

SCHLAFAPNOE: SCHNARCHEN IST STÖREND UND MACHT KRANK!

Gesunder Schlaf dank Schnarcherschiene



ZAHNGESUNDHEIT
BADEN-BADEN



DIE SYMPTOME

Wir verbringen durchschnittlich 24 Jahre unseres Lebens mit Schlafen. Doch für viele unserer Patienten sind die Nächte nicht erholsam, sondern anstrengend: Sie schnarchen krankhaft!

Leiden Sie auch unter:

- Kopfschmerzen?
- Müdigkeit trotz langen Schlafens?
- Konzentrationsstörungen?
- nächtlichen Schweißausbrüchen?
- Bluthochdruck?

Dann sollten Sie das abklären lassen. Unter Umständen schnarchen auch Sie nachts so intensiv, dass Ihre Gesundheit bereits darunter leidet.



Zahlen und Fakten

Schnarchen ist in der Bevölkerung weit verbreitet und nimmt mit dem Alter deutlich zu:

30-jährige:
10% der Männer und
5% der Frauen schnarchen

60-jährige:
60% der Männer und
40% der Frauen schnarchen

WIE ENTSTEHT DAS SCHNARCHEN?

Im Wachzustand halten verschiedene Muskeln die oberen Atemwege auf. Wenn man einschläft, nimmt die Muskelspannung ab. Bei ungünstiger Anatomie (große Mandeln, langes Gaumensegel, große Zunge, schmaler Atemkanal) kommt es zu einer Verengung des Rachenraums.

Einlagerung von Fettgewebe führt zu einer generellen Atemwegseinengung. Die gleichbleibende zur Atmung benötigte Luftmenge fließt deshalb an Engstellen schneller und „verwirbelt“. Das bringt die erschlafften Weichteile zum Vibrieren, das Schnarchgeräusch entsteht.



Für viele Menschen ist der Schlaf nicht erholsam aufgrund des Schnarchens.

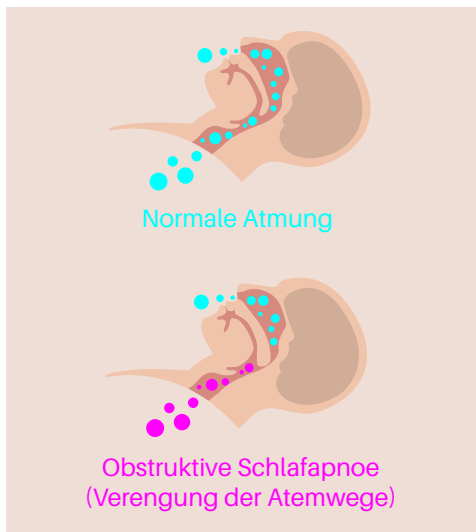
HARMLOS ODER KRANKHAFT?

Schnarchen ohne Atemaussetzer ist für den Betroffenen „harmlos“ – erst einmal „nur“ für den Partner belastend.

Wenn es beim Schnarchen zusätzlich zu Atemstillständen kommt, kann eine ernst zu nehmende Erkrankung vorliegen, die die Lebenserwartung um Jahre verkürzen kann: Die Schlafapnoe.

Wie erkennt man Schlafapnoe?

Extrem lautes und unregelmäßiges Schnarchen ist in der Regel ein erster Hinweis auf eine obstruktive (verschließende) Schlafapnoe, eine potentiell lebensbedrohliche Erkrankung, die bei 5 % der Bevölkerung auftritt.



Schlafapnoe kennzeichnet Atempausen, die durch völligen Verschluss der oberen Atemwege durch die zurückfallende Zunge und/oder den weichen Gaumen und das Gaumenzäpfchen entstehen.

Die Atemstillstände dauern 10 Sekunden bis zu einer Minute und können sich in einer einzigen Nacht über hundert mal wiederholen. Während dieser Atemstillstände wird die Sauerstoffzufuhr

zum Gehirn erheblich eingeschränkt, Puls und Blutdruck steigen an.

Die Atempausen werden im Gehirn des Schlafenden registriert und durch eine Weckreaktion überwunden. Diese Weckreaktionen sind lebenswichtig und schützen vor dem Erstickten. Allerdings wird dadurch die Schlafqualität erheblich gemindert: Es ist kein erholsamer Tiefschlaf möglich!

Die Betroffenen können sich am nächsten Morgen nicht an die zahlreichen Weckreaktionen erinnern, da sie nur sehr kurz sind. Trotz langer Liegezeit ist man „wie gerädert“. Die Patienten fühlen sich unausgeschlafen und leiden unter Mundtrockenheit und Heiserkeit.



