

Stille Nacht – heilige Nacht!

Vorweihnachtliche Gedanken zum Thema Schnarchen



„Stille Nacht, heilige Nacht“ – so klingt es immer wieder in der Weihnachtszeit. Eine stille Nacht wünscht sich allerdings auch so mancher Schnarcher und wahrscheinlich noch sehnlischer der leidgeprüfte Partner.

Wir befragten zu diesem Thema unsere ortsansässigen Kieferorthopäden Frau Dr. Viola Menz und Herrn Dr. Paul Werner. Hier ihre Antworten, die sicher für alle interessant und für die Betroffenen hilfreich sind:



„Jeder Mensch schnarcht gelegentlich – das ist normal“. Sei es eine Vergrößerung der Mandeln und Polypen oder nur des Zäpfchens, Übergewicht, Alkoholgenuss vor dem schlafen gehen, Erkältungen und damit verstopfte Nase oder aber auch eine Kieferfehlstellung.

Wenn Schnarchen aber zum Dauerzustand wird und dieser „Geräuschpegel“ ständig präsent ist, sollte man abklären, wo die Ursache liegt. Wenn die Atmung im Schlaf nicht einwandfrei funktioniert, werden die Organsysteme des Patienten nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Kommt es gar zu Atemaussetzern führt dies zu erhöhter Tagesmüdigkeit mit Einschlafneigung über den ganzen Tag verteilt – oft sogar zu dem gefürchteten Sekundenschlaf. Darüber hinaus leiden diese Menschen an Konzentrationsschwäche, verminderter Leistungsfähigkeit, geringer Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems bis hin zu Depressionen und Potenzstörungen!

Aber auch die Passiv-Schnarcher sind gefährdet. Nicht nur die hohe Lärm-belästigung, sondern das ständige Aufwachen und Nichterreichen einer ungestörten Tiefschlafphase beeinträchtigen messbar die Schlafqualität mit allen negativen Folgen wie z.B. erhöhter Tagesmüdigkeit.“

Hört man als Laie Kieferorthopädie, denkt man zuallererst an schöne gerade Zähne. Was hat das also mit Schnarchen zu tun?

Dr. Werner: „Sehr viel. Wie schon das Wort Kieferorthopädie sagt, rücken wir nicht nur die Zähne hübsch



zurecht, sondern können mit unseren Methoden den Kiefer und seine Position verändern und diese sind maßgeblich für die Luftpassage verantwortlich.“

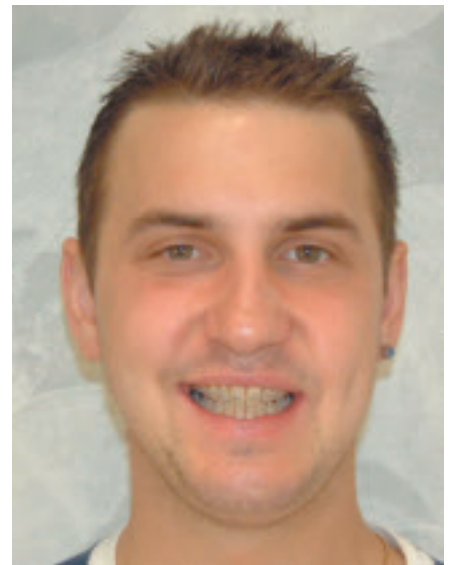
Können Sie also jedem „Säger“ helfen?

Dr. Menz: „In ca. 25 % der Fälle sind Kieferfehlstellungen wie z. B. ausgeprägter Schmalkiefer, Kreuzbiss, Unterkiefer-Rücklage mit fliehendem Kinn ursächlich für das Schnarchen verantwortlich und in diesen Fällen helfen kieferorthopädische/kieferchirurgische Maßnahmen und bringen eine dauerhafte Lösung. Diese Fehlstellungen gehen häufig mit erschwelter Nasenatmung und häufigem Schnarchen unter-

schiedlichster Geräusche und Lautstärke einher. Bei einer entsprechenden adäquaten Therapie haben wir fast hundertprozentigen Erfolg bei der Verbesserung der Nasenatmung und des Schnarchens.

Sind die Kiefer nicht ursächlich beteiligt, können wir zumindest mit einer sogenannten Schnarcherschiene helfen, die zwar die Ursache nicht bekämpft, aber doch für mehr Ruhe im Schlafzimmer sorgt. Diese Kunststoffschiene hält ganz einfach den Unterkiefer vorne und die Atemwege frei.

Am Anfang steht immer eine fachmännische Diagnostik, die von einem HNO-Arzt oder Schlafmediziner durchgeführt werden sollte. Hierbei kann festgestellt werden, wie „gefährlich“ das Schnarchen überhaupt ist, wie häufig die



Aussetzer sind, ob die Sauerstoffsättigung des Blutes noch ausreichend ist und wo die Ursachen zu suchen sind, und danach werden die Therapiemöglichkeiten diskutiert. Die Aussage von Robert (Foto) steht für alle unsere Patienten, denen wir helfen konnten: **„Meine Nasenatmung ging von 0 auf 100 und gleichzeitig das lästige Schnarchen von 100 auf 0“.**

Wir finden so ganz nebenbei auch Roberts Lächeln trotz Spange bereits jetzt schon total attraktiv . . .“