettpartner ausweiten, deren Ruhe ebenfalls gestört wird. Ein ungestörter Schlaf ist somit für alle Beteiligten relevant.

In einer Welt, in der hohe Arbeitsbelastung, die ständige Präsenz digitaler Medien und ein eng getakteter Zeitplan in der Freizeit allgegenwärtig sind, gewinnt das Thema guter Schlaf zunehmend an Bedeutung. Die Regeneration von Körper und Geist im Schlaf gestaltet sich jedoch oft leider nicht so unkompliziert wie beispielsweise das Aufladen eines Smartphone-Akkus.

Die Folgen von Schlafmangel

„Frühes Zubettgehen und frühes Aufstehen fördert Gesundheit, Wohlstand und Weisheit.“ Dieser Ratschlag von Benjamin Franklin, einem der Gründerväter Amerikas, spiegelt eine Ära wider, in der die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt noch unbe-

kannt waren. Franklin, der im 18. Jahrhundert lebte, kannte weder die Glühbirne noch das Telefon – Innovationen, die unsere Arbeitsweise revolutioniert haben und es ermöglichen, jederzeit und überall tätig zu sein. Ebenso war ihm das Phänomen der Globalisierung fremd, das Unternehmen erlaubt, über verschiedene Zeitzonen hinweg zu operieren.

In der heutigen Zeit haben nur noch 70 % der Arbeitnehmer feste Arbeitszeiten. Viele stehen im Schichtdienst oder sind in Bereitschaft, was für den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und das Sozialleben eine Herausforderung darstellt. Selbst für jene mit einem klassischen 9-to-5-Job erschwert die ständige Erreichbarkeit durch mobile Geräte das Abschalten nach Feierabend. Nicht wenige nehmen ihre Arbeit gedanklich mit nach Hause und finden aufgrund bevorstehender Aufgaben oder Problemlösungen keinen erholsamen Schlaf.

Doch Erholung ist essenziell, damit wir kreativ und leistungsfähig bleiben. Schlaf ist dabei von zentraler Bedeutung, da er unserem Gehirn erlaubt, Informationen zu sortieren und ein funktionierendes Gedächtnis sowie Bewusstsein zu gewährleisten. Nur durch ausreichende Ruhe können wir regenerieren und am nächsten Tag wieder voll leistungsfähig sein. Daher ist es entscheidend, dass wir regelmäßige Ruhephasen einlegen, idealerweise sechs bis acht Stunden pro Nacht.

Erholung ist
essenziell, um
kreativ und
leistungsfähig zu
bleiben.

Die Qualität und Quantität des Schlafes wirken sich direkt auf unsere täglichen Aufgaben, die Arbeitsleistung und unser allgemeines Wohlbefinden aus. Trotz seiner Bedeutung wird Schlaf in unserer schnelllebigen Zeit jedoch oft vernachlässigt, Schlafmangel ist weit verbreitet und nimmt immer weiter zu: Eine unzureichende Dauer oder Qualität des Schlafes hat sich in der modernen Gesellschaft inzwischen zu einem weit verbreiteten Phänomen entwickelt. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf die menschliche Gesundheit sind vielfältig und betreffen sowohl die physische als auch die psychische Verfassung.

Mangelnder Schlaf wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus. Zwar kann auch übermäßig langer Schlaf in Verbindung mit zu wenig Bewegung schädlich sein. In unserer modernen Welt, die nicht mehr vom Tageslicht abhängig ist, ist allerdings der Schlafmangel von größerer Bedeutung. Die Folgen von zu wenig Schlaf reichen von schlechter Stimmung bis hin zu Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Ebenso leidet das Immunsystem. Die Auswirkungen von Schlafmangel sind vielfältig: Müdigkeit, verminderte Aufmerksamkeit und eingeschränkte kognitive Funktion bis hin zu langfristigen Gesundheitsproblemen wie Herzerkrankungen, Übergewicht und Diabetes.

Darüber hinaus kann chronischer Schlafmangel unser Risiko für psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände erhöhen. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist bei schlechten Schläfern etwa viermal höher als bei denen, die eine gute Nachtruhe genießen.

Chronischer Schlafmangel kann das Risiko für psychische Störungen wie Depressionen und Angstzustände erhöhen.

Tagesmüdigkeit mindert nicht nur die allgemeine Leistungsfähigkeit, sondern steigert auch das Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz und im Verkehr. Schlafmangel kann kurzfristig (akut) oder langfristig (chronisch) sein. Akuter Schlafmangel bezieht sich auf eine Situation, in der wir für eine oder mehrere Nächte weniger als die benötigte Schlafmenge bekommen. Chronischer Schlafmangel bedeutet, dass man über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig nicht genügend Schlaf erhält.

Wussten Sie das schon?

Schlafentzug gehört zu den Herausforderungen des Trainings in bestimmten amerikanischen Militärprogrammen. In intensiven Bootcamps werden angehende Soldaten nicht nur physisch und geistig gefordert, sondern müssen auch lernen, mit extremen Bedingungen umzugehen. Dazu zählt die Bewältigung von Aufgaben trotz starker Übermüdung, was neben Stress und begrenzter Nahrungszufluss eine zusätzliche Belastungsprobe darstellt.

