

Schlafen Sie ruhig...

Es schnarchen ca. 20- 50% aller Männer; Frauen erreichen diese Häufigkeit mit zunehmendem Alter ebenfalls.

Was geschieht beim Schnarchen eigentlich?

Im Schlaf lässt die Spannung der Muskeln der oberen Atemwege nach, weicher Gaumen und die Schleimhäute verlegen die oberen Atemwege und erhöhen so den Atemwiderstand. Die erschlaffte Zungenmuskulatur sinkt nach hinten und verschließt so kurzzeitig den Rachenraum. Es kommt zum Atemstillstand, wodurch die Sauerstoffsättigung des Blutes abnimmt und das Notfallhormon Adrenalin ausgeschüttet wird. Die Herzfrequenz steigt und der Schlaf wird leichter, so dass die Muskelspannung der Muskulatur der oberen Atemwege wieder zunimmt und sich die Atemwege öffnen. Frischluft strömt unter unterschiedlich heftigen Schnarch-geräuschen in die Lungen.

Kann Schnarchen schädlich sein?

Schnarchen belastet nicht nur die Zweierbeziehung. Selbst das vermeintlich harmlose Schnarchen führt zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und kann zu morgendlicher Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen führen. Kommt es jedoch während des Schnarchens häufiger als fünfmal in der Stunde für mindestens 10 Sekunden zum Atemstillstand, spricht man von einer Schlafapnoe. Diese Krankheit führt zu einer erheblichen Belastung des Herz- Kreislaufsystems. Häufig steigt der Blutdruck, es treten nächtliche Herzrhythmusstörungen auf. Patienten klagen über Tagesmüdigkeit, Sekunden-schlaf, Lustlosigkeit und Depressionen, aber auch über Herz- Kreislaufprobleme und Übergewicht. Schnarchen kann also ein ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem sein.

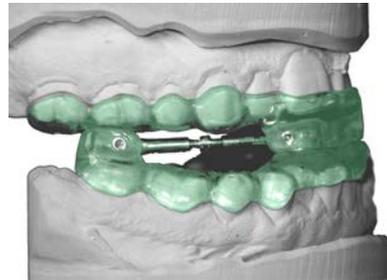
Ist eine Behandlung möglich?

Wenn einfache Verhaltensänderungen, die das Schnarchen deutlich reduzieren können, nicht wirksam sind, sollte immer ein Hals-Nasen-Ohrenarzt hinzugezogen und die Ursache abgeklärt werden. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt untersucht die oberen

Atemwege auf die Atmung behindernde Faktoren und veranlasst die Untersuchung in einem Schlaflabor.

Glücklicherweise kann die Schlafaufzeichnung mittlerweile mit Hilfe eines kleinen Gerätes in Ihrer gewohnten Schlafumgebung durchgeführt werden. Ist eine Verengung der Atemwege und ein krankhaftes Schnarchen ausgeschlossen worden, kann der geschulte Zahnarzt nach einer eingehenden Untersuchung ein „Anti- Schnarch- Gerät“ anfertigen.

Es handelt sich um zwei durchsichtige miteinander verbundene Kunststoff-schienen, die den Unterkiefer gezielt nach vorne verlagern und so das Zurückfallen der Zunge und Verlegen der Atemwege verhindern.



Hat die Schnarcherschiene Nebenwirkungen?

Nein, es kann aber auf Grund der ungewohnten Unterkieferposition zu vorübergehenden Beschwerden kommen.

Um morgendliche Schmerzen der Kiefergelenke und eine nachhaltige Beeinträchtigung der Gelenkstrukturen zu vermeiden, werden Patienten bezogene Gelenkdaten auf ein hochpräzises Gerät zur Simulation von Gelenkbewegungen übertragen und die Schienen, sowie die Einstellung der Unterkieferposition im zahntechnischen Labor optimal gestaltet. Das „Anti-Schnarch-Gerät“ wird nur zum Schlafen getragen.

Da es keine typischen Symptome für schlafbezogene Atemerkrankungen gibt, ist die enge Zusammenarbeit von Patient und fachübergreifend tätigen, geschulten Ärzten und Zahnärzten besonders wichtig. Gern helfen wir Ihnen bei der Suche eines geeigneten Kollegen, der über die Möglichkeiten der häuslichen Schlafanalyse verfügt.