

ZahnRat 86

Schnarcherschiene · Schlafapnoe · Mythen · Zahnärztlicher Rat

Weckt Schnarchen das wilde Tier in Ihnen? Zahnärzte können helfen, wieder ruhiger zu schlafen



„Männer müssen schnarchen, um ihre Frauen vor den wilden Tieren zu schützen.“ Diesen Satz ließ Doris Dörrie den Schauspieler Heiner Lauterbach in ihrem Film „Männer“ sagen.

Mit dem Radau im Schlafzimmer könnte zwar sicher so mancher Mann im Tiefschlaf wilde Tiere verschrecken. Allerdings erkennen nicht wenige Frauen nach langen Jahren der

Sicherheit vor wilden Tieren, dass die ungestörte Nachtruhe eventuell doch erholsamer wäre, als die gebannte Gefahr eines Überfalls durch einen Chinaleoparden.

Abhilfe muss her! – Schnalzen mit der Zunge ist meistens der Anfang. Mit der Zeit steigt der Frust. Die Hemmungen fallen. Der Maßnahmenkatalog eskaliert zusehends – bestehend aus Püffen mit dem Ellen-

bogen, einer zugehaltenen Nase oder einem Tritt ans Schienbein ... Der Erfolg dieser Mittel gegen Schnarchen bleibt meist endlich. Ein notorischer Schnarcher kann bei etwas Übung in jeder Lage schnarchen. „Typisch Mann!“, sagt die genervte Partnerin und ergreift selbst die Flucht. – Doch so weit muss es nicht kommen! Dieser ZahnRat hilft Ihnen dabei, etwas gegen das Schnarchen zu tun.



Patientenzeitung der Zahnärzte
in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen



Wann ist es Schnarchen ...

Schnarchen ist die Bezeichnung für ein knatterndes Geräusch, das in den oberen Atemwegen eines schlafenden Menschen erzeugt wird. Im Schlaf erschlafft die Muskulatur. Dadurch fällt die erschlaffte Zunge nach hinten, und der Atemweg wird eingeengt. Die Weichteile im Rachen fangen an zu vibrieren und erzeugen das störende Schnarchgeräusch.

Aber Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen. Vom leisen Schnarcheln über lautes Sägen bis hin zum Röhren eines Düsenjets ist alles möglich. Bei einer Lautstärke von 90 Dezibel kann der störende Krach im Schlafzimmer den Lärm eines über die Straße donnernden LKWs erreichen.

Wer schnarcht denn da?

Kleine Kinder schnarchen, wenn sie erkältet sind. Jugendliche schnarchen, nachdem sie eine zu wilde Party gefeiert haben. Erwachsene – Männer und Frauen! – schnarchen durch verengte Atemwege, Übergewicht oder weil sie am Abend vorher etwas zu viel Alkohol getrunken haben. Mit zunehmendem Alter schnarchen rund 60 Prozent der Männer



Verengte Atemwege, Übergewicht oder eine vorherige Partynacht – es gibt einige Ursachen, warum Frau oder Mann schnarcht.

und 40 Prozent der Frauen. Zehn Prozent der Kinder schnarchen ständig. Die meisten Betroffenen schnarchen in der Rückenlage. Dann ist der Unterkiefer nicht gestützt, und es wird durch den Mund geatmet.

Krankheitsbedingtes Schnarchen

Stellt man fest, dass das Schnarchen durch eine behinderte Nasenatmung auftritt, kann die Ursache dafür anatomischer Natur sein. Aber auch Krankheiten, die nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit einer Erkältung stehen, können ein Schnar-

chen hervorrufen. Mögliche Gründe für eine behinderte Nasenatmung wären:

- Nasenscheidewandverkrümmungen (Septumdeviation)
- Kieferhöhlenentzündungen
- vergrößerte Nasenmuscheln
- Allergien

In den genannten Fällen sollte unbedingt ein entsprechender Facharzt konsultiert werden, so beispielsweise ein HNO-Arzt, Lungenarzt oder auch Hautarzt.

Ist es noch Schnarchen oder schon eine Schlafapnoe?