Wir fassen die Folgen von Schlafmangel noch einmal zusammen:

- **Lebensqualität:** Ausreichender Schlaf ist entscheidend für die Erhaltung unserer Lebensqualität. Er ermöglicht es Körper und Geist, sich von den Strapazen des Tages zu erholen, regeneriert das Immunsystem, festigt das Gedächtnis und unterstützt die emotionale Verarbeitung. Im Gegensatz dazu führt Schlafmangel zu Müdigkeit, verringertem Energielevel und einer erhöhten Reizbarkeit, was unsere Fähigkeit, tägliche Herausforderungen effektiv zu bewältigen und Freude an Aktivitäten zu finden, stark beeinträchtigt.
- **Arbeitsleistung:** Der direkte Zusammenhang zwischen Schlaf und Arbeitsleistung ist nicht zu unterschätzen. Schlaf fördert die kognitive Funktion, einschließlich Aufmerksamkeit, Konzentration, Kreativität und Entscheidungsfindung. Schlafmangel kann diese Funktionen beeinträchtigen, was zu einer reduzierten Produktivität, einer erhöhten Fehlerquote und Unfällen am Arbeitsplatz führt. Langfristig kann chronischer Schlafmangel unsere berufliche Entwicklung und Zufriedenheit ernsthaft gefährden.
- **Körperliche Gesundheit:** Die physischen Auswirkungen von Schlafmangel sind umfassend und betreffen fast alle Körpersysteme. Ein Mangel an Schlaf ist verbunden mit einem erhöhten Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas und sogar bestimmte Krebsarten. Schlaf dient auch der Regulierung des Hunger- und Sättigungsgefühls, beeinflusst also das Körpergewicht und das Risiko für Übergewicht. Mangelnder Schlaf wirkt sich auch negativ auf die sportliche Leistung aus. Im Profisport wird Schlaf bereits als entscheidender Faktor für Spitzenleistungen verstanden. Davon können wir uns etwas abschauen!
- **Psychische Gesundheit:** Schlaf und psychische Gesundheit sind eng miteinander verknüpft. Schlafmangel kann zu einer

Ein Mangel an Schlaf ist mit einem erhöhten Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen verbunden.

Verschlechterung bestehender psychischer Probleme führen und ist häufig mit der Entwicklung von Stimmungsstörungen, insbesondere Depressionen und Angststörungen, assoziiert. Ausreichender Schlaf hingegen unterstützt die emotionale Stabilität und Resilienz gegenüber Stress.

Angesichts der gravierenden Auswirkungen von Schlafmangel auf unser Leben, die Arbeit und die Gesundheit ist es von entscheidender Bedeutung, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Dazu gehören das Angewöhnen einer konsequenten Schlafenszeit, die Schaffung einer ruhigen und komfortablen Schlafumgebung, die Begrenzung von Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und die Vermeidung von Stimulanzien wie Koffein am späten Nachmittag oder am Abend. Bei anhaltenden Schlafproblemen sollte Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um mögliche zugrunde liegende Ursachen zu behandeln.

Schlafmangel und Alkohol

Schlafmangel und Alkoholkonsum haben überraschend ähnliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper, insbesondere auf die kognitiven Funktionen, die motorischen Fähigkeiten und das emotionale Wohlbefinden. Beide Zustände können die Reaktionszeit, die Aufmerksamkeit, das Urteilsvermögen und die Koordination erheblich beeinträchtigen.

Die Forschung zeigt, dass bereits 17 Stunden ohne Schlaf unsere Leistungsfähigkeit so stark beeinträchtigen können, dass die Auswirkungen einem Blutalkoholgehalt von 0,05 % entsprechen, was in vielen Ländern bereits über dem Grenzwert für das Führen von Kraftfahrzeugen liegt. Nach 24 Stunden ohne Schlaf entspricht die Beeinträchtigung sogar einem Blutalkoholgehalt von 0,1 %, was weit über den gesetzlichen Grenzwerten für Trunkenheit am Steuer liegt.



Die motorische Koordination leidet unter Schlafmangel ähnlich wie unter Alkoholeinfluss. Personen, die nicht ausreichend geschlafen haben, zeigen eine verminderte Fähigkeit, Aufgaben auszuführen, die eine feine motorische Kontrolle erfordern, und reagieren insgesamt langsamer, vergleichbar mit den Schwierigkeiten von Personen, die Alkohol konsumiert haben.

Außerdem wird das Urteilsvermögen durch Schlafmangel stark beeinträchtigt. Dies führt häufig zu einer Unterschätzung von Risiken und zu Entscheidungen, die unter normalen Umständen als leichtsinnig gelten würden.

Nicht zuletzt haben Schlafmangel und Alkoholkonsum ähnliche Auswirkungen auf Emotionen und Verhalten. Beide Zustände können zu Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und erhöhtem impulsivem Verhalten führen. Schlafmangel erschwert die Gefühlsregulation, was zu Überreaktionen auf negative Reize führen kann, während Alkohol die Hemmschwelle senkt und Gefühlsausbrüche verstärkt.

Diese Ähnlichkeiten zwischen den Auswirkungen von Schlafmangel und Alkoholkonsum unterstreichen die Notwendigkeit, Schlaf als wesentlichen Bestandteil unserer Gesundheitsvorsorge zu betrachten.

Wie schlafen wir überhaupt?

Wie ist es um den Schlaf in Deutschland bestellt? Wann gehen wir ins Bett? Wie lange schlafen wir? Was bringt uns unregelmäßig oder dauerhaft um unseren erholsamen Schlaf? Sehen wir uns die Zahlen des Reports der Techniker Krankenkasse „Schlaf gut, Deutschland“ einmal genauer an.

