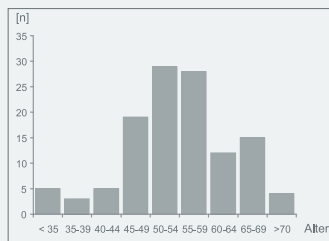




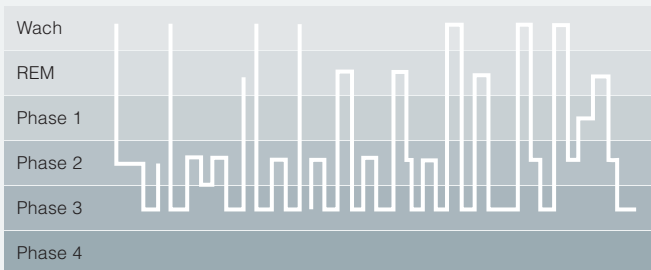
## Schnarchen – bleibt nicht ohne Folgen!

Schnarchen ist ein weit verbreitetes Problem. Mit zunehmendem Alter schnarchen rund 60 % der Männer und 40 % der Frauen. Bei Kindern beträgt der Wert 10 %. Weil Schnarchen den meisten Menschen peinlich ist, wird darüber oft gewitzelt. Dabei sollte man Schnarchen ernst nehmen, denn es kann mehr als nur Lärmbelästigung sein, vor allem dann, wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt. Eine unbehandelte Schlafapnoe kann ernste gesundheitliche Folgen haben – die Lebenserwartung sogar verkürzen.

Altersverteilung von Schnarchern aus einer Studie



## Ungesunder Schlaf

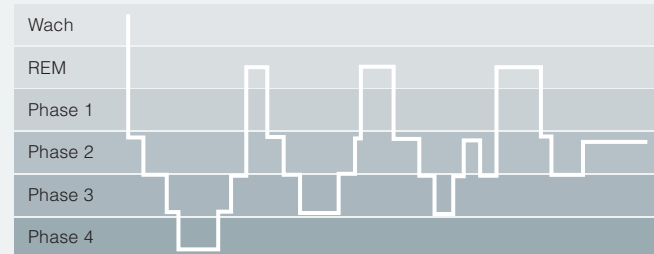


Die **Tiefschlaf-Phase (4)** wird bei Atemaussetzern durch Schnarchen wegen der Weckreaktion nicht erreicht. (REM, englisch: Rapid Eye Movement)

Im Schlaf erschlafft die Schlundmuskulatur, dies kann zum Schnarchen führen. Nicht selten treten auch ein vermindertes Atmen (Hypopnoe) oder sogar Atemaussetzer (Apnoe) auf.

Ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) liegt vor, wenn pro Stunde mehr als 5 Atemaussetzer, jeweils mit einer Dauer von mehr als 10 Sekunden, auftreten. Atemaussetzer führen zu einer Weckreaktion (Arousal), die das Ersticken verhindert. Das Aufwachen unterbricht den Schlaf – der erholsame Tiefschlaf und der Traumschlaf können nicht erreicht werden. Der schlechte Schlaf kann gesundheitliche Folgen haben. Typisch sind z.B. übermäßige Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf, Herz-/Kreislauferkrankungen und Übergewicht.

## Gesunder Schlaf



Die **Tiefschlaf-Phase (4)** ist am wichtigsten für die Erholung.

In vielen Fällen kann beim Schnarchen oder einer leichten Apnoe bzw. Hypopnoe leicht Abhilfe geschaffen werden. Hierzu werden **Schienen in den Mund eingesetzt**, die den Unterkiefer nach vorne bewegen. Da die Zunge und der Unterkiefer im Schlaf nicht mehr zurückfallen können, bleibt die Luftpassage am Schlund geöffnet: Das Schnarchen und die Atemnot werden reduziert oder verschwinden gänzlich.

## Patienten schätzen bei den Schienen folgende Eigenschaften:

- unauffällig zu tragen
- geräuschlos und ohne Verkabelung
- hoher Tragekomfort
- leicht zu transportieren
- preisgünstige Lösung

Ist auch Ihr Schlaf gestört, sollten Sie die nachfolgende Checkliste durchgehen.

Ihr Arzt/Zahnarzt erhält dadurch erste Anhaltspunkte ob bei Ihnen ein harmloses Schnarchen oder eine ernstzunehmende Erkrankung, z. B. die Schlafapnoe vorliegt.

