

Zahnmedizin meets Schlafmedizin

Gefährliche Atemaussetzer vermeiden



Schnarchen stört nicht nur den Nachtschlaf des Partners, auch der Schnarcher selbst schläft nicht erholsam, weiß die Zahnärztin Dr. Christel Pfeifer aus der Spezialpraxis für ganzheitliche Zahnmedizin, Kieferorthopädie und Kiefergelenktherapie in Köln-Marienburg. Sie erklärt, warum Schnarchen so gefährlich sein kann und was dagegen zu tun ist.

Wie entsteht Schnarchen eigentlich?

Dr. Pfeifer: Beim Schnarchen flattert das erschlaffte Gaumensegel im Strom der Atemluft und produziert dabei ein Geräusch. Lautstärke und Frequenz hängen dabei von verschiedenen Faktoren ab. Verlegt die zurückrutschende Zunge die Atemwege, kommt es oft zu explosionsartigen Schnarchgeräuschen, wenn der Luftstrom sich mit Gewalt wieder seinen Weg durch den vorher verschlossenen Rachen bahnt.

Warum kann Schnarchen gefährlich sein?

Dr. Pfeifer: Nicht das Geräusch an sich ist gefährlich, sondern die dabei auftretenden Atemaussetzer. Bei der sogenannten Schlafapnoe kommt es zu Atempausen, die schlimmstenfalls länger als eine Minute andauern können. Während dieser Zeit sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut stark ab, sodass wichtige Organe, allen voran Herz und Gehirn, nicht optimal versorgt werden. Die Folgen sind ein unruhiger, wenig erquickender Schlaf und tagsüber oft bleierne Müdigkeit und Konzentrationschwäche. Typisch für eine Schlafapnoe ist das morgendliche Erwachen mit einem katerartigen Gefühl – ganz so, als hätte man am Abend zuvor zu viel Alkohol getrunken. Doch das ist nicht alles. Die gesundheitlichen Folgen der Atemaussetzer sind gravierend. So ist das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, stark

erhöht. Auch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ II treten bei Apnoikern sehr viel häufiger auf. Ohne Behandlung erhöht sich die Sterblichkeit deutlich: Neuere Studien gehen davon aus, dass innerhalb von 10 Jahren rund 40% der Betroffenen versterben. Gefährlich sind auch Begleitscheinungen wie Sekundenschlaf im Straßenverkehr, die zu einem erhöhten Unfallrisiko führen können.

Wie findet man heraus, ob man „nur“ schnarcht oder etwas Schlimmeres dahinter steckt?

Dr. Pfeifer: Eine einfache Möglichkeit ist, die Diagnose mittels einer Polygraphie zu stellen. Das ist ein ambulant durchgeführtes „kleines“ Schlafscreening, bei dem in der Nacht Puls, Sauerstoffsättigung, Atempausen, Brustkorbbewegungen und Schnarchgeräusche aufgezeichnet werden. Oft reicht eine Polygraphie als Untersuchung bereits aus. Sind allerdings Hinweise auf eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe vorhanden, so muss eine Polysomnographie in einem Schlaflabor durchgeführt werden. Hier kann beispielsweise festgestellt werden, ob eine nächtliche Überdruckbehandlung mit einer Atemmaske (CPAP-Gerät) erfolgversprechend ist.



Einige Formen des Schnarchens können jedoch auch gut mit einer Schiene therapiert werden. Wie funktioniert das?

Dr. Pfeifer: Häufig reicht es, das Zurücksinken des Unterkiefers in Rückenlage zu verhindern. Dies erreicht man mit einer speziell angepassten Schiene, welche in Ober- und Unterkiefer getragen wird und ganz einfach flexibel miteinander verbunden werden kann. So wird der Unterkiefer problemlos in Position gehalten und die Atemluft kann ungehindert ein- und ausströmen. Dies geschieht mit den unterschiedlichsten Protrusionsschienen.

Sie wenden gern den von Ihnen entwickelten Linguator® an. Was ist das Besondere daran?

Dr. Pfeifer: Mit dem Linguator erreichen wir eine ganzheitliche Schnarchtherapie unter Berücksichtigung von Kiefergelenk und Wirbelsäule. Eine Linguator®-Therapie reduziert nicht nur das Schnarchen, sondern fördert auch eine optimale Nasen- und Zwerchfellatmung. So können bis zu 50% mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Dadurch kann der Effekt gefährlicher Atemaussetzer zusätzlich vermindert und das Kiefergelenk entlastet werden. Das schützt Herz und Kreislauf, entlastet Kiefer und Rücken und sorgt für erholsamen Schlaf – auch für den Partner!

► 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