Betrühe

An einem gewöhnlichen Arbeitstag befindet sich gegen 23 Uhr fast die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung bereits im Bett. Bis Mitternacht gesellt sich ein weiteres Drittel dazu, sodass insgesamt

80 % der Deutschen vor Mitternacht schlafen gehen. Der Tag beginnt für drei von zehn Befragten bereits vor 6 Uhr, während ein weiteres Drittel ihren Wecker zwischen 6 und 7 Uhr stellt. Somit sind gegen 7 Uhr fast 60 % der Erwachsenen bereits auf den Beinen. Ein Viertel der Befragten beginnt zwischen 7 und 8 Uhr den Tag, während nur 16 % nach 8 Uhr ihre Nachtruhe beendet.

Wussten Sie das schon?

Die Mehrheit der Menschen benötigt etwa sieben Minuten, um einzuschlafen.

Aufsteh- und Zubett-
gehezeiten nach Beurer
Schlafatlas 2017



An freien Tagen gestaltet sich unser Schlafverhalten etwas anders. Um 23 Uhr hat nur ein Fünftel der Deutschen das Licht bereits gelöscht. Allerdings befindet sich auch an Wochenenden gut die Hälfte von uns bereits vor Mitternacht im Bett. Am Wochenende machen zwei von zehn Erwachsenen die Nacht zum Tag, indem sie erst nach 1 Uhr schlafen gehen. Folglich verlassen sie ihre Betten entsprechend später.

Etwa ein Fünftel der Deutschen praktiziert auch an freien Tagen keinen Langschlaf und ist bereits um 7 Uhr morgens wach. Zwischen 8 und 9 Uhr stehen mehr als die Hälfte der Befragten auf. Nach 9 Uhr schlafen an arbeitsfreien Tagen noch drei von zehn Erwachsenen.

Schlafrhythmus

Zwei Drittel der Befragten gehen immer zu einer festen Zeit ins Bett – die Mehrheit der Deutschen hält einen relativ konstanten Schlafrhythmus ein. Etwa ein Drittel geht an fünf Tagen in der Woche zur gleichen Zeit schlafen, ein weiteres Drittel befolgt seinen Schlafplan sogar an allen sieben Tagen der Woche. Nur 6 % haben keinen festen Rhythmus und gehen an verschiedenen Wochentagen zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett.

Beim Aufwachen sind feste Zeiten sogar noch verbreiteter, da oft der Wecker das Ende der Nachtruhe buchstäblich einläutet. Jobanforderungen, Haustiere, Kinderbetreuung oder Schulzeiten bestimmen oft unseren Tagesablauf. Daher stehen 41 % der Befragten an fünf Tagen in der Woche zur gleichen Zeit auf. Der Wechsel zwischen Arbeit und Freizeit bereitet den meisten Erwachsenen kaum Probleme. Nur 15 % geben an, Schwierigkeiten beim Übergang von Arbeitstagen zu freien Tagen und umgekehrt zu haben.

Sie haben es weiter oben schon gelesen: Etwa 43 % der Deutschen haben Schlafprobleme. Tatsächlich haben vier von zehn Befragten das Glück, innerhalb von höchstens zehn Minuten einzuschlafen. Nach 30 Minuten im Bett schlummern immerhin 85 %

der Befragten. Allerdings benötigt etwa jeder Siebte länger als die von Gesundheitsexperten empfohlene halbe Stunde, um in den Schlaf zu finden. Und einschlafen heißt bei vielen von uns leider noch lange nicht durchschlafen.

Wussten Sie das schon?

Innerhalb der ersten fünf Minuten nach dem Erwachen vergessen wir die Hälfte unserer Träume, und nach weiteren fünf Minuten sind es bereits 90 %.

Schlafdauer

Jeder Sechste in Deutschland gibt an, acht Stunden oder mehr zu schlafen.

Auf die Frage nach ihrer tatsächlichen Schlafdauer – also ohne die Zeit, die sie wach im Bett verbringen – antwortet ein Drittel der Deutschen, dass sie sieben Stunden schlafen. Nur knapp weniger geben an, sechs Stunden Schlaf zu bekommen, was bereits an der Untergrenze liegt. Immerhin ein Viertel der Befragten hat mit fünf Stunden oder weniger sogar deutlich weniger als das empfohlene Schlafpensum. Jeder Sechste gibt an, acht Stunden oder mehr zu schlafen.

Männer bleiben in der Regel länger wach als Frauen, während Frauen früher ins Bett gehen. Etwa jede zehnte Frau liegt bereits vor 22 Uhr im Bett, wohingegen bis 23 Uhr mehr als die Hälfte der weiblichen Bevölkerung schlafen geht. Lediglich 3 % der Männer schaffen es vor 22 Uhr ins Bett, wobei knapp ein Viertel erst nach Mitternacht schlafen geht. An arbeitsfreien Tagen bleiben Frauen zwar etwas länger wach, dennoch gehen immer noch 27 % vor 23 Uhr schlafen, verglichen mit 14 % der Männer.

Insgesamt achten Männer etwas weniger auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus. Nur 27 % schlafen an allen Wochentagen ungefähr zur gleichen Zeit ein, im Vergleich zu 41 % der Frauen. Jeder elfte Mann hat überhaupt keine festen Einschlafzeiten, während nur 4 % der Frauen keine Schlaufroutine haben.

Wussten Sie das schon?