Das normale Schnarchen ist zwar wenig elegant, stellt zunächst aber noch keine gesundheitliche Beeinträchtigung dar. Schlimm wird es, wenn die erschlaffte Zunge den Atemweg vollständig blockiert. Dann kommt es die ganze Nacht über zu gefährlichen Atemaussetzern. Das Krankheitsbild bezeichnet man als Schlafapnoe-Syndrom (Apnoe = Atemaussetzer).



Doch. Manchmal schnarchen auch Frauen. Wobei der Volksmund netterweise festgestellt hat: „Frauen schnarchen nicht, Frauen schnurren!“ Aber egal, wer im Erwachsenenalter laute Töne beim Schlafen von sich gibt – man kann etwas dagegen tun.

... und wann eine Schlafapnoe?

Was passiert im Körper bei einer Schlafapnoe?

Bei einer Schlafapnoe erleidet der Schlafende einen massiven Sauerstoffmangel. Der Körper aktiviert einen Schutzreflex. Damit der Betroffene nicht im Schlaf an seiner erschlafften Zunge erstickt, sendet das Gehirn vollautomatische Mikroweckreaktionen. Diese Weckreaktionen stören den gesunden, erholsamen Schlaf. Man hat zwar die Nacht geschlafen, aber nicht erholsam. Morgens wacht man „wie gerädert“ und unausgeschlafen auf.

Auswirkungen des nächtlichen Sauerstoffmangels

Solcher Sauerstoffmangel kann Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich ziehen. Statistisch gesehen sinkt die Lebenserwartung. Weiterhin begünstigt die Schlaf-Atmungsstörung die Entstehung von Depressionen, Diabetes (Zuckerkrankheit), Reflux aus dem Magen und sexuelle Unlust. Letztendlich gibt es nicht nur die befürchteten Folgen für die eigene Person: Für uns alle gefährlich wird der gestörte Schlaf durch die Tagesmüdigkeit der Betroffenen, denn sie haben ein vier- bis siebenmal höheres Risiko für Sekundenschlaf am Steuer und gefährden damit alle Verkehrsteilnehmer.

Schlafapnoe als Krankheit

Schlafapnoe tritt bei zwei bis vier Prozent der Bevölkerung auf. Damit ist sie eine Volkskrankheit

wie der Diabetes. Vom Diabetes hat jeder schon gehört, aber das Schlafapnoe-Syndrom ist dagegen noch sehr unbekannt. Aufrütteln sollte die Tatsache, dass 90 Prozent der Schlafapnoe-Betroffenen nicht erkannt werden.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Wenn der Partner ein Schnarchen und Atempausen während des Schlafes

bemerkt, man sich morgens unausgeschlafen und über Tag müde fühlt, sollte man sich an einen Facharzt (Lungen- oder HNO-Arzt) überweisen lassen. Dieser führt eine nächtliche Schlafaufzeichnung durch. Man bekommt ein kleines Messgerät mit nach Hause. Das zeichnet in der Nacht einfach und unkompliziert Atmung und Sauerstoffsättigung auf. Damit kann der Arzt unterscheiden, ob das sozial zwar störende, aber doch harmlose Schnarchen oder ein Schlafapnoe-Syndrom mit den gefährlichen Atmungsaussetzern vorliegt.

Schlafapnoe-Selbsttest

	nie	manchmal	oft	sehr oft
Schnarchen Sie laut oder sagen das andere von Ihnen?				
Wurden bei Ihnen Atemstillstände im Schlaf beobachtet?				
Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?				
Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?				
Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?				
Haben Sie Schwierigkeiten, lange konzentriert zu bleiben?				
Sind Sie tagsüber oft schläfrig?				
Nicken Sie tagsüber spontan ein (z. B. beim Autofahren, Lesen, Fernsehen)?				
Schlafen Sie abends schlecht ein?				
Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?				
Wenn ja, müssen Sie Wasser lassen?				
Haben Sie dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen?				
Schlafen Sie unruhig bzw. ist Ihr Bett morgens zerwühlt?				
Kommt es vor, dass Sie schweißgebadet aufwachen?				

Dieser Fragebogen zur Selbstprüfung wurde vom Schlaflabor der Ruhrklinik Essen erarbeitet. Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit „oft“ oder „sehr oft“ beantwortet haben, informieren Sie unbedingt Ihren Hausarzt, der dann einen Facharzt (Schlafmediziner) mit zu Rate ziehen kann.



