

### Die Ursachen des Schnarchens

Schnarchen entsteht durch eine Vibration der zeitweilig erschlaffenden Muskulatur der oberen Atemwege: Die Weichteile des Gaumens und die Schleimhäute im Mundrachenraum beben. 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 Alkohol am Abend steigern nicht nur das Schnarchen, sondern auch seine Lautstärke.

## Wenn Sie Schlafstörungen haben...

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

	ja	nein
1. Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Werden auch Personen in benachbarten Räumen gestört?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wurden bei Ihnen Atemstillstände im Schlaf beobachtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Erwachen Sie morgens bereits mit Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Werden Sie grundlos mehrmals am Tage müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schlafen Sie leicht beim Fernsehen, Lesen o. am Arbeitsplatz ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Schlafen Sie im Kino oder Theater ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Werden Sie beim Autofahren leicht müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Haben Sie Schwierigkeiten, sich lange zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Haben Sie Bluthochdruck und nehmen Sie Medikamente dagegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Nehmen Sie regelmäßig Schlafmittel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Überreicht von:



©1999 Dr. Hinz KFO-Labor  
Mont-Cenis-Straße 5, 44623 Herne



## Schnarchen stört nicht nur die Ruhe...

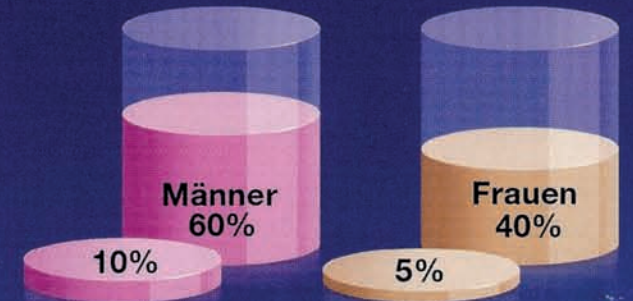
## Schnarchen kann auch ernsthafte Krankheiten verursachen

Eine Information Ihres Zahnarztes zu Schnarch-Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten



Dr. Hinz Fachlaboratorium für Kieferorthopädie  
Ein Dr. Hinz Unternehmen

## Schlafen Sie gesund oder Schnarchen Sie auch?



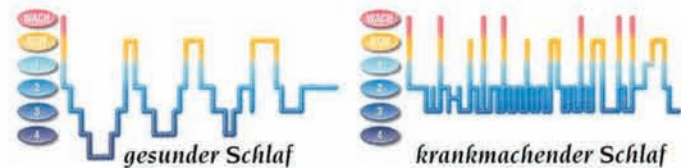
Abgesehen davon, daß nächtliche Schnarchgeräusche in einer Zweierbeziehung fast immer als störend empfunden werden, ist Schnarchen kein Einzelproblem: 60% aller Männer und 40% aller Frauen über 60 Jahre schnarchen. Bei den 30jährigen sind es erst 10% der Männer und 5% der Frauen. Die Schnarch-Neigung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

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen belegen, daß Schnarchen gerade für ältere Menschen eine ernst zu nehmende Gesundheitsgefährdung bedeutet. Es wurde sogar nachgewiesen, daß Schnarchen die Lebenserwartung um Jahre verkürzen kann.

Aber selbst die bei den Betroffenen häufig auftretende „Tagesmüdigkeit“ ist ein besonderer Risikofaktor: Sie verwickelt Berufstätige mit monotoner Tätigkeit häufiger in Arbeitsunfälle und Kraftfahrer siebenmal so oft in Verkehrsunfälle.

## Zwei Formen des Schnarchens

**Schnarchen ohne Atemaussetzer ist zwar störend, wird von Medizinern aber als „harmlos“ bewertet.**



**Das „krankmachende Schnarchen“ ist durch zeitweiligen Atemstillstand gekennzeichnet.**

In einem ersten Schritt können Sie selbst zunächst herausfinden, zu welcher Betroffenen-Gruppe Sie, Ihr Partner oder Ihre Partnerin gehören. Wenn Sie feststellen wollen, ob es

- sich wirklich nur um „harmloses Schnarchen“ handelt,
- das laute Schnarchgeräusch lediglich störend ist und
- dabei keine Atemstillstände über 10 Sekunden auftreten
- oder ob sich Schnarchen auch auf das Tagesbefinden auswirkt,

dann beantworten Sie doch einfach die Fragen auf der Rückseite dieser Informationsschrift. Ihr Zahnarzt wertet mit Ihnen das Ergebnis dieser Fragen aus.