An Arbeitstagen schlafen japanische Arbeitnehmer durchschnittlich 6 Stunden und 22 Minuten, während ihre mexikanischen Kollegen sich mit durchschnittlich 7 Stunden und 6 Minuten mehr Ruhe gönnen. Die Japaner selbst glauben, dass sie mit 6 Stunden und 58 Minuten Schlaf am effektivsten sind, wohingegen Mexikaner der Ansicht sind, dass sie nach 8 Stunden und 15 Minuten Schlaf ihre Höchstleistung erreichen. In den USA ist Fernsehen vor dem Zubettgehen beliebt, während Russen und Chinesen es bevorzugen, vor dem Schlafengehen ein heißes Bad oder eine Dusche zu nehmen. Die Briten hingegen pflegen eine traditionellere Abendroutine und genießen es, ein gutes Buch zu lesen.

Aufwachen

Beim Aufstehen zeigen Frauen mehr Konstanz: 38 % stehen an sieben Tagen in der Woche zur selben Zeit auf, im Gegensatz zu einem Viertel der Männer. Eine mögliche Ursache dafür könnte sein, dass der Großteil der Hausarbeit nach wie vor von Frauen übernommen wird und es eher die Frauen sind, die sich gleich morgens um die Kinder kümmern.

Eine Mehrheit, knapp 60 % der Menschen in Deutschland, wacht morgens meist ausgeruht auf. Es geht hier nicht nur um die Personen, die morgens schlecht gelaunt sind. Die genetisch bestimmte innere Uhr spielt eine wesentliche Rolle dabei, ob jemand morgens leicht oder schwer aus dem Bett kommt, unabhängig von den einheitlichen Anfangszeiten in Schule und Beruf. Das bedeutet umgekehrt: Über 40 % der Deutschen finden keinen erholsamen Schlaf.

Das Aufwachen kann auch durch die Schlafphase beeinflusst werden, in der man sich gerade befindet. Es fällt leichter, aus einer oberflächlichen Schlafphase zu erwachen als aus einer tiefen. Eine geringfügige Anpassung der Weckzeit kann hier bereits hilfreich sein.

Es fällt leichter, aus einer oberflächlichen Schlafphase zu erwachen als aus einer tiefen.

DAS HILFT BEI SCHNARCHEN WIRKLICH: DIE ANTI- SCHNARCH-FORMEL

Der Traum vieler schnarchender Menschen: endlich einmal richtig gut schlafen – und der Bettpartner auch! Eine schnarchfreie Nacht muss kein Traum bleiben. Um eine schnarchfreie oder zumindest ruhigere Nacht zu fördern, haben wir für Sie die Anti-Schnarch-Formel entwickelt.

Mein Wunsch: In Stille schlafen

Das Ziel, in Stille zu schlafen und sich ausgeruht und gut erholt zu fühlen, ist durchaus realistisch! Wir möchten Sie aber gleich zu Beginn auch dafür sensibilisieren, dass die Erwartungen an den eigenen Schlaf manchmal zu hoch sind. Insbesondere unrealistische Vorstellungen vom perfekten schnarchfreien Schlaf in absoluter Stille können innerlich unter Druck setzen und einen Stress erzeugen, der seinerseits den Schlaf stört.

Wenn es im Schlafzimmer ruhig wird

Eine gesunde Schlafqualität ohne oder mit weniger Schnarchen ist erreichbar, erfordert aber oft bewusste Anstrengungen und Veränderungen der Lebensgewohnheiten – hier sind Sie gefragt. Um das Ziel eines ausgeruhten und erholten Zustands am Tag zu erreichen, sollten Sie nicht nur Ihren Nachschlaf, sondern Ihrem gesamten Lebensstil auch eine gewisse Priorität einräumen.

Unsere Anti-Schnarch-Formel

Nach unzähligen Stunden der Behandlung von Betroffenen haben wir eine Lösung kreiert, die das Schnarchen an der Wurzel bekämpft.

Ob Sie nun selbst unter diesem nächtlichen Konzert leiden oder neben dem größten Schnarcher der Welt liegen: Wir haben gute Nachrichten für Sie! Unsere langjährige Erfahrung im Bereich der Schlafmedizin und Behandlung von schnarchenden Patienten ließ uns die ultimative Anti-Schnarch-Formel entwickeln, die nicht nur ruhigere Nächte verspricht, sondern auch den Weg zu besserem Schlaf und mehr Wohlbefinden ebnet.

Mit unserer Anti-Schnarch-Formel, die auf bewährten Methoden, Verfahren und Tipps aus dem Institut für Schlafmedizin basiert, können wir Sie auf Ihrem Weg zu einem ruhigen, gesunden Schlaf für ein langes, gesundes und glückliches Leben begleiten.

Natürlich hat unsere Formel das Ziel, dass Sie im wahrsten Sinne des Wortes ruhiger schlafen. Ihr größter Vorteil liegt jedoch in der potenziellen Verbesserung Ihrer Schlafqualität. Schnarchen

kann sowohl Ihren Schlaf als auch den Ihres Bettpartners stören, Müdigkeit und Reizbarkeit am Morgen sind die Folgen. Unsere effektive Anti-Schnarch-Formel kann zu einem ruhigeren, ununterbrochenen Schlaf führen, was wiederum Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Tagesleistungsfähigkeit verbessert.

Außerdem können Sie mit ihrer Hilfe das Risiko für gesundheitliche Komplikationen reduzieren: Schnarchen wird oft mit Schlafapnoe in Verbindung gebracht, einem Zustand, der ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann. Durch die Verringerung oder Beseitigung des Schnarchens kann das Risiko für solche Komplikationen verringert werden.

