



SCHLUSS MIT SCHNARCHEN!

BESSER ATMEN DURCH GANZHEITLICHE THERAPIE

Wer schnarcht, schläft meist schlecht. Besonders das explosionsartige Einatmen nach einer längeren Atempause sollte Anlass zur Sorge geben: Rund 250.000 Menschen in Deutschland leiden unter der sogenannten Schlafapnoe, einem gefährlichen Aussetzen der Atmung. Doch das lästige Schnarchen lässt sich beeinflussen – zum Beispiel mit dem Linguator® der Zahnärztin Dr. Christel Pfeifer aus Köln-Marienburg.

Die Folgen von Atemaussetzern im Schlaf haben es in sich: Die meisten Schnarcher haben keine Ahnung von ihrem Leiden, doch Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Morgendliche Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche, ständige Müdigkeit und gefährlicher Sekundenschlaf sind Alarmsignale, die man nicht übersehen sollte!

Die Sauerstoffsättigung im Blut nimmt gefährlich ab

„Schnarcher berichten oft darüber, dass sie morgens wie gerädert aufwachen“, erklärt Dr. Pfeifer. Grund dafür ist die abnehmende Sauerstoffsättigung des Blutes während der Atempausen. Dazu kommt der zusätzliche Stress für den Körper durch die vom Gehirn ausgehende Weckreaktion.

Schäden am Herz-Kreislauf-System drohen

Oft steht am Anfang einer effektiven Schnarchtherapie eine aufwendige Untersuchung im Schlaflabor. Wird dabei eine Schlafapnoe nachgewiesen, so erhalten die Betroffenen meist eine Atemmaske (CPAP), welche sie über Nacht tragen müssen. So sollen die drohenden Schäden am Herz-Kreislauf-System und am Gehirn verhindert werden. Leider kommen jedoch viele Patienten damit nicht zurecht. Bei leichten und mittelschweren Formen des Schnarchens werden sehr gute Erfolge mit einer sogenannten Protrusionsschiene erzielt, welche den Unterkiefer in Position hält, sodass die Atemluft ungehindert ein- und ausströmen kann. Ähnlich einer CPAP-Maske kann damit sogar eine moderate Senkung des Blutdrucks erreicht werden. Da die Akzeptanz der Schiene bei den Patienten aber deutlich höher

ist als die der Atemmaske, könnte der tatsächliche Effekt in der Realität möglicherweise sogar größer sein. Eine besondere Art der Protrusionsschiene ist der Linguator®. Er wird ganz einfach wie eine Zahnklammer getragen und erzielt erstaunliche Behandlungsergebnisse. Das hauptsächlich nachts getragene Therapiegerät ermöglicht eine ganzheitliche Behandlung des Schnarchens. Die Linguator®-Therapie fördert eine optimale Nasen- und Zwerchfellatmung. Dadurch wird der Sauerstoffaustausch in den Lungen entgegen der flachen Mundatmung um bis zu 50 Prozent gesteigert. Tagsüber gewinnt der Körper an Kraft, nachts werden Schnarchen und gefährliche Atemaussetzer reduziert. Die Therapie kann zudem eine Fehlstellung der Kiefergelenke ausgleichen, die nicht selten mit Beckenschiefstand oder Wirbelsäulenproblemen einhergeht.

Erkennen Sie sich wieder?

In der Nacht:

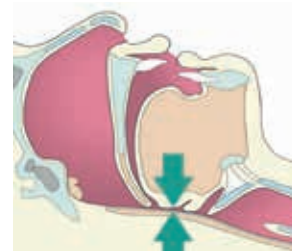
- ... schnarchen Sie?
- ... wachen Sie häufig mit einem trockenen Mund auf?
- ... knirschen Sie mit den Zähnen?

Beim Aufwachen:

- ... sind Sie oftmals unausgeschlafen?
- ... haben Sie Kopf- oder Kieferschmerzen?
- ... sind Ihre Hals- und Nackenmuskeln verspannt?

Am Tag:

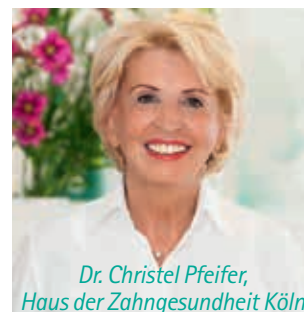
- ... leiden Sie unter Konzentrationsschwäche?
- ... haben Sie Rückenschmerzen?
- ... stören Sie Ohrgeräusche (Tinnitus) oder Schwindel?



In Rückenlage können Unterkiefer, Zunge und Bindegewebe erschlaffen und nach hinten rutschen. Die Sauerstoffversorgung bleibt buchstäblich „auf der Strecke“.

Die Linguator®-Therapie

- Verbessert die Atmung – ideal für Schnarcher
- Mehr Energie, Leistung und Lebensqualität
- Sorgt für erholsamen Schlaf – auch für den Partner!
- Spezialtherapie bei Kiefergelenkproblemen und Rückenschmerzen



*Dr. Christel Pfeifer,
Haus der Zahngesundheit Köln*



Haus der Zahngesundheit Köln
Dr. Pfeifer • Dr. Göser & Kollegen

- ▶ Haus der Zahngesundheit Köln
Schillingsrotter Weg 11
50968 Köln-Marienburg
Tel.: 0221 / 37 55 95
Fax: 0221 / 34 14 61
www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de
www.linguator.de