**DAK Flyer Schnarchen - Schlafapnoe GRATIS in 4 Sprachen.**
*SCHNARCHEN SCHLAFAPNOE | Ð¥Ñ?Ð°Ð¿ÐµÐ½Ð¸Ðµ Ð•Ð¿Ð½Ð¾Ñ• | CHRAPANIE BEZDECH | HORLAMA UYKU APNESÄ°*

Durch die Förderung der DAK können wir Flyer in 4 verschieden Sprachen Interessierten kostenlos zu senden.
Flyer anschauen und bestellen.

Primäres Schnarchen kann das Zusammenleben mit anderen Menschen empfindlich stören und dadurch zur Krankheit werden.
Schlimmer noch ist die Schlafapnoe.
Zusätzlich zum Schnarchen kommt es zu Atemaussetzern. Bei Atemaussetzern fällt der Rachenschlauch in sich zusammen, so dass man keine Luft bekommt. Es kommt im Gehirn zu einer Weckreaktion, der erholsame Schlaf wird unterbrochen. Tagsüber ist man oft unausgeschlafen, müde und körperlich erschöpft. Die Schlafapnoe begünstigt Herzinfarkt und Schlaganfall.

Horlama yumu??ak damak ve boÄ?az bölgesindeki titre??imlerden dolayÄ± olu??ur.
Uyku kalitesi bozulmadan horlama birincil horlama olarak adlandÄ±rÄ±lÄ±r.
Birincil horlama diÄ?er insanlarla birlikte ya??amayÄ± hassas bir ??ekilde bozabilir ve dolayÄ±sÄ±yla hastalÄ±Ä?a dönü??ebilir.
Bundan daha kötüsü uyku apnesidir. HorlamanÄ±n yanÄ± sÄ±ra solunum duraklamalarÄ± görülür. Solunum duraklamalarÄ±nda boÄ?az borusu çöker ve hava alÄ±nmasÄ± gellenir.
ArdÄ±ndan beyin uyarÄ±lÄ±r ve dinlendirici uyku bölünür. Gün boyunca insanlar kendilerini sÄ±kça uykulu, yorgun ve fiziksel olarak bitkin hisseder. Uyku apnesi kalp krizini ve beyin kanamasÄ±nÄ± te??vik eder.

Chrapanie powstaje poprzez wibracje w obrÄ?bie podniebienia miÄ?kkiego i gard??a.
Chrapanie, które nie powoduje zaburze?? jako??ci snu nazywa siÄ? chrapaniem pierwotnym.
Chrapanie pierwotne mo?¼e mieÄ? negatywny wp??yw na wspó???¼ycie z innymi lud?ºmi oraz prowadziÄ? do chorób. Powa?¼niejszy w skutkach mo?¼e bzÄ? bezdech. Oprócz chrapania dochodzi wtedy do niespodziewanej przerwy w oddychaniu. Przewód gard??owy kurczy siÄ? wtedy tak, ?¼e niemo?¼liwe jest dostarczenie powietrza.

W mózgu dochodzi do reakcji obudzenia, relaksujÄ?cy sen zostaje zak??ócony. W ciÄ?gu dnia jest siÄ? niewyspanym, zmÄ?czoym i wyczerpanym fizycznie.
Bezdech mo?¼e powodowaÄ? zawa?? serca lub udar.

## Pressekontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram
Am Burgholz 6
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de
info@schlafapnoe-online.de

## Firmenkontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram
Am Burgholz 6
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de
info@schlafapnoe-online.de

Am 16. Januar 1996 wurde der Verein ins Vereinsregister vom Amtsgericht Wuppertal eingetragen.
Unser gemeinsames Ziel ist und war es, uns für die Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und die Krankheit "Schlafapnoe" zu publizieren, wo es immer nur geht.

Im Januar 1997 bekamen wir unseren eigenen PC und im Frühjahr 1997 gingen wir mit unserer ersten Homepage "Schlafapnoe" ins Internet.

Unsere Zielvorgaben für die nächsten Jahre sind, das erreichte mit einer Qualitätsvorgabe zu steigern, ohne dabei die Basis zum Betroffenen und die persönlichen Belange zu verlieren.

**Anlage:** Bild