Zudem bietet die Anti-Schnarch-Formel Ihnen eine Vielzahl von Optionen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Präferenzen angepasst werden können. Dies kann von einfachen Verhaltensänderungen wie dem Wechsel der Schlafposition bis hin zu spezialisierten medizinischen Geräten oder sogar chirurgischen Eingriffen reichen. Wir bieten Ihnen damit eine umfassende Formel, die Ihnen helfen wird, Ihr Schnarchen deutlich zu reduzieren oder möglicherweise sogar vollständig abzustellen. Zwar gibt es kein universelles Heilmittel, und die Wirksamkeit der verschiedenen Methoden kann von Person zu Person variieren. Dennoch existieren bewährte und wissenschaftlich belegte Ansätze, die das Schnarchen signifikant verbessern können.

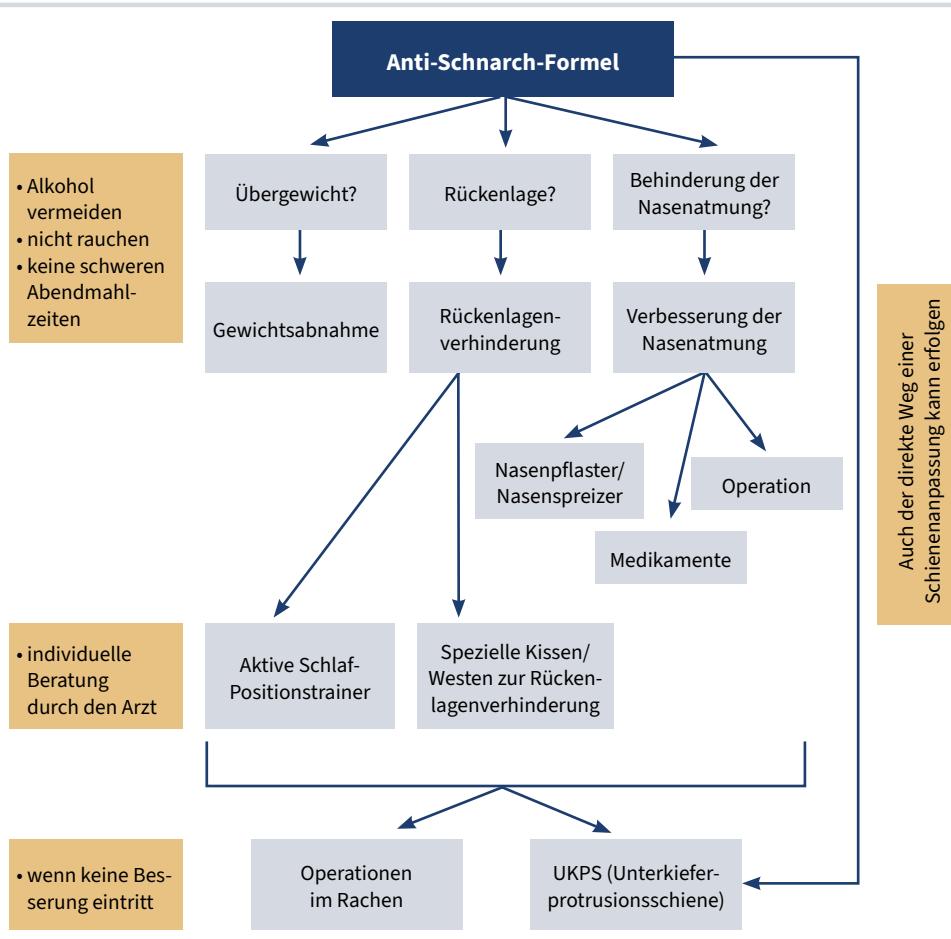
Ganz gleich, ob Ihr Schnarchen auf Stress, anatomische Besonderheiten, Ihr Gewicht oder andere Faktoren zurückzuführen ist, unsere Anti-Schnarch-Formel ermöglicht Ihnen einen ruhigeren Schlaf. Unsere Formel basiert dabei auf einer Kombination aus Wissenschaft, Natur und Innovation, um Schnarchen sanft und effektiv zu reduzieren.

Die Anti-Schnarch-Formel setzt sich aus drei Bausteinen zusammen:

Die Anti-Schnarch-Formel ermöglicht Ihnen einen besseren Schlaf.

1. Lebensstiländerung
2. Medizinische Geräte und Hilfsmittel
3. Operative Behandlung

Die Grafik gibt Ihnen einen Überblick über die einzelnen Optionen und Schritte:



Unsere langjährige Erfahrung zeigt bisher: Wenn Sie diese drei Bausteine im Blick haben und individuell für sich anpassen, werden Sie bei Schnarchproblemen davon profitieren. Natürlich sind die einzelnen Bausteine nicht abgegrenzt voneinander zu sehen, sondern als ein ineinander übergreifendes System, das heißt: Jeder Baustein beeinflusst direkt und indirekt den anderen, denn jeder Mensch ist individuell.

