

Eine neue Zahnschiene bringt die heiß ersehnte Nachtruhe

Endlich Schluss mit Schnarchen

Millionen Menschen leiden unter Schnarchen und Schnarchern. Ihre Lebensqualität sinkt. Eine neue hochmoderne Methode aus Deutschland kann jetzt wirksam und schmerzlos Abhilfe schaffen



So funktioniert eine Untersuchung im Schlaflabor: Mithilfe von Elektroden misst ein Gerät die Gehirnströme eines Patienten

Ich weiß nicht, was los ist. Obwohl ich acht Stunden geschlafen habe, fühle ich mich wie gerädert.“ Bestimmt kennen Sie diesen Satz – von sich selbst oder dem Partner. Dass die Nachtruhe nicht erholsam war, liegt oft an lästigem Schnarchen.

Schlaferäusche zerrütten bei Paaren häufig die Beziehung

„Nicht erholsamer Schlaf hat viele negative Auswirkungen wie zum Beispiel Tagesmüdigkeit oder Kopfschmerzen. Kommt es zusätzlich zu Atemaussetzern mit einer gefährlichen Sauerstoffunterversorgung, können Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen die Folgen sein“, erklären

Zahnarzt Dr. Elio Adler und HNO-Spezialist Lukas Schnitzler vom interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin aus Berlin (www.intersleep.de). Hinzu kommt: „Schnarchen ist bei Paaren der Beziehungskiller schlechthin.“

Bei Dr. Elio Adler bekommen Patienten eine ganz besondere Anti-Schnarchschiene verpasst. Adler: „Diese Zahnschiene funktioniert immer dann, wenn die Zunge eines Schläfers im Schlund so nach hinten fällt, dass die oberen Atemwege verengt werden. Das passiert verstärkt, sobald der Schnarcher auf dem Rücken liegt.“

Die durchsichtige Schiene zieht nach dem Einsetzen den Unter-



Endlich ruhig schlafen – der Traum kann wahr werden



Oben: die Zahnschiene.

Links: Die Intersleep-Spezialisten (v. l. n. r): Dr. Nidal Al-Saadi, Dr. Elio Adler, Lukas Schnitzler, Dr. Harald Müller-Pawłowski, Dr. Ullrich Möll

kiefer nach vorn (s. Zeichnung), die Zunge kommt dabei automatisch mit. So wird der Atemweg befreit, die ein- und ausgeatmete Luft kann wieder ungehindert und geräuschlos fließen.

Wichtig für jeden, der sich so eine Zahnschiene anfertigen lassen möchte: „Erkundigen Sie sich zuvor bei unterschiedlichen Spezialisten, ob sie wirklich Sinn macht“, empfiehlt Dr. Adler. Im Intersleep-Zentrum arbeiten fünf Fachärzte zusammen. Lukas Schnitzler: „Gemeinsam ent-

scheiden wir, welche Schnarchtherapie einem Patienten wirklich hilft.“ Denn Menschen mit schlimmen Atemaussetzern können meist durch eine Schiene allein nicht vollständig geheilt werden. Sie brauchen eine Atemmaske für die Nacht oder eventuell auch eine OP (kann z.B. bei einer schiefen Nasenscheidewand der Fall sein). Adressen von Schnarch-Spezialisten finden Sie im Internet unter www.dgsm.de. Zertifizierte Zahnärzte unter www.dgzs.de.

Jenifer Calvi

- 1 Die Zunge sitzt vorn im Kiefer, Atemluft kann frei fließen
- 2 Problem: Die schlaffe Zunge fällt nach hinten, „verstopft“ den Weg
- 3 Lösung: Die Zahnschiene zieht Unterkiefer samt Zunge nach vorn

