

EINLADUNG

Veranstaltung: **Stoppt Schnarchen – Stoppt Schlafapnoe**

Veranstalter: **SHG Schnarchen-Schlafapnoe, Herrenberg**

Diskussionsabend: Gesunder, krankmachender Schlaf: Fragen und Antworten!

Ort: **VFL Herrenberg e.V. / Herrenberg/Schießmauer 6**

Datum/Uhrzeit: **Dienstag 06.03.2018 / 18 : 30 Uhr;**

Diskussion:

Es betrifft ein Drittel unseres Lebens; **Der Schlaf!**

Diskussions-Themen:

Schlafe ich gesund, bin ich fit am Morgen?

**Schlafe ich ungesund, bin ich am Morgen, müde, kaputt,
verschwitzt, usw. ?**

Hochleistungssport während ich schlafe?

Wie dieses? Was sagt uns das?

Was geschieht wenn ich **gesund** schlafe?

Mit welchen Folgen muss ich leben, wenn ich **nicht gesund** schlafe?

Schnarchen, was bedeutet das?

Schlafapnoe, was bedeutet das?

Wie gehe ich damit um, usw. ?

Lösung: Was kann ich tun?

Bitte anmelden:

flc@live.de

Alternativ anmelden per Telefon:

07034-257116

Thema: Schlafapnoe!

Schlafapnoe, was bedeutet es für mich, für Dich, für unsere Kinder?

Apnoe = kein Wind in den Segeln = Windstille in den Atemwegen!

Fakten: Es erfolgt Ersticken im Schlaf, gefolgt von Stress, gefolgt von Not-Wecken aus dem Schlaf, gefolgt von; Nach-Luft-Schnappen, gefolgt von sofortigem Weiterschlafen!

Unter Umständen bedeutet es **Dauerstress, Hochleistungssport** im Minutentakt.

Dieses über die Gesamtzeit des Schlafes!

Eventuell bedeutet es vergessen von vor dem Schlaf Erlebtem.

All dieses, ohne es jemals selbst registrieren zu können!

Stress im Schlaf bedeutet: Hoher Puls / Hoher Bluthochdruck!

Mögliche Folgen: Herzflimmern, Herz-Flattern, über die Gesamtzeit des Schlafes!

Mögliche Folgen: Schlaganfall, Hirnschlag, Herzinfarkt, im Schlaf, usw. ,

Vielfache Folge: Tod, in den frühen Morgenstunden, oft im jungen Alter um +- 62!

Problem: **1/3 unseres Lebens, der Schlaf, wird kaum bis nicht beachtet.**

Problem: Die möglichen Folgen ungesunden Schlafes werden oft ignoriert.

Bsp.: Dauermüdigkeit (schlapp/müde) Wasser lassen; Schweißnasses Bett;

Zerwühltes Bett des Morgens; usw. .

Im Wachen, oftmals hoher Puls, hoher Blutdruck, Herzschmerzen bei Leistungsabruf usw. .

Gravierende Folgen (nach Jahr und Tag) können sein:

Schlaganfall, Herzinfarkt, Hirninfarkt, Hörschädigung, Tinnitus, Aufmerksamkeitsdefizite, Gedächtnisschwierigkeiten, Demenz-Alzheimer, Restless Legs, MS, Parkinson, Rheuma, Bechterew, Sekundenschlafattacken, Tumor, Hirnschwund, usw. ...

Ungesunder Schlaf: ~ 93 verschiedene Schlafapnoe-Ursachen, soll es geben.

40% der Bevölkerung ist betroffen; Ein Professor im ARD Mittagmagazin (2010).

Wer muss sich Sorgen machen, Sorgen machen betreffend ungesunden Schlafes?

Männer ab Alter ~35, die mit BMI > 30 leben.

Frauen ab Alter ~55, nach der Menopause, die mit BMI > 30 leben.

Männer, Frauen, die mit Kragenweite > 44 - >47 cm (Doppelkinn, Fließkinn), leben.

Die mit Gürtelweite > 100 cm leben.

Bei Frauen genügt oftmals BMI < 20: ((Mütter (Gebär-Folgen, Zwerchfell Schädigung)).

Kinder die Schnarchen, Bettnässen, usw.; leiden oft an Lernschwierigkeiten / Sie Vergessen!

Frage: Wie gehen wir damit um?

Antwort: Darüber wollen wir sprechen!

SHG; Schnarchen-Schlafapnoe, Herrenberg!

Franz Laudenbach; Mitglied im Landesverband BW e.V.: www.LVBWSS.de;

Rechbergstraße 6

71116 Gärtringen

Mail: flc@live.de;

Telefon.: **07034-257116**