Anti-Scharch-Formel 1: Lebensstiländerung

- Überflüssigen Pfunden den Kampf ansagen
- Intervallfasten hilft bei Schnarchen
- Weniger Alkohol
- Eine gute Schlafhygiene
- Besser nicht rauchen
- In Bewegung kommen
- Auf leichte Mahlzeiten umsteigen

Anti-Scharch-Formel 2: Medizinische Geräte und Hilfsmittel

- Nasendilatatoren und Nasenklammern
- Nasenpflaster
- Kinnriemen
- Schlafpositionstrainer
- Rückenlage-Verhinderungswesten
- CPAP-Geräte
- Unterkieferprotrusionsschienen

Anti-Scharch-Formel 3: Operative Behandlung

- Uvulopalatopharyngoplastik (UPPP)
- Laserassistierte Uvulopalatoplastik (LAUP)
- Radiofrequenzablation
- Septumplastik
- Hyoid Suspension
- Zungenschrittmacher
- Dysgnathieoperation
- Pillar-Verfahren



Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum ruhigen Schlaf

Nun können Sie sagen, wenn man ins Internet oder vielfältige Bücher und Literatur schaut, findet man auch zahlreiche Tipps und Tricks in geradezu unüberschaubarer Anzahl. Und genau das ist oft das Problem: Es finden sich teils skurrile Tipps und Tricks, die alle angeblich helfen sollen, mit dem Schnarchen aufzuhören. Natürlich nicht in allen Fällen, aber doch recht häufig steht hier lediglich ein wirtschaftliches Interesse im Vordergrund.

Gibt es aber wirklich das eine Rezept, mit dem alle Betroffenen wieder zum ruhigen Schlaf finden? Nein, das gibt es natürlich nicht. Dennoch ist es aus schlafmedizinischer Sicht entscheidend, dass Sie sich in Ihrem Bett rundum wohlfühlen. Dass Sie positiv gestimmt – im Fachjargon: positiv konditioniert – ins Bett gehen, um optimale Voraussetzungen für einen guten und ruhigen Nachschlaf zu haben.

Wann sollte ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Auch in unserem Institut für Schlafmedizin sind wir große Verfechter der Selbsthilfe und geben unseren Patienten immer wieder bewährte Tipps und Tricks mit auf den Weg, ebenso wollen wir es in unserer Anti-Schnarch-Formel in diesem Ratgeber tun. Auch die Frage, ab wann professionelle Hilfe notwendig ist, werden wir dabei immer wieder berücksichtigen.

Um sich darüber Klarheit zu verschaffen, ob man wegen seiner Schlafprobleme ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollte, können folgende Informationen hilfreich sein:

- **Regelmäßigkeit und Lautstärke:** Gelegentliches Schnarchen, insbesondere bei Erkältung oder ungewohnter Schlafposition, ist in der Regel harmlos. Wenn das Schnarchen jedoch regelmäßig auftritt und besonders laut ist, kann dies ein Hinweis auf eine zugrunde liegende Erkrankung sein.

- **Atemstillstände während des Schlafs:** Atemstillstände von mehr als zehn Sekunden, gefolgt von Keuchen, Schnappen nach Luft oder vollständigem Aufwachen, um wieder zu atmen, können Anzeichen einer Schlafapnoe sein. Dies ist eine ernste Erkrankung, die ärztlicher Behandlung bedarf.
- **Tagesmüdigkeit:** Wenn Sie sich trotz ausreichender Schlafdauer tagsüber häufig müde oder schlafbrig fühlen, kann dies darauf hindeuten, dass Ihr Schnarchen Ihren Schlafzyklus stört und Sie sich nicht ausreichend erholen.
- **Konzentrationsschwierigkeiten:** Konzentrationsschwierigkeiten oder Gedächtnisprobleme können ebenfalls auf eine schlechte Schlafqualität aufgrund von Schnarchen oder Schlafapnoe hinweisen.
- **Morgendliche Kopfschmerzen:** Regelmäßige Kopfschmerzen am Morgen können ein Anzeichen dafür sein, dass der Körper im Schlaf nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.
- **Bluthochdruck:** Schnarchen kann mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen, insbesondere wenn es durch Schlafapnoe verursacht wird.
- **Veränderungen des emotionalen oder psychischen Zustands:** Reizbarkeit, Depressionen oder Stimmungsschwankungen können ebenfalls auf schlechten Schlaf aufgrund von Schnarchproblemen zurückzuführen sein.
- **Morgendliche Halsschmerzen:** Regelmäßiges Aufwachen mit trockenem Mund oder Halsschmerzen können ein weiteres Anzeichen dafür sein, dass Sie im Schlaf durch den Mund atmen, möglicherweise aufgrund von Schnarchen oder Schlafapnoe.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Ein Facharzt kann eine genaue Diagnose stellen und die beste Behandlungsmethode empfehlen. Es gibt ver-

schiedene Behandlungsmöglichkeiten für Schnarchen und Schlafapnoe, darunter Änderungen der Lebensgewohnheiten, Atemgeräte, die während des Schlafs getragen werden, und in einigen Fällen auch chirurgische Eingriffe oder auch hier die Anpassung einer Unterkieferprotrusionsschiene.

Formel 1: Lebensstiländerung

Während einige Fälle von Schnarchen durch anatomische Besonderheiten bedingt sind, spielen Lebensgewohnheiten oft eine entscheidende Rolle. Eine Anpassung des Lebensstils kann für Sie daher eine sehr wirkungsvolle Strategie sein, um das Schnarchen zu reduzieren oder gänzlich zu verhindern. Diese Anpassungen können von Ernährungsumstellungen über verbesserte Schlafhygiene bis hin zu mehr Bewegung reichen.

Im Folgenden lernen Sie die wichtigsten Maßnahmen kennen, deren positive Effekte auf die Reduktion des Schnarchens wissenschaftlich gut belegt sind.