Mögliche Behandlungsmethoden

1. Die Schlafmaske CPAP

Eine Behandlungsmethode ist die nächtliche Überdruckbeatmung. Diese wird in den Schlaflaboren eingeübt. Der Patient bekommt einen Kompressor mit nach Hause und setzt jede Nacht eine Nasenmaske auf. Durch einen Überdruckluftstrom wird der Rachen pneumatisch „geschient“. Dadurch kann die erschlaffte Zunge nicht mehr in den Atemweg fallen.

Vorteile:

Der Atemweg bleibt frei für eine gesunde Atmung. Die Patienten fühlen sich am Morgen wieder frisch und ausgeschlafen und erreichen ihre ehemalige Leistungsfähigkeit.

Nachteile:

Etwa 40 Prozent der Patienten kommen mit der Überdruckbeatmung nicht zurecht. Die Maske verrutscht oft im Schlaf und ein starker Luftstrom zischt dann in die Augen. Es kommt zu Erkältungen. Durch



Hilft, ist aber auch recht umständlich in der Anwendung: Die Schlafmaske CPAP

Schwitzen unter dem Maskenrand kann es zu Hautreizungen kommen.

Auch Druckstellen im Gesicht sind störend. Außerdem ist der notwendige Kompressor mit der Größe einer Computertasche ein ständiger Gast im Schlafzimmer und muss auch auf Reisen mitgenommen werden.

2. Die Zahnschiene – Doppelschienen= Unterkieferprotrusionsschiene

Spezielle Zahnschienen werden in den USA seit über 30 Jahren zur Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe eingesetzt.

Man setzt sie vor dem Schlafengehen auf Ober- und Unterkieferzahnreihen, ähnlich wie Millionen Kinder über Jahre jede Nacht ihre kieferorthopädische Zahnsperre tragen.

Vorteile:

Doppelschienen halten den Unterkiefer leicht nach vorn (ca. 9–12 Millimeter). Die Zunge mit umgebenden Weichteilen wird durch das Tragen der Schiene vorverlagert. Dadurch wird der Atemweg im Rachen während des Schlafes für eine gesunde Atmung ohne Schnarchen und Atemaussetzer offengehalten.

Für diese speziellen Zahnschienen, die individuell angepasst werden, wenden Sie sich zunächst an Ihren Hauszahnarzt, der Sie gegebenenfalls an einen fortgebildeten Zahnmediziner verweisen wird.

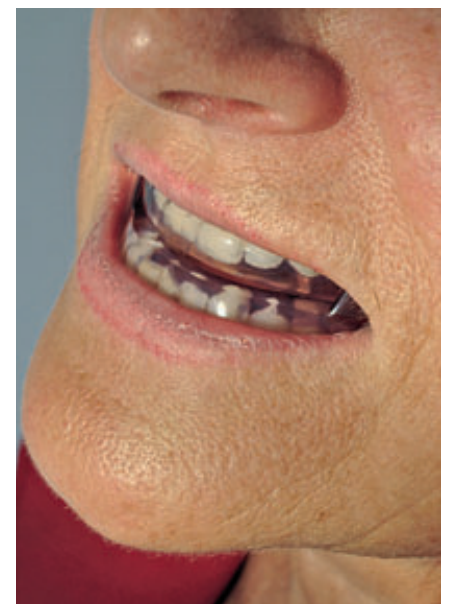
Nachteile:

Es müssen genügend eigene, feste

Zähne vorhanden sein, auf die die Schienen aufgesetzt werden können. Acht bis zehn feste Zähne pro Kiefer sind das Minimum: wobei auch überkronte Zähne möglich sind. Dagegen sollten Patienten mit großen Zahnprothesen somit wenig eigenen Zähnen und Patienten mit durch Parodontitis gelockerten Zähnen erst an die CPAP-Überdruckbeatmung herangeführt werden.

