

Schnarchen – der Krach im Schlafzimmer

Fast jeder dritte Deutsche schnarcht und merkt davon nichts.

Je älter ein Mensch wird, desto wahrscheinlicher ist der lästige nächtliche Geräuschpegel. Die Partner/innen sind oft die einzigen, die das Drama in der Nacht mitbekommen. Bevor man vor dem Schnarchen kapituliert und den Störer aus dem Schlafzimmer verbannt, sollte mit weniger drastischen Methoden für Ruhe gesorgt werden.

Schnarchen rückt immer stärker ins Blickfeld der Forschung von Schlafmedizinern. Solange das Vorbeiströmen der Atemluft nur eine Geräuschentwicklung verursacht, kann eine harmlose Form des Schnarchens vorliegen. „Erschlaffte Muskeln im Rachen, die Gaumensegel und Zäpfchen in der Atemluft flattern lassen, führen zum Schnarchen. Auch die Zunge spielt eine Rolle. Rutscht der so genannte Zungengrund im Schlaf nach hinten, verengt sich der Atemweg“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange. „Gefährlich wird es, wenn sich der Atemweg verengt und dies zu Atembehinderungen oder sogar zu Atemaussetzern führt“, erläutert Dr. med. dent. Daniela Oedinger (zertifizierte, zahnärztliche Schlafmedizin DGZS). Lautes und häufiges Schnarchen, das mit nächtlichen Atemstillständen einhergeht, wird als obstruktives Schlafapnoe-Syndrom kurz OSAS bezeichnet. Bei diesem Krankheitsbild verschließen sich während des Schlafens wiederholt die oberen Atemwege. Eine Schlafapnoe kann im Unterschied zum „normalen“ Schnarchen ein erhebliches Gesundheitsrisiko bedeuten.

Spezialisierung: gut beraten werden

Hilfe gegen den nervenden Krach im Bett bieten zertifizierte Schlafmediziner. Wer laut schnarcht, nächtliche Atemaussetzer hat oder sich morgens unausgeschlafen fühlt, sollte ärztlichen Rat einholen. Frau Dr. med. dent. Daniela Oedinger arbeitet bei der Therapie interdisziplinär mit spezialisierten Kollegen zusammen. Bei bestehendem Verdacht auf Schlafapnoe erfolgt in vielen Fällen eine Untersuchung und Sicherung der Diagnose in einem Schlaflabor. Nach der Auswer-

tung der Ergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten kann eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapie erfolgen.

Erholsamer und ruhiger Schlaf

Die zertifizierten Ärzte der Praxis Lange & Weyel ziehen bei der Behandlung eine möglichst schonende, nicht chirurgische Vorgehensweise vor. Eine komfortable, bei leichter bis mittelgradiger Schlafapnoe sinnvolle Therapie sind Schnarchschiene, so genannte Protrusionsgeräte. Die zweiteiligen, nach Gebissabdrücken hergestellten Zahnschienen halten Unterkiefer und Zunge während des Schlafes vorn und straffen das Gaumensegel. So bleibt der Rachenraum weit geöffnet und die Lunge wird wieder mit genügend Luft versorgt. „Bei Implantatpatienten können die Implantate genutzt werden, um eine Schnarchschiene auf diesen zu befestigen. Die Möglichkeit einer auf Implantaten abgestützten Schiene macht das Tragen für Patienten komfortabler“, so Dr. Dr. Ralf-Thomas Lange und Jörg Weyel. Schnarchschiene auf Implantaten sind angenehmer zu tragen und verbessern die Akzeptanz deutlich. Das Setzen der Implantate und das An-

passen der Schienen erfolgen in der Praxis für Ästhetisch Plastische und Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Lange & Weyel in Mönchengladbach durch spezialisierte Zahnmediziner, die sich in der oral-appliance-Therapie fortgebildet haben.

Auch für die harmlosere Variante des Schnarchens ist eine Behandlung ratsam. Sie erspart Betroffenen das getrennte Schlafzimmer und sorgt letztendlich für gesünderen, erholsameren Schlaf. Einfach besser ausgeschlafen aufwachen.

INFO



Praxis Dr. Dr. Lange & Weyel

Praxis für Ästhetisch-Plastische und Mund-Kiefer- und Gesichtschirurgie
Fliehrstr. 67, 41061 MG
Tel. 021 61/46666-66
www.implantate-mg.de