

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

