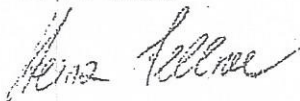


Rachenraummuskulatur und stabilisiert somit das Gaumensegel,
beziehungsweise Zäpfchen der Rachenraummuskulatur.

Kurze Atempausen im Schlaf von weniger als 10 Sekunden und seltener als 5-mal pro Stunde kommen bei vielen Menschen vor und gelten noch nicht als krankhaft. Bemerkt der Partner aber, dass die Atemaussetzer sich häufen, wird der Betroffene durch die eigenen Grunzlaute wach, ist Vorsicht geboten. Denn während das Schnarchen lästig für sie häusliche Harmonie ist, führt Schlafapnoe zu gesundheitlichen Schäden. Es kommt während des Schlafens zur Unterbrechung des Luftstromes in der Lunge und so zu einem Sauerstoffmangel im Körper. Durch den Sauerstoffmangel erschreckt der Körper und wacht auf. Der Adrenalin Spiegel im Blut steigt, somit auch der Blutdruck und macht außerdem die Gefäße brüchig. Somit steigt in Verbindung mit hohem Blutdruck und brüchigen Gefäßen die Herz- und Schlaganfallgefahr. Daher sollte jeder der schnarcht auch im Anfangsstadium ein Training mit dem Ballon der eigenen Gesundheit zuliebe vornehmen.

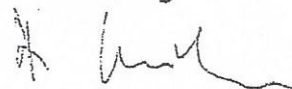
Dipl. PT und Osteopath

Heinz Fellner
St. Veiter Anger 70/10
8046 Graz



Lungenfacharzt

Dr. Helmut Wihan
Nonntaler Hauptstr. 39
5020 Salzburg



Salzburg, am 26.06.2014