

WICHTIGER HINWEIS 7

RUHE BITTE! Ein Vorwort 9

WAS SOLL DIE SÄGEREI? Wissenswertes rund ums

Schnarchen 11

URSACHENSUCHE. Wie das Schnarchgeräusch entsteht 17

NICHT NUR MÄNNERSACHE. Wer schnarcht wie oft 23

AUSGESCHLAFEN? Warum ruhige Nächte wichtig sind 28

OSAS. Ein Porträt der Schnarchkrankheit 36

LEBENSGEFAHR. Schnarchen als Gesundheitsrisiko 41

BEZIEHUNGSPROBLEME. Das Leid der Passivschnarcher 48

AUSLÖSER UND GEGENMITTEL. Tipps für ruhige

Nächte 53

ALKOHOL. Schnarchfaktor Nummer eins 55

Wie Sie es schaffen, weniger zu trinken 59

ÜBERGEWICHT. Abspecken für ruhige Nächte 60

Wie die Pfunde purzeln 63

RÜCKENLAGE. Schnarchen durch Schwerkraft 65

Wie Sie lernen, auf der Seite zu schlafen 67

ALTERUNG. Der schleichende Schnarchförderer 68

Wie Ihr Rachen in Form bleibt 70

SCHLAFMITTEL UND MEDIKAMENTE. Die Schnarchfalle 72

Bei welcher Medizin Sie aufpassen müssen 74

ZIGARETTEN. Reibeisen für die Schnarchsäge 75

Wie Sie vom Glimmstängel loskommen 76

TROCKENE LUFT. Reizklima für die Atemwege 78

Tricks für ein gesundes Raumklima 79

ENGE NASEN. Polypen und andere Verstopfungsfaktoren 80

Wie Sie die Nase frei bekommen 85

LETZTE MITTEL. Lösungen für Extremschnarcher	87
WARNSIGNALE. Wann müssen Schnarcher zum Arzt	90
Testen Sie sich selbst	94
SCHLUMMERDIAGNOSE. Das Schlaflabor	96
ENTSPANNUNG UND ROUTINE. Den Schlaf wiederfinden	104
Schlafen lernen in 15 Schritten	107
SPANGEN, STROM UND SCHNULLER. Wie die Zunge vorn bleibt	109
ACHTUNG SCHARLATANE. Von Mitteln und Mittelchen	114
RETTUNG MIT ÜBERDRUCK. Die Schlafmaske	118
DER SCHARFE AUSWEG. Operationen gegen das Schnarchen	124

ANTISCHNARCH-PROGRAMM. Schneller Weg zur ruhigen Nacht	137
---	------------

Anhang	139
Glossar	139
Adressen	144
Quellen und Literatur	146
Stichwortverzeichnis	151
Dank	155
Der Autor	155