



Schnarchen oder der Weg ins Glück

Pünktlich zur Weihnachtszeit das Märchen über Schlafapnoe - Schnarchen

Wir wollen durch dieses Märchen auf das gefährliche Schnarchen und dessen Folgen aufmerksam machen.

Wenn "nur" geschnarcht wird, ist es sicherlich störend für Partner und Umgebung, jedoch wenn auch Atemaussetzer auftreten, handelt es sich um die ernstzunehmende Krankheit Schlafapnoe.

Die Lieder kann man sich unter SCHNARCHERTV anhören und auch kostenlos downloaden. Ein nettes Märchen für Kinder und Erwachsene.

Was ist Schnarchen?

Wenn nachts die Säge eingeschaltet wird, dann müssen immer zwei leiden: Der arme Nichtschnarcher, der nun nicht mehr schlafen kann, und der genau so arme Schnarcher, der sich seine Gesundheit ruiniert. Es gibt zwar unendlich viele Witze über Schnarcher und Schnarchen, aber zum Lachen ist das Thema wirklich nicht. Schnarchen ist eine schwerwiegende Behinderung einer lebenswichtigen Körperfunktion - nämlich des Atmens. Wer schnarcht bis hin zum Atemstillstand, der schwebt jede Nacht in Lebensgefahr.

Schlafstörungen haben vielfältige Ursachen und bei lang anhaltenden Schlafstörungen sollten Sie unbedingt zum Arzt Ihres Vertrauens gehen. Manchmal ist dieser allerdings ratlos und eine Spezialberatung bei Schlafberatern oder bei Schlafmedizinem und in einem Schlaflabor wird nötig. Gut ist es auf jeden Fall, die Schlafstörungen nicht zu ignorieren, sondern sich damit auseinanderzusetzen. Denn Schlafmangel ist ein Leistungskiller und kann Auslöser für Unfälle, Krankheiten und Stimmungsschwankungen sein.

GEFÄHRLICHES SCHNARCHEN: POTENZSTÖRUNGEN DURCH SCHLAFAPNOE

Die erektile Dysfunktion, auch im Volksmund Potenzstörung genannt, ist von den internationalen Fachgesellschaften so definiert, dass bei einem Mann dauerhaft die Unfähigkeit besteht, eine Erektion zu bekommen oder für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr aufrecht zu erhalten. Viele Untersuchungen haben bestätigt, dass diese Störung einen erheblichen Einfluss auf Selbstwertgefühl, Lebensqualität und Partnerschaft ausübt. Bekannt ist, dass eine Vielzahl medizinischer und psychologischer Probleme ebenso wie die Lebensweise als Risikofaktor anzusehen sind.

Die exakte Häufigkeit bei der männlichen Bevölkerung ist nicht sicher anzugeben. Die Angaben in wissenschaftlichen Studien schwanken zwischen 20% bis 50%, wobei alle Untersuchungen eine deutliche Zunahme in den letzten Jahren erkennen lassen.

Das Schlafapnoe-Syndrom in Verbindung mit lautem und unregelmäßigen Schnarchen ist wegen seiner Häufigkeit von ca. 4-5 Mio. Betroffenen in Deutschland auch als Volkskrankheit zu bezeichnen. Es ist charakterisiert durch wiederholten Verschluss der oberen Atemwege, die zu Unterbrechungen der Sauerstoffzufuhr während des Schlafes führen und damit einerseits erheblich die Schlafqualität vermindern, andererseits aber auch wesentliche Störungen der Hormondrüsen und auch der Nervenreaktion verursachen, die wiederum von Bedeutung sind für die Erektion.

Sicherlich auch ein interessanter Artikel:

Über die Energiemedizin. AIRNERGY mit dem Ziel einer optimierten Sauerstoffversorgung der Zellen

Die ganzheitliche Energiemedizin

Wir kennen es alle gut, das Gefühl der Abgeschlagenheit, der Antriebslosigkeit. Wir haben überhaupt keine Energie. Energie aber ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für körperliche und geistige Gesundheit. Natürlich haben Sie Recht, wenn Sie jetzt sagen, dass das vielfach leichter gesagt als getan ist. Selbstverständlich bedarf dauerhafte Energielosigkeit der schulmedizinischen Hinterfragung. Liegen Depressionen vor? Hat ständiges Ausgebranntsein die Diagnose "Burnout" zur Folge? Ist unruhiger Schlaf auf eine Schlafapnoe zurückzuführen?

Aber ebenso wichtig ist die Frage nach der Atmung.

Hat sich die Atmung einfach an unseren hektischen Lebensrhythmus angepasst? Atmen wir viel zu schnell, zu flach? Liegt eine schwerwiegende Erkrankung der Atemwege wie die COPD vor, ruft das selbstverständlich die Schulmedizin auf den Plan. Die AIRNERGY-Methode zur natürlichen Atmungsergänzung kennt ihre Rolle in der Komplementärmedizin. Airnergy begleitet vielfach sanft und chemiefrei bei schwerwiegenden Erkrankungen.

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

