

Wieder ungestört durchschlafen.



Schnarchen Sie
oder Ihr Partner?



Bis zu 10 % der Schnarchenden leiden unter krankmachendem Schnarchen.

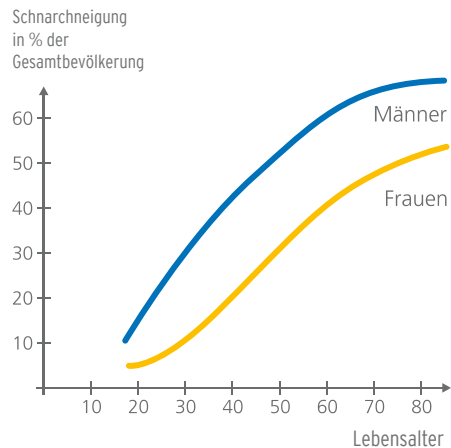
Ob das Schnarchen Ihre Beziehung oder Ihre Gesundheit bedroht – die einfachste Hilfe ist die Kunststoffschiene.

Konzentrationschwierigkeiten und Müdigkeit in der Schule können die Folgen des Schnarchens sein.

Ohne operative Eingriffe oder langwierige Behandlungen befreien wir Sie von Ihren Schnarch-Problem.

Was ist Schnarchen?

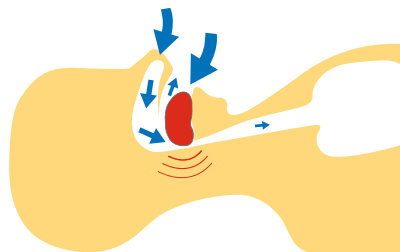
Die Ursache des Schnarchens liegt darin, dass die Muskeln im Schlaf erschlaffen. Dies betrifft auch die Zunge, das Zäpfchen und die Muskulatur des Mundbodens sowie die Weichteile im Rachen. Als Folge saugen sie sich beim Einatmen sozusagen fest und verschließen den Rachen teilweise. Die Atemluft kann den Bereich nur erschwert passieren und führt zum Flattern der Weichteile. Die Geräusche, die hierbei entstehen, werden als Schnarchen bezeichnet. Dies ist nicht nur nervend für den Partner, sondern ist in 10% der Fälle für den Betroffenen extrem gesundheitsgefährdend. Schnarcher sind oft einsam, aber nicht allein, wie die Grafik zeigt:



Gefährdet Schnarchen die Gesundheit?

Neben den Problemen im häuslichen Bereich und in der Beziehung, ist es fast unbekannt, dass sich hinter ruhestörendem Schnarchen eine gefährliche, nächtliche Atemstörung verbergen kann, die durch Atemaussetzer (Schlafapnoe), teilweise länger als 30 Sekunden, gekennzeichnet ist. Die Folge ist eine mangelnde Sauerstoffversorgung im gesamten Blutkreislauf – auch im Gehirn. Unbemerkt werden dadurch ständig wiederkehrende Weckreaktionen ausgelöst. Ein erholsamer Tiefschlaf ist nicht mehr möglich – die Leistungsfähigkeit am Tag ist erheblich eingeschränkt.

Entspannte Kieferposition verursacht das Zurückfallen der Zunge (rot) in den Rachenraum und somit Verengung oder sogar den Verschluss der Atemwege.



Die Auswirkungen

Schlafapnoe kann folgende Auswirkungen haben:

- Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Sekundenschlaf beim Autofahren
- Hoher Blutdruck
- Herzerasen
- Schlaganfall, Herzinfarkt
- Schwere Beine, kribbeln
- Chronische Schlafstörungen
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Depressionen und Lustlosigkeit
- Impotenz

Grundsätzlich kann man sagen, dass „Schlafapnoe-Betroffene“ ohne Behandlung eine reduzierte Lebenserwartung haben.

Die Zahnschiene aus Kunststoff hält den Unterkiefer vorne und die Atemwege offen.



Die Therapie

Die bislang gängigste Therapie ist die nächtliche Überdruckbeatmung mittels Nasenmaske und Kompressor (CPAP). Mit dieser Therapie kommen allerdings etwa 50% der Betroffenen nicht zurecht. Daher wurde es notwendig, eine in anderen Ländern wie USA, Kanada, Schweden schon lange angewandte Alternative, auch in Deutschland bekannter zu machen: sogenannte Schnarcherschienen. Sie sind heute wissenschaftlich anerkannt für die Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe.

Mit diesen sogenannten Schnarcherschienen, kann die Zunge nachts vorne gehalten werden, so dass der Atemweg frei bleibt: Schnarchen und Atmungsaussetzer werden effektiv beseitigt und die Betroffenen finden wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf zurück.

Dazu muss man wissen, dass die Therapie im interdisziplinären Team zusammen mit der Praxis durchgeführt wird, denn ohne eine individuelle schlafmedizinische Diagnostik darf keine Schienentherapie eingeleitet werden.

Die Schiene ist einfach zu bedienen, angenehm zu tragen und sorgt sofort für eine gesunde und entspannte Atmung. Sie möchten mehr über das Thema erfahren? Vereinbaren Sie einfach einen Termin zu einem persönlichen Beratungsgespräch in der Praxis.