

Lernziele

Die Teilnehmer sollen ...

Kognitiv

- wissen, dass Schnarchen viele Ursachen hat;
- die Ursachen des krankhaften und harmlosen Schnarchens erkennen;
- schnarchfördernde Faktoren kennen lernen;
- wichtige Aspekte des Schlafes kennen lernen;
- über die Gefahren des Schnarchens Bescheid wissen;
- wissen, wie Schnarchen vermieden werden kann;
- geeignete Behandlungsmöglichkeiten kennen lernen;

Affektiv

- lernen, auf die Anzeichen des krankhaften Schnarchens zu achten;
- die Wichtigkeit des Schlafes erkennen;
- erkennen, dass Schnarchen kein Tabuthema sein darf;
- lernen, wie schnarchfördernde Faktoren vermieden werden können;
- erkennen, dass die medizinische Behandlung des Schnarchens in bestimmten Fällen sinnvoll ist.