

# Schlafen Sie gut oder schnarchen Sie noch?

Schnarchen ist nicht nur lästig, sondern auch gefährlich!

## Schlaf mit Schnarchgeräuschen – gestörter Partner

Wieso schnarchen Menschen überhaupt? Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichgewebe im verengten Rachen. Weil sich die Muskulatur während des Schlafes entspannt, fällt der Unterkiefer mit der Zunge nach hinten und engt so den Atemweg ein. Geringe Gewebespannung und Übergewicht können sich dabei verstärkend auswirken. Deshalb nimmt die Schnarchproblematik mit zunehmendem Alter erheblich zu.

**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.**

Der Betroffene bemerkt sein Schnarchen oft gar nicht – aber leidet unter den Folgen wie Mundtrockenheit, Heiserkeit, Halsschmerzen. Stärker gestört durch die Schnarchgeräusche fühlen sich jedoch meist die Partner. Daher muss gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Zahnmediziner können Ihnen helfen!

## Schlaf mit Atmungsaußsetzern – die Schlafapnoe

Bei dieser Schlafstörung kommt es zu Atmungsaußsetzern von länger als 10 Sekunden. Die Folge ist eine mangelnde Sauerstoffversorgung im gesamten Blutkreislauf – auch im Gehirn. Unbemerkt werden dadurch ständig wiederkehrende Weckreaktionen ausgelöst. Ein erholsamer Tiefschlaf ist nicht möglich – die Leistungsfähigkeit am Tag ist erheblich eingeschränkt.

### Schlafapnoe kann ernste Auswirkungen haben:

- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, erhöhtes Herzinfarktrisiko
- Erhöhtes Schlafanfallrisiko
- Sekundenschlaf beim Autofahren und am Arbeitsplatz
- Depression und Lustlosigkeit
- Gestörte Sexualität

**Die Lebensqualität wird eingeschränkt und die Lebenserwartung gesenkt.**

## Behandlung mit Zahnschienen – die komfortable Lösung

Schlafmedizinisch gut fortgebildete Zahnärzte können ruhestörendes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe mit Zahnschienen, ähnlich Zahnspangen, erfolgreich behandeln. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer und Zunge während des Schlafes vorn.



Die Kosten werden von den privaten Krankenkassen i.d. Regel übernommen. Gesetzlich Versicherte dürfen neuerdings auf eine (teilweise) Erstattung hoffen.

© PiotrMarcinski - Fotolia.com

So bleibt der Atemweg im Rachen geöffnet, die Rachenmuskeln werden stabilisiert und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff zu sättigen.

## Die Zahnärzte im Seilerhof Dr. Tobias Wieser und Kollegen

*Ihre kompetenten Partner  
für die Behandlung des Schnarchens*

Bgm.-Wohlfarth-Str. 30, OG  
86343 Königsbrunn  
www.zahnaerzte-im-seilerhof.de  
08231 / 2424



**Freier Atemweg mit Zahnschiene**

**DIE ZAHNÄRZTE**

**IM SEILERHOF**

*Wir wollen Ihr Lächeln!*