Dauer der Behandlung:

Die Patienten tragen ihre Schienen jede Nacht. Beim Weglassen sind sofort der unerholbare Schlaf, das morgendliche „Gerädertsein“ und das den Partner störende Schnarchen wieder da. Die Schienen sieht man von außen nicht. Morgens werden sie einfach mit der Zahnbürste gereinigt und sind leicht zu transportieren. Bei Flugreisen passen sie in die Kulturtasche.



Patientin mit einer individuell angepassten Protrusionsschiene im Mund. Schon ab der ersten Nacht können Patienten damit wieder durchschlafen. Sie haben auch morgens keinen ausgetrockneten, rauen und geschwollenen Hals mehr.

Die Schlafapnoe-Schientherapie ist eine Langzeittherapie – die langjährigsten Patienten in den USA tragen ihre Schienen schon seit über 30 Jahren jede Nacht.

Sie suchen einen qualifizierten Behandler?

Schlafmedizinisch fortgebildete Zahnmediziner findet man auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin unter:

www.dgzs.de/mitgliedspraxen

Patienten, Schlafmediziner und Krankenkassen können dort nach Postleitzahl oder Ortsangabe schlafmedizinisch tätige Zahnmediziner in ihrer Nähe finden, die individuelle Schienen zur Behandlung von Schnarchen und Schlafapnoe anpassen.



Konfektionierte thermoplastische Protrusionsschiene mit mangelhaftem Halt auf dem Oberkiefer.

3. Konfektionierte „boil-and-bite“-Schienen

Im Internet oder in der Apotheke gibt es auch frei verkäufliche „Fertigschienen“. Diese werden gern über Werbeanzeigen angepriesen. Die konfektionierten Schienen werden warm gemacht (boil). Dann soll hineingebissen werden (bite), so dass sie die Bezeichnung „boil-and-bite“-Schienen erhalten haben.

Vorteile:

Preis und Aufwand sind gering.

Nachteile:

Es gibt nur Einheitsgrößen. Die Mundhöhle eines jeden Menschen ist aber wie der Mensch selbst sehr individuell. Vergleichbar ist das mit Zahnprothesen und kieferorthopädischen Zahnspangen, die auch ausschließlich individuell nach Gebissabdrücken im zahntechnischen Labor angefertigt werden. Somit ist mit konfektionierten Schienen eine optimale Anpassung nicht möglich. Funktion und Erfolg der „boil-and-bite“-Schienen sind fraglich.

Erfahren Sie mehr:

Deutsche Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS)
www.dgzs.de



Tipps zur ersten Selbsthilfe



Ist es schlimm, wenn die Kinder schnarchen?

Zehn Prozent der Kinder schnarchen. Durch verengte Atemwege kommt es auch bei ihnen zu Mikroweckreaktionen im Gehirn. Die Schlafqualität wird dann ebenfalls bei den Kindern beeinträchtigt. Schnarchende Kinder sind unkonzentrierter und erbringen schlechtere Schulleistungen. Zwei Prozent der Kinder haben ein Schlafapnoe-Syndrom. Dieses manifestiert sich bei Kindern aber eher durch Hyperaktivität als durch Tagesschläfrigkeit.

Selbsthilfe bei normalem Schnarchen

Ein paar Dinge kann man selbst gegen das normale Schnarchen unternehmen – hier unsere Tipps, zum Teil auch für die Kinder:

1. Gewicht abnehmen

Fett lagert sich sogar im Rachenbereich an und verengt so den Atemdurchmesser. Bei einem starken Übergewicht ist eine Gewichtsreduktion das Mittel der ersten Wahl.

2. Vor dem Einschlafen keinen Alkohol trinken

In den letzten drei bis vier Stunden vor dem geplanten Ins-Bett-Gehen sollte jeglicher Alkoholkonsum vermieden werden.

3. Auf Schlafmittel-Medikamente verzichten

Durch ihre entspannende Wirkung erschläft die Muskulatur.

4. In der Seitenlage oder auf dem Bauch schlafen

Die Rückenlage führt häufig zum Schnarchen. Deshalb ist ein Schlafen in Seitenlage oder auf dem Bauch ratsam. Eingefleischte Schnarcher schnarchen allerdings in jeder Position.