Die Schlafapnoe bringt erhebliche gesundheitliche Risiken mit sich. Eine Untersuchung ist bei Verdacht dringend notwendig.

DIE FOLGEN DER SCHLAFAPNOE

- Vergrößerung des Herzens
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Chronische Müdigkeit
- Gesundheitliche Risiken aufgrund von Sauerstoffmangel im Gehirn

Behandlung der Schlafapnoe

In Zusammenarbeit mit einem Schlafmediziner findet vorab eine sogenannte nächtliche Polygraphie (Vergleichbar einem Langzeit EKG) statt. Die Polysomnographie ist ein diagnostisches Verfahren zur Messung physiologischer Funktionen und stellt die umfangreichste Untersuchung des Schlafes einer Person dar. Mit dieser Technik werden mehrere unterschiedliche Körperfunk-



tionen kontinuierlich während der ganzen Nacht überwacht.

Dabei messen und analysieren wir folgende Parameter:

- Atemfluss und Atemaussetzer
- Sauerstoffsättigung
- Herzfrequenz
- Körperlage
- Atembewegung des Brustkorbes
- Schnarchgeräusche

DIE LÖSUNG: EINE SCHNARCHERSCHIENE

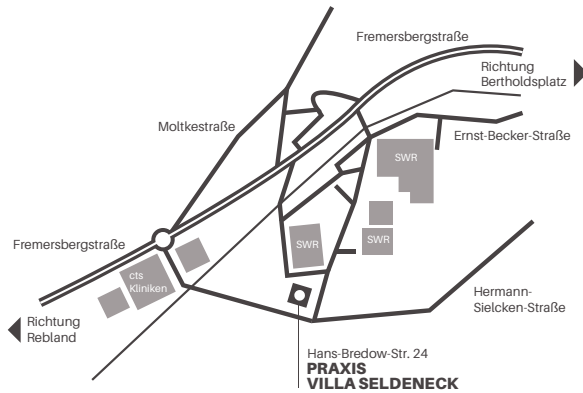
Zuverlässige Hilfe bei der Schlafapnoe versprechen sogenannte Protrusionschienen. Diese speziellen Schienen vergrößern – einfach ausgedrückt – den Luftraum während des Schlafes.



Die Schnarcherschiene besteht aus je einer transparenten Schiene für den Oberkiefer und den Unterkiefer. Der Unterkiefer wird durch eine spezielle Verbindung von Oberkiefer- zu Unterkiefer-Schiene nach vorne verlegt und in dieser Position gehalten. Dadurch sorgt die Schnarcherschiene für die Erweiterung des Rachenraumes. Die Geschwindigkeit der eingeatmeten Luft nimmt ab und damit das geräuschbildende Flattern der Weichteile (Schnarchgeräusche).

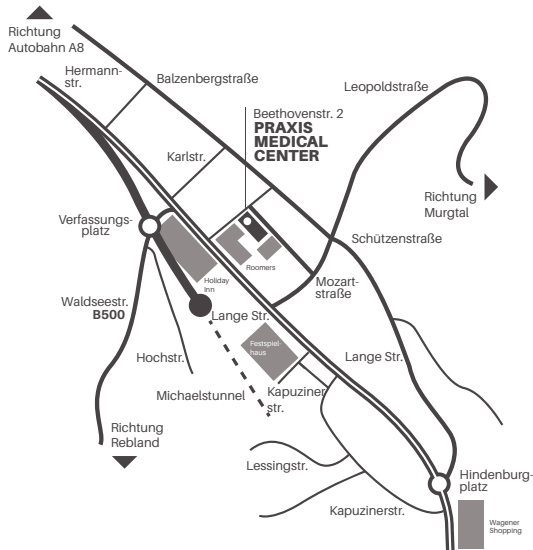


Schon nach einigen Nächten haben Sie sich so sehr an die Schiene gewöhnt, dass Sie sie fast nicht mehr spüren.



ZAHNGESUNDHEIT
BADEN-BADEN

**Praxis in der
Villa Seldeneck**
Hans-Bredow-Str. 24
76530 Baden-Baden



**Praxis im
Medical Center**
Beethovenstr. 2
76530 Baden-Baden

Tel. 07221 969 70 0
Fax 07221 969 70 28

Mail info@z-b-b.de
Web www.z-b-b.de

**Kasse &
Privat**