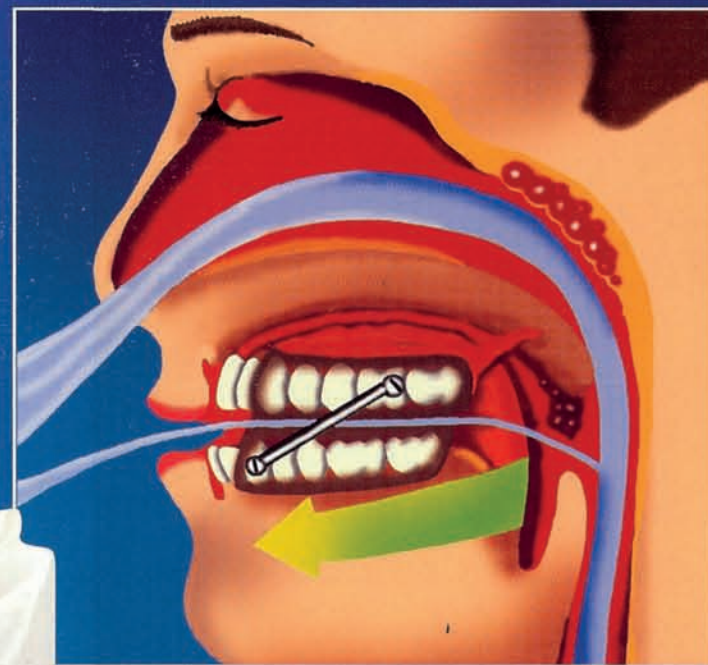


## Dieses Schnarchen ist harmlos

**Ihr Zahnarzt kann helfen**

Bei „harmlosem Schnarchen“ kann Ihr Zahnarzt mit einem „Anti-Schnarch-Gerät“ helfen: Das an die individuelle Kiefer- und Zahnformen angepaßte Gerät ähnelt einer „Zahnspange“. Es verlagert nicht nur den Unterkiefer nach vorn, sondern gleichzeitig auch die Zunge. Dadurch wird der Rachenraum geöffnet, die Atmung normalisiert und frei.

Anti-Schnarch-Geräte werden aus Silikon oder aus dünnen Kunststoffschienen mit Verbindungsstegen individuell angefertigt.



Ein **Intraorales Schnarch-Therapie-Gerät (IST-Gerät)** verlagert Unterkiefer und Zunge nach vorne, und öffnet dadurch die Atemwege.

## Dieses Schnarchen macht krank

Wenn beim Schnarchen

- Atemstörungen und zeitweilig totale Atmungsaussetzer 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 Verschuß der Atemwege – schränkt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erheblich ein. Vom Schlafenden unbemerkt wird der Schlaf durch Weckreaktionen unterbrochen. Gesundheitliche Schäden sind unausbleiblich:

- Es kommt zu einer erheblichen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
- der Blutdruck steigt
- das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko ebenfalls
- nächtliche Herzrhythmusstörungen treten auf
- depressive Stimmungen, Lustlosigkeit und
- belastende Tagesmüdigkeit.

**Den Schweregrad einer schlafbezogenen Atemstörung kann nur ein Schlafmediziner feststellen und auch die erforderliche Therapie bestimmen.**

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

## Schnarch-Therapien

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

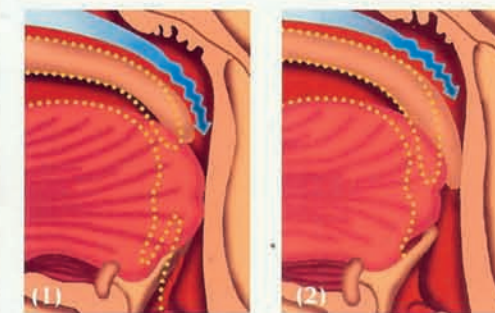
- bei einer leichten Schlafapnoe eine medikamentöse Behandlung oder
- alternativ ein „Intraorales-Schnarch-Therapie-Gerät“ vom Zahnarzt bzw.
- bei schweren Schlafapnoen eine maschinelle Therapie mit einem Überdruck-Beatmungs-Gerät (nCPAP).

Die Wirkung aller Therapieformen – auch die vom Zahnarzt eingesetzten „IST-Geräte“ – müssen in einem Schlaflabor oder mit einem ambulanten Überwachungssystem kontrolliert werden.

**Ihre Mithilfe ist gefragt**

Ein IST-Gerät 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).



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