5. Gleichbleibende, feste Schlafzeiten einhalten

6. Kieferorthopädische Behandlung bei Kindern

Durch eine kieferorthopädische Behandlung von Gebiss- und Schädelanomalien im Kindesalter kann schlafbezogenen Atmungsstörungen dauerhaft entgegengewirkt werden. So kann ein hoher schmaler Gaumen geweitet oder ein zurückliegender Unterkiefer nach vorn entwickelt werden.

*Stoßgebet einer
alten Bäuerin:*

*„Müde bin ich,
geh zur Ruh,
schließe beide Äuglein zu ...
Vater, lass den Alten mein,
ruhig in seinem Bette sein.“*

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig

Wie wichtig gesunder Schlaf ist, erfahren viele Menschen leider erst dann, wenn beispielsweise durch eigenes Schnarchen oder Schnarchen des Partners an eine ungestörte Nachtruhe nicht mehr zu denken ist. Wer eine durchwachte Nacht hinter sich hat, ist nicht nur müde und weniger leistungsfähig, sondern schädigt auf längere Sicht die eigene Gesundheit.

Mit länger anhaltenden Schlafstörungen werden chronische Krankheiten wie Bluthochdruck und Depressionen oder Übergewicht in Verbindung gebracht. Deshalb haben wir Ihnen mit diesem ZahnRat Wege aufgezeigt, dass Sie zumindest gegen das Schnarchen etwas tun können. Sprechen Sie ruhig auch Ihren Hauszahnarzt an.



Impressum

ZahnRat 86, Oktober 2015

Herausgeber

Landeszahnärztekammer
Brandenburg
Zahnärztekammer
Mecklenburg-Vorpommern
Landeszahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer
KZV Sachsen-Anhalt und
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag, Anzeigen, Gesamtherstellung,

Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c
01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon: 03525 71860
Fax: 03525 718612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dipl.-Stom. Bettina Suchan,
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Redaktion

Jana Zadow-Dorr
Landeszahnärztekammer Brandenburg

Quellen

1. Dr. med. dent. Susanne Schwarting, Zahnärztin, Praxis für Zahnärztliche Schlaf-medicin Kiel, www.schlafapnoezahnmedizin.de; Präsidentin der Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin
2. Wu Li: „Das Anti-Schnarch-Buch, Kösel-Verlag, München, 20113. GSD – Gesellschaft für Schlafmedizin, www.gds.de4, www.besser-gesund-schlafen.com, Wikipedia

Bildquellen

© BVDC | Mat Hayward/Fotolia.com 123rf.com, Detlef Noack, proDente e.V., Dr. Susanne Schwarting, Jana Zadow-Dorr

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.
Telefon: 03525 71860
Fax: 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

Bestellformular

Unter Downloads auf:
www.satztechnik-meissen.de

Patientenzeitschrift ZahnRat

Besuchen Sie uns auch im Internet



www.zahnrat.de

und folgen Sie uns auf



www.facebook.com/zahnrat.de



www.zahnrat.de

Patientenberatungsstellen



Landes Zahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304,
19055 Schwerin
Telefon: (01 80) 5 00 35 61 (14 Ct./Min.)
Internet: www.zaekmv.de



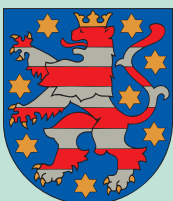
Landes Zahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,
01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/ -2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,
39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zahnaerzte-sah.de



Landes Zahnärztekammer Thüringen

Barbarosahof 16,
99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzktth.de



Kinder zahncreme®
nenedent

„Ja, die mögen wir!“

Kinder zahncreme®
nenedent

zum „Gerne-Zähneputzen“
mit Extra-Schutz gegen Karies

nenedent®
Kinderzahncreme
ohne Fluorid
mit 13% Xylit
Zeitschrift Öko-Test
bestätigt:
Testnote „sehr gut“

Inhalt: 50 ml



nenedent®
Kinderzahncreme
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit

Inhalt: 50 ml

nenedent®
Kinderzahncreme
homöopathieverträglich
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit

Inhalt: 50 ml

Tipps und Tricks zum „Gerne-Zähneputzen“ und weitere
Informationen finden Sie unter www.gerne-zähneputzen.de

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, Tel.: 030-7200340, Fax: 030-7211038,
www.dentinox.de

Dentinox®