## Ihre Checkliste

	Ja	Nein
Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne vorher Alkohol getrunken zu haben? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stören Sie Ihre(n) Lebenspartner(in) mit Ihrem Schnarchen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Atemaussetzer im Schlaf? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie nächtlichen Harndrang? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter sexuellen Störungen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erwachen Sie morgens bereits mit Kopfschmerzen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie nächtlich Herzrasen oder Beklemmungsgefühle? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich geistig oder körperlich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden Sie „grundlos“ mehrmals am Tag müde? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Schwierigkeiten, sich lange zu konzentrieren? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Bluthochdruck und nehmen Sie Medikamente dagegen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Übergewicht? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leiden Sie unter Alpträumen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwitzen Sie nachts? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie schnell gereizt oder überfordert? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihnen oder Ihrem Partner Persönlichkeitsveränderungen aufgefallen? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wir bieten verschiedenste Schnarch-Therapie-Geräte an, zum Beispiel:

### SomnoGuard® SPX

Die standardisierte, zweiteilige und stufenlos verstellbare Anti-Schnarch-Schiene SomnoGuard® SPX ist die neueste Entwicklung im Bereich der **vorgefertigten** Unterkieferprotrusionsschienen.

Sie besteht aus einer harten Außenschale aus Polycarbonat und einem vorgeformten thermoplastischen Material. Zwei Verbinder gleicher Länge verbinden die Ober- und Unterkieferschale seitlich miteinander.



### DocSnoreNix®



Ein zweiteiliges im Tiefziehverfahren gefertigtes Schienensystem mit verstellbaren super-elastischen, dämpfenden Nitinol-Federn mit Memoryeffekt. Es ist das neueste und aktuell gräzileste Gerät auf dem Markt, das zudem über eine dynamische Aufhängung verfügt.

### IST® classic <sup>NEU</sup>

Ein im Tiefziehverfahren gefertigtes Zweischiene-System. Der Unterkiefervorschub ist stufenlos justierbar, dabei sorgen zwei laterale Vorschubstöße für die Verbindung von Ober- und Unterkiefer. Die Befestigungspunkte sind im Oberkiefer vorne.



### Silensor



Er besteht aus je einer transparenten Schiene für den Oberkiefer und den Unterkiefer. Der Unterkiefer wird durch zwei Züge, die seitlich die beiden Schienen verbinden, gehalten oder nach vorne verlegt.



Aus der Vielfalt der Geräte kann Ihr Zahnarzt das für Sie passende Gerät auswählen. Es wird nach Vorgabe Ihres Arztes in den medi-sleep Laboren individuell für Sie hergestellt. Dabei stützt sich medi-sleep auf die traditionellen Speziallabore Dr. W. Klee und Dr. Selbach. Unsere lange Erfahrung nutzen wir für die Herstellung unserer anwendungsoptimierten und wissenschaftlich fundierten Anti-Schnarch-Geräte.

Ihr Arzt/Zahnarzt beantwortet Ihnen gern alle weiteren Fragen zum obstruktiven Schnarchen und seiner Behebung.

Broschüre überreicht von:

medi-sleep – Der Spezialist für die individuelle Herstellung Intraorale Schnarch-Therapie-Geräte · [www.medi-sleep.de](http://www.medi-sleep.de) · [info@medi-sleep.de](mailto:info@medi-sleep.de)

### Die medi-sleep Speziallabore

#### Frankfurt

Fachlabor Dr. W. Klee für *grazile* Kieferorthopädie GmbH  
Vilbeler Landstr. 3-5, 60386 Frankfurt, Germany, Tel. +49 69 94221-0

#### Hamburg

Labor Dr. F. W. Selbach GmbH + Co. KG Fachlabor für Kieferorthopädie  
Beutnerring 9, 21077 Hamburg, Germany, Tel. +49 40 761044-0

#### Potsdam

Fachlabor Dr. W. Klee für *grazile* Kieferorthopädie GmbH  
Potsdamer Str. 176, 14469 Potsdam, Germany, Tel. +49 331 55070-0

**medi-sleep®**  
Intraorale Therapiegeräte zur Behandlung des Schnarchens



## Schnarchen stört nicht nur Ihren Partner!

Schnarchen ist ein ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem. Erfahren Sie in dieser Broschüre, wie leicht dem Schnarchen ein Ende gesetzt werden kann.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt!