

Schluss mit Schnarchen

In vielen Schlafzimmern herrscht nur tagsüber Ruhe, nachts schnarcht jeder dritte Erwachsene. Das geht dem Partner auf die Nerven – und gefährdet nicht selten die eigene Gesundheit. Oft kann der Zahnarzt helfen.

Erst wird der Schnarcher sanft angestupst. Dann leicht gerüttelt. Schließlich grob geweckt. Doch selbst das hilft meist nur vorübergehend, und so manch genervter Bettgenosse flieht mitten in der Nacht auf die Wohnzimmercouch. Durch das Getöse im Bett leidet aber nicht nur die Schlafqualität des Partners, sondern auch die des Verursachers: Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nimmt bei starkem Schnarchen nachweislich ab.

Mit zunehmendem Alter und Übergewicht steigt das Risiko, dass heftiges Schnarchen wiederholt zu Atemaussetzern führt. Die erschlaffte Rachenmuskulatur lässt dann nicht nur das Gaumensegel lautstark flattern – sie blockiert schließlich sogar die Atemwege.

Wenn nachts der Atem stockt, sprechen Mediziner von „obstruktiver Schlafapnoe“. Sie führt häufig zu Bluthochdruck, erhöht außerdem das Infarkt- und Schlaganfallrisiko.



Wer regelmäßig schnarcht und sich tagsüber oft schlapp fühlt, sollte deshalb den Arzt oder Zahnarzt konsultieren. Bei schweren Formen der Schlafapnoe hilft ein Beatmungsgerät: Durch eine Maske wird die Luft mit leichtem Überdruck in die Atemwege gepumpt. Im Bett eine Maske zu tragen, ist jedoch gewöhnungsbedürftig und wird von vielen Menschen als unangenehm empfunden.

Mit Schiene besser schlafen

Als Alternative in leichteren und mittelschweren Fällen kommt eine spezielle Zahnschiene infrage. Sie wird vom Zahnarzt verordnet und nach einem Gebissab-

druck individuell angefertigt. Die Schiene wird nur nachts getragen und zieht dabei den Unterkiefer ein Stück nach vorne – die Zunge sinkt weniger weit nach hinten, die oberen Luftwege bleiben frei.

Der Blutdruck sinkt

Studien zeigten die Wirksamkeit individuell angepasster Zahnschienen bei Schlafapnoe: Die regelmäßige Anwendung reduziert den Blutdruck und beugt Herzproblemen vor. Die Kosten der Behandlung werden von einigen gesetzlichen Krankenkassen auf Antrag ganz oder teilweise übernommen, wenn ein schlafmedizinischer Befund vorliegt.

15



zahnpastaria
...weil Ihre Zähne es Wert sind

- schnelle Hilfe bei Sensitivitäten – anhaltender Schutz gegen Säureangriffe!
- enthält bioaktives Glas mit einzigartiger Formulierung aus Fluorid, Calcium und Phosphat
- unterstützt die natürliche Remineralisierung bis zu 12 Stunden nach dem Putzen
- Fluoridgehalt von max. 530 ppm, daher auch für Kinder geeignet

Weitere Informationen unter www.biomin-zahnpaste.de
Bezugsquelle: www.zahnpastaria.de