Übergewicht ist einer der Hauptfaktoren für Schnarchen, da vermehrtes Fettgewebe um den Hals die Atemwege verengt und den Luftstrom behindert.

Überflüssigen Pfunden den Kampf ansetzen

Übergewicht ist – Sie haben es schon gelesen – einer der Hauptfaktoren für Schnarchen, da es zu vermehrtem Fettgewebe um den Hals führen kann, das dann die Atemwege verengt und so den Luftstrom behindert. Eine Gewichtsabnahme kann diesen Druck verringern und die Atemwege erweitern, was wiederum das Schnarchen mindert. Das schaffen Sie am besten durch eine Kombination aus kalorienbewusster Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Ihr Gewichtsreduktionsplan

So können Sie Ihren überflüssigen Pfunden am besten zu Leibe rücken:

- **Setzen Sie sich realistische Ziele:** Definieren Sie, wie viel Gewicht Sie in einem bestimmten Zeitraum gesund verlieren möchten.
- **Führen Sie ein Ernährungstagebuch:** Notieren Sie, was Sie täglich essen und trinken, um ein Bewusstsein für Ihre Kalorienaufnahme zu schaffen.
- **Erstellen Sie einen Ernährungsplan:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und sorgen Sie dafür, dass Sie gesunde Snacks zur Verfügung haben, um Versuchungen zu vermeiden.
- **Planen Sie regelmäßig Bewegung ein:** Integrieren Sie täglich mindestens 30 Minuten moderate Bewegung in Ihren Tagesablauf.
- **Beginnen Sie mit Krafttraining:** Bauen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining ein, um Ihren Grundumsatz zu steigern.
- **Achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt:** Trinken Sie ausreichend Wasser über den Tag verteilt, um den Stoffwechsel zu unterstützen und das Sättigungsgefühl zu verbessern.
- **Schlafen Sie ausreichend:** Achten Sie auf genügend Schlaf, da Schlafmangel zu Gewichtszunahme führen kann.
- **Suchen Sie sich Unterstützung:** Suchen Sie Unterstützung bei Freunden, Familie oder einer Selbsthilfegruppe, um motiviert zu bleiben.

Praktische Ernährungstipps

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte statt verarbeiteter Kohlenhydrate und integrieren Sie reichlich Gemüse und Obst in Ihre Mahlzeiten. Geben Sie magerem Eiweiß wie Hähnchen, Fisch, Tofu und Hülsenfrüchten den Vorzug. Vermeiden Sie zuckerreiche Getränke und Lebensmittel sowie Transfette. Und achten Sie bitte auf die Portionsgröße, um nicht mehr zu essen als notwendig.

So sieht für uns ein perfekter Tagesplan aus:**Frühstück:**

- eine Schale Haferflocken mit Mandelmilch, garniert mit frischen Beeren und einigen Nüssen
- Alternative: ein Omelett, angereichert mit Spinat, Tomaten und Pilzen

Vormittagssnack:

- ein Apfel oder eine Birne
- Alternative: eine Handvoll Karottensticks mit Hummus

Mittagessen:

- ein gemischter Salat mit gemischem Grün, Gurken, Kirschtomaten, gebratenen Hähnchenbruststreifen und einem Dressing aus Olivenöl und Balsamico und ein Vollkornbrötchen
- Alternative: eine Schale Linsensuppe

Nachmittagssnack:

- ein griechischer Joghurt oder eine Portion Quark mit etwas Honig und Zimt
- Alternative: eine kleine Handvoll gemischte Nüsse

Abendessen:

- gegrillter Lachs mit gedämpftem Brokkoli und Quinoa
- Alternative: Gemüsepfanne mit Tofu und braunem Reis
- Abendsnack (falls notwendig):
 - einige Scheiben Gurke oder eine Portion frische Beeren
- Alternative: ein Glas warme Milch mit Kurkuma, Ingwer, Kardamom und Zimt („goldene Milch“)

Intervallfasten hilft bei Schnarchen

Intervallfasten hat eine nachgewiesene positive Auswirkung auf das Schnarchen. Diese Form des Fastens, bei der man über einen bestimmten Zeitraum nichts isst, kann zur Gewichtsreduktion beitragen, indem es den Körper zwingt, für Energie auf gespeicherte Fettreserven zurückzugreifen. Übergewicht ist ein bekannter Risikofaktor für Schnarchen, weil überschüssiges Fettgewebe rund um den Hals die Atemwege während des Schlafes verengen kann.

Indem man die letzte Mahlzeit in den frühen Nachmittag legt, hat der Körper mehr Zeit, die Nahrung vor dem Schlafengehen zu verdauen. Ein voller Magen beim Schlafen kann nämlich Druck auf das Zwerchfell ausüben und so die Atemwege beeinträchtigen. Darüber hinaus kann das Essen später am Tag zu Sodbrennen führen, was ebenfalls das Schnarchen fördern kann.

Die Strategie, die Essenszeit auf einen Teil des Tages zu beschränken und die Fastenperiode in den Nachmittag und Abend zu legen, kann also nicht nur für eine effektive Gewichtskontrolle nützlich sein, sondern auch dazu beitragen, das Schnarchen zu reduzieren. Wie bei jedem Diät- oder Ernährungsplan ist es jedoch wichtig, dass Sie auf die Signale des eigenen Körpers achten und gegebenenfalls ärztliche Rücksprache halten, um sicherzustellen, dass diese Methode für Sie persönlich geeignet und vorteilhaft ist.

