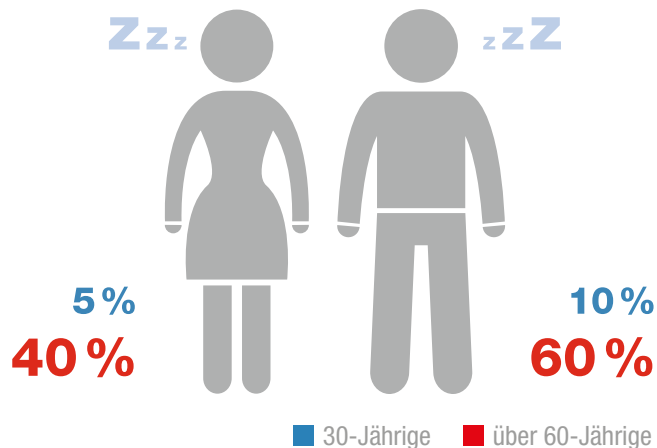


## Schlafen Sie gesund oder schnarchen Sie auch?

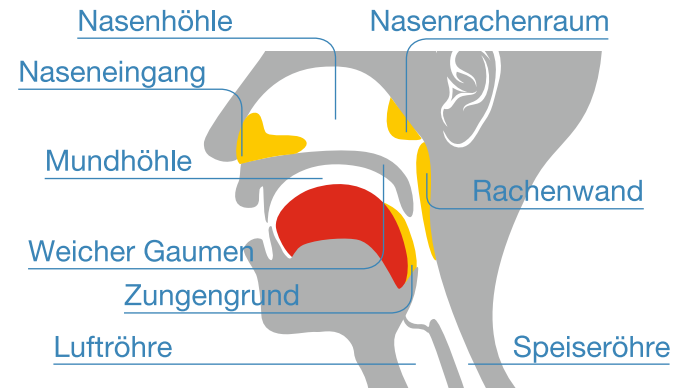
Abgesehen davon, dass nächtliche Schnarchgeräusche in einer Zweierbeziehung fast immer als störend empfunden werden, ist Schnarchen kein Einzelproblem: 60 % aller Männer und 40 % aller Frauen über 60 Jahre schnarchen. Bei den 30-Jährigen sind es erst 10 % der Männer und 5 % der Frauen. Die Schnarchneigung steigt also deutlich mit zunehmendem Alter.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Schnarchen gerade für ältere Menschen eine ernstzunehmende Gesundheitsgefährdung darstellt. Es wurde sogar nachgewiesen, dass Schnarchen die Lebenserwartung um Jahre verkürzen kann.

Ein besonderer Risikofaktor ist die bei den Betroffenen häufig auftretende Tagesmüdigkeit, sie verwickelt Berufstätige mit monotoner Tätigkeit häufiger in Arbeitsunfälle und erhöht bei Kraftfahrern das Risiko für Verkehrsunfälle.



## Ursachen des Schnarchens und der Schlafapnoe



■ Kritische Regionen, die durch Fetteinlagerungen oder Wucherungen mögliche Engstellen ergeben.

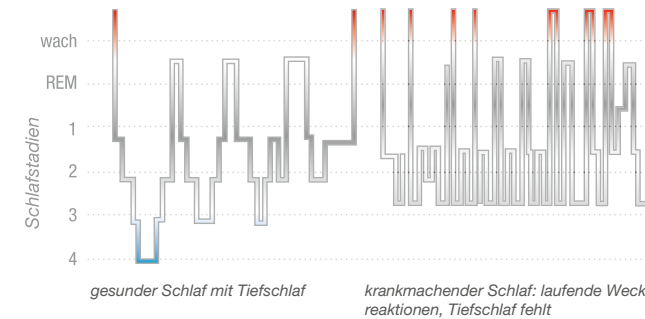
Schnarchen wird durch ein zeitweiliges Erschlaffen der Muskulatur der oberen Atemwege hervorgerufen. Die Weichteile des Gaumens und die Schleimhäute im Mundrachenraum vibrieren. Die im Schlaf erschlaffte Zungenmuskulatur sinkt nach hinten und verschließt für Sekunden den Rachenraum, es kommt zum Atemstillstand.

Bei Menschen mit Übergewicht, auch bei jüngeren Frauen und Männern, führen Fetteinlagerungen zur Einengung der Atemwege. Dadurch werden

- der Luftstrom beschleunigt,
- die Vibration der Weichteile erhöht,
- die Schnarchgeräusche verstärkt.

Die Einnahme bestimmter Medikamente – dazu gehören auch Schlaftabletten – und fettreiches Essen sowie Alkoholkonsum am Abend steigern nicht nur das Schnarchen, sondern auch seine Lautstärke.

## Schnarchen macht krank

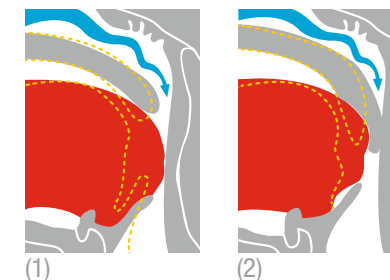


- Stadium 1** Einschlafphase (5–10 % des Gesamtschlafes)
- Stadium 2** Übergang zum Tiefschlaf (50 % des Gesamtschlafes)
- Stadium 3/4** Tiefschlafphase (20 % des Gesamtschlafes)
- REM-Schlaf** Traumschlafphase (ca. 20–25 % des Gesamtschlafes)

Quelle: zfv Zahnärztlicher Fach-Verlag GmbH, Prof. Dr. Rolf Hinz

In einem ersten Schritt können Sie zunächst selbst herausfinden, zu welcher Betroffenenengruppe Sie, Ihr Partner oder Ihre Partnerin gehören.

