

## 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.

### Häufigkeit des Schnarchens



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.

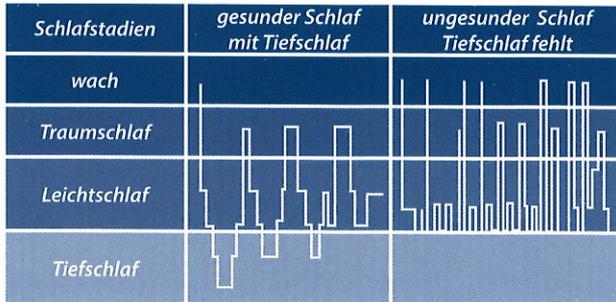
Schlafen Sie gut oder  
schnarchen Sie noch?

*Endlich wieder  
durchschlafen...*

Ihre DGZS-Praxis kann Ihnen helfen!

## Schlaf mit Atmungsaussetzern - Die Schlafapnoe

Bei dieser Schlafstörung kommt es zu Atmungsaussetzern 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 Schlaganfallrisiko
- ⊖ Sekundenschlaf beim Autofahren und am Arbeitsplatz
- ⊖ Depression und Lustlosigkeit
- ⊖ Gestörte Sexualität

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

- ⊖ Atemweg im Rachen völlig blockiert

Entspannen sich die Rachenmuskeln und die Zunge zu sehr, werden die Atemwege blockiert und verursachen so einen zeitweisen Verschluss des Atemweges. Atemaussetzer sind die Folge.



## Behandlung mit Zahnschienen - Eine Lösung

Ruhestörendes Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe können mit Zahnschienen erfolgreich behandelt werden. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten den Unterkiefer und die Zunge während des Schlafes vorn.

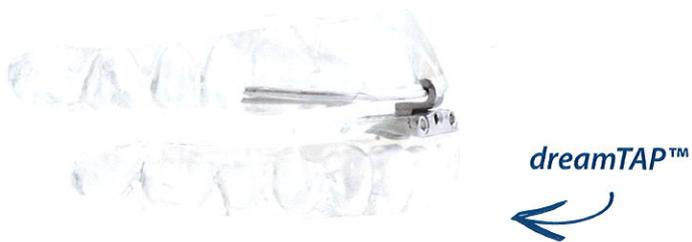
So bleibt der Atemweg geöffnet und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff zu sättigen. Über Verbindungselemente zwischen Ober- und Unterkieferschiene lassen sich diese Unterkiefer-Protrusionsschienen so einstellen, dass die Weckreaktionen ausbleiben - und Ihr Partner und Sie nachts ruhiger und erholsamer schlafen können.

ISTclassic<sup>®</sup>NEU



SomnoDent<sup>®</sup>





### Freier Atemweg mit Zahnschiene

Die Zahnschiene hält den Atemweg im Rachen geöffnet und ermöglicht eine gesunde Atmung im Schlaf.



## Ist auch Ihr Schlaf gestört?

Die nachstehenden Fragen geben Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt die Möglichkeit, eine erste Einschätzung vorzunehmen, ob lediglich ein ruhestörendes Schnarchen oder eine Schlafapnoe vorliegt.

JA NEIN

- |    |  |                       |                       |
|----|--|-----------------------|-----------------------|
| 1  | Schnarchen Sie jede Nacht - auch ohne Alkohol?             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2  | Stört Ihre(n) Partner(in) das Schnarchen?                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3  | Wurden bei Ihnen Atempausen im Schlaf beobachtet?          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4  | Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5  | Erwachen Sie bereits mit Kopf- oder Halsschmerzen?         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6  | Fühlen Sie sich voll leistungsfähig?                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7  | Wachen Sie nachts mehrfach auf?                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | Schlafen Sie beim Fernsehen oder Lesen leicht ein?         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | Bemerken Sie eine verminderte Sexualität?                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Werden Sie beim Autofahren leicht müde?                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Leiden Sie unter Konzentrationsstörungen?                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Haben Sie Bluthochdruck, eine Herz- oder Zuckererkrankung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Haben Sie Übergewicht?                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Was Sie begleitend tun können:

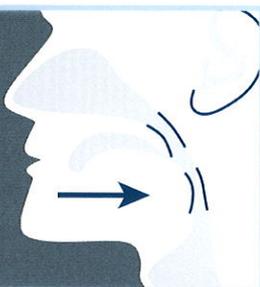
- Übergewicht reduzieren
- Regelmäßiger Schlafrhythmus
- Abends keinen Alkohol trinken
- Opulentes spätes Abendessen vermeiden

[www.dgzs.de](http://www.dgzs.de)

Der Betroffene bemerkt sein Schnarchen oft gar nicht. Stärker gestört durch die Schnarchgeräusche fühlen sich jedoch meist die Partner. Zahnmediziner können Ihnen helfen!

**Atemweg im Rachen verengt**

Wenn sich die Muskeln entspannen, verengt sich der Atemweg im Rachen. Dadurch flattert das Weichgewebe beim Atmen und verursacht das Schnarchen.



Die DGZS ist eine Vereinigung von Zahnmedizinern und Medizinern, die sich mit der Therapie des Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe beschäftigen.

Die Gesellschaft fördert die Zusammenarbeit mit Schlafmedizinern in Schlaflaboren und ärztlichen Fachgruppen, die sich mit der Diagnose und Therapie schlafbezogener Atemstörungen befassen - alles für Ihren gesunden Schlaf.

Das Anpassen der Schienen erfolgt durch spezialisierte Zahnmediziner, die mit schlafmedizinischen Fachärzten zusammenarbeiten.

Diese Praxis verhilft Ihnen und Ihrem Partner zu einer gesunden und ungestörten Nachtruhe:

**Dr. Christophe KARMAN**  
DGZS Zertifiziert Zahnärztliche Schlafmedizin

Kleiststraße 3 / Schillerstraße 21  
79312 Emmendingen  
Tel. 07641/933379-20  
Fax. 07641/48610

[C.Karman@zahnaerztliches-kompetenzzentrum.com](mailto:C.Karman@zahnaerztliches-kompetenzzentrum.com)

**Wichtig:** In der aktuellen S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin werden Unterkiefer-Protrusionsschienen bei Patienten mit leicht- bis mittelgradiger obstruktiver Schlafapnoe empfohlen.

[www.dgzs.de](http://www.dgzs.de)

[www.dgzs.de](http://www.dgzs.de)

DGZS-Geschäftsstelle • Albrechtstraße 14b • 10117 Berlin  
Fon 030.47 37 25 60 • Fax 030.47 37 25 61 • [info@dgzs.de](mailto:info@dgzs.de)