Wenn Sie die letzte Mahlzeit in den frühen Nachmittag legen, hat der Körper mehr Zeit, die Nahrung vor dem Schlafengehen zu verdauen.

Beim Intervallfasten mit abendlichem Fastenintervall legen Sie Ihre Mahlzeiten so, dass Sie die letzte Mahlzeit am frühen Nachmittag zu sich nehmen und dann bis zum nächsten Morgen fasten. Eine beliebte Methode ist das 16/8-Intervallfasten, bei dem Sie täglich für 16 Stunden fasten und innerhalb eines 8-Stunden-Zeitfasters essen. Im folgenden Beispielplan sehen Sie, wie das aussehen könnte.

Endlich erholsam schlafen – für mehr Energie und Gesundheit

Stand 2024. Änderungen vorbehalten.



- Fundiertes Wissen:
Von den Grundlagen
des Schlafs bis hin zu
bewährten Methoden
zur Bewältigung von
Schlafproblemen – für
mehr Energie und
Gesundheit
- Lösungen für die Rush-
hour des Lebens:
Perfekt für alle, die
unter ständiger Erreich-
barkeit, Reizüber-
flutung und Stress
leiden und keine Zeit
für Müdigkeit haben

Prof. Dr. med. Clemens Heiser, Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

Schlaf – das Elixier des Lebens

168 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3166-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt . Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Die Kraftwerke der Zellen wieder aufladen!



Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

Silke Bierkämper

Gesunde Zellen – mehr Energie

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3190-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Bei Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Parkinson u.v.a. können die Mitochondrien eine Rolle spielen; Umweltgifte, Medikamente oder chronischer Stress können die Kraftwerke unserer Zellen beeinträchtigen
- Der Ratgeber weist einen neuen Weg bei Erschöpfung, diffusen Symptomen oder langwierigen chronischen Krankheiten: Mit 6 einfachen Ansätzen aus den Bereichen Ernährung, Schlaf und Lebensgewohnheiten

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt . Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!



Stand 2024. Änderungen vorbehalten.

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

111 Healthy Habits

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4271-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt . Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3193-9 (Print)**ISBN 978-3-8426-3194-6 (PDF)****ISBN 978-3-8426-3195-3 (EPUB)****Abbildungen:***Titelmotiv: Shutterstock/ Kelvin Degree, Sandra_M, baldezh**Stock.adobe.com: Vector Tradition: 6/7; New Africa: 24; Beton Studio: 31; bilderzwerk: 43; Artemida-psv: 44; LCosmo: 45; PATTARAWIT: 50/52; siska_artjournal: 64; Ekaterina: 69; kudosstudio: 70; inspiring.team: 72; Alexander Rath: 75; Andrey Popov: 79; exclusive-design: 91; Buch&Bee: 94/95/150/151; Viglietti/peopleimages.com: 100; Maksim: 102; Valua Vitaly: 108; siska_artjournal: 112**Sarah Breu: 81***Originalausgabe**

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.dewww.schlütersche.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München**Layout: Grootuis, Lohfert, Consorten, Hamburg****Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München****Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar****Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen**

Der renommierte Schlafforscher und Mediziner Prof. Dr. med. Clemens Heiser ist Stern-Topexperte Schlaf und Focus-Top-mediziner Schlafmedizin & Schlafchirurgie. Er hat jahrelang das schlafmedizinische Zentrum der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum rechts der Isar geleitet und ist Mitbegründer sowie wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Schlafmedizin. Clemens Heiser ist außerdem Mitbegründer des Start-Ups LunaLab, das endlich die Schlafmedizin zu den Patienten nach Hause ins eigene Bett bringt.

Dr. med. dent. Sarah Breu ist eine der führenden Expertinnen in der dentalen Ästhetik sowie Spezialistin in der zahnärztlichen Schlafmedizin. In ihrer Praxis bietet sie maßgeschneiderte Lösungen für einen besseren Schlaf, die auf umfassender Erfahrung und Fachwissen basieren. Beiden Autoren ist es ein Anliegen, ihren Lesern leicht anwendbare Lebensstil-anpassungen zu vermitteln.



Ebenfalls vom Autor erschienen:



ISBN 978-3-8426-3166-3

Ihr Weg zur schnarchfreien, erholsamen Nacht

Wenn der Mond aufgeht und die Sterne funkeln, beginnt in vielen Schlafzimmern rund um den Globus ein Konzert der besonderen Art: das Schnarch-Konzert. Aber wie entstehen eigentlich diese Geräusche? Und was hilft gegen Schnarchen? Diesen Fragen gehen die Schnarch- und Schlafexperten Prof. Dr. Clemens Heiser und Dr. Sarah Breu auf den Grund. Sie lernen die Vielschichtigkeit des Schnarchens kennen und erfahren, wie Sie das Problem an der Wurzel packen können: Die „Anti-Schnarch-Formel“ bietet Ihnen viele praktische Tipps und Techniken, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind, und hilft Ihnen dabei, das Schnarchen nicht als unausweichliches Übel, sondern als lösbare Herausforderung zu sehen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Renommierte Experten: Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Dr. med. dent. Sarah Breu teilen ihr Fachwissen und ihre wirksame „Anti-Schnarch-Formel“
- Fundiertes Wissen: Stand der Forschung, moderne Behandlungsmöglichkeiten und die besten Selbsthilfetipps

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3193-9



22,00 EUR (D)

9 783842 631939

**Mit der „Anti-Schnarch-Formel“
ruhiger und besser schlafen**