Beantworten Sie einfach die Fragen auf der Rückseite – Ihr Zahnarzt wertet das Ergebnis gerne mit Ihnen zusammen aus.



Verschluss des Atemweges durch erschlaffte Muskulatur der Zunge (1) und des weichen Gaumens (2) beim Schlafen.

Wenn beim Schnarchen Atemstörungen und zeitweilig Atemstillstände von mindestens 10 Sekunden Dauer öfter als fünfmal pro Stunde auftreten, sprechen die Schlafmediziner von **Schlafapnoe**.

Vermindert sich beim Schnarchen der Atemstrom innerhalb von 10 Sekunden um wenigstens die Hälfte des Ausgangswertes, dann liegt eine sogenannte **Schlafhypopnoe** vor.

Eine „Obstruktive Schlafapnoe“ – d. h. der zeitweilige völlige Verschluss der Atemwege – schränkt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erheblich ein. Vom Schlafenden unbemerkt wird der Schlaf durch Weckreaktionen unterbrochen. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind nicht auszuschließen:

- es kommt zu einer erheblichen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
- der Blutdruck steigt
- Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko steigen
- nächtliche Herzrhythmusstörungen treten auf
- depressive Stimmungen, Lustlosigkeit und belastende Tagesmüdigkeit stellen sich ein

Den Schweregrad einer schlafbezogenen Atemstörung kann nur ein Schlafmediziner feststellen. Er bestimmt auch die erforderliche Therapie.

In vielen Fällen kann der Zahnarzt mit einem „Intraoralen Schnarch-Therapie-Gerät“ helfen.



## Therapieformen

Stellt der Schlafmediziner die „krankmachende Schlafapnoe“ fest, legt er – abgestimmt auf die Häufigkeit der nächtlichen Atemstillstände – seine Therapie fest:

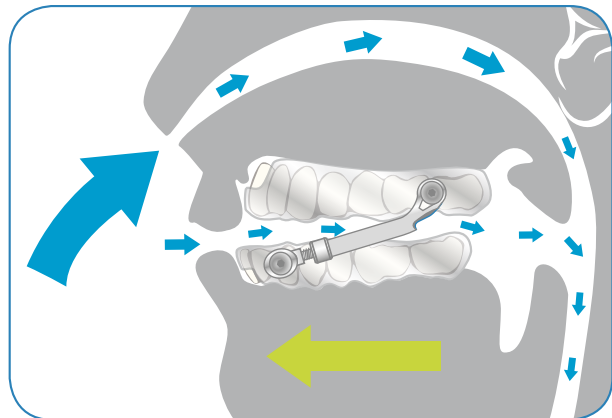
- ein „Intraorales Schnarch-Therapie-Gerät“ vom Zahnarzt bzw.
- bei schweren Schlafapnoen eine maschinelle Therapie mit einem Überdruck-Beatmungs-Gerät (nCPAP)

Die Wirkung aller Therapieformen – auch die der vom Zahnarzt eingesetzten „IST®-Schiene“ – muss in einem Schlaflabor oder mit einem ambulanten Überwachungssystem kontrolliert und ggf. nachjustiert werden.

## Ihre Mithilfe ist gefragt

Eine IST®-Schiene tragen Sie selbstverständlich nur während Ihrer Schlafzeiten. Damit Sie wieder ruhig und gesund schlafen können, auch zur Freude Ihrer Zweierbeziehung, unterstützen Sie die Wirkung der Schnarch-Therapie aktiv durch:

- Abnehmen bei Übergewicht
- Einschränkung oder Verzicht auf Alkohol und Nikotin (besonders vor dem Schlafengehen)



Der Unterkiefer und somit auch die Zunge werden nach vorne (Protrusion) verlagert, dadurch werden die Atemwege geöffnet.

## Wenn Sie Schlafstörungen haben ...

... dann gibt die Beantwortung der folgenden Fragen dem Zahnarzt erste Anhaltspunkte dafür, ob es sich in Ihrem Fall um „harmloses Schnarchen“ handelt oder der Verdacht auf eine ernstzunehmende Erkrankung besteht, z. B. die Schlafapnoe.

		ja	nein
1	Schnarchen Sie jede Nacht, auch ohne Alkoholkonsum?		
2	Werden auch Personen in benachbarten Räumen gestört?		
3	Wurden bei Ihnen Atemstillstände im Schlaf beobachtet?		
4	Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?		
5	Erwachen Sie morgens bereits mit Kopfschmerzen?		
6	Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?		
7	Werden Sie grundlos mehrmals am Tage müde?		
8	Schlafen Sie leicht beim Fernsehen, Lesen oder am Arbeitsplatz ein?		
9	Schlafen Sie im Kino oder Theater ein?		
10	Werden Sie beim Autofahren leicht müde?		
11	Haben Sie Schwierigkeiten, sich lange zu konzentrieren?		
12	Haben Sie Bluthochdruck und nehmen Sie Medikamente dagegen?		
13	Haben Sie Übergewicht?		
14	Leiden Sie an Impotenz?		

Überreicht von:

## Perfektionist im Schlafzulächeln.



Endlich erholt und ausgeruht aufwachen – ohne Schnarchen – mit der

**IST®-Schiene**