

Das Schnarchen

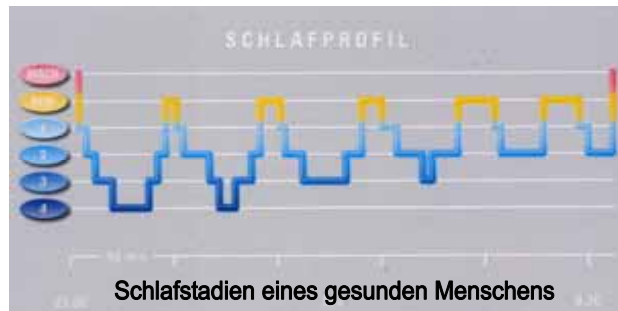
Untersuchungen zeigen, daß ca. 40 % der Bevölkerung in den Industrieländern schnarchen. Sogar 70 % Männer über 60 Jahre. Durch das Flattern weicher Gewebeteile am Gaumen entsteht in der Regel das Schnarchen. Die muskuläre Straffung des Gewebes während der Schlafphase lässt im Bereich des Gaumens nach. Das Gaumensegel und das Zäpfchen werden zu geräuschvollem Flattern (Schnarchen) angeregt, wenn der Rachenraum verengt ist. Die Ursachen müssen vor der Behandlung abgeklärt sein (HNO), damit Ihnen das Schnarchtherapiegerät individuell helfen wird.

Die normale Anatomie bei einem Schnarcher



Dr. Lindauer, praktischer Arzt, Zahnarzt

Das Schlafprofil



Bei einem gesunden Menschen sind während seiner nächtlichen Ruhephase 5 Schlafstadien zu unterscheiden: 1-2-3-4-3-2- und das REM-Stadium.

Stadium 1: Leichter Schlaf, die Muskeln erschlaffen. Puls und Atmung sind gleichmäßig. Die Körpertemperatur sinkt.

Stadium 2: Der Schlafende kann durch leichte Geräusche geweckt werden. Augäpfel rollen von einer Seite zur anderen.

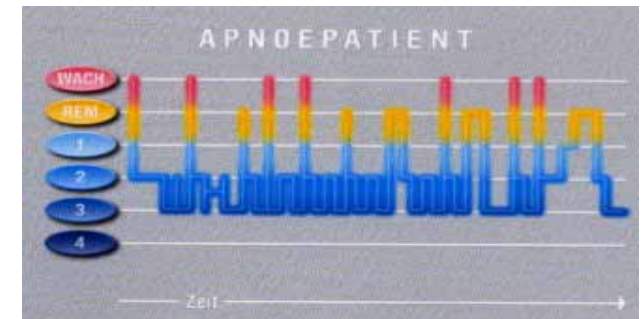
Stadium 3: Tiefschlaf, aus dem der Schlafende nur durch laute Geräusche geweckt werden kann. Weitere Muskelerschlaffung, Atmung noch regelmäßiger, Herzschlag langsamer, der Blutdruck fällt.

Stadium 4: Tiefschlaf, aus dem ein Aufwecken nur schwer möglich ist. Atmung und Herzstätigkeit sind nun völlig gleichmäßig. Die Körpertemperatur sinkt langsam weiter.

REM Stadium: nimmt als „Traumschlaf“ eine Sonderrolle ein, da ein Schlafender kaum aufweckbar ist, obgleich die EEG-Kurven nur dem Wach- und Ermüdungszustand ähneln. Ihre Bezeichnung hat diese Phase durch die schnellen Augenbewegungen (Rapid-Eye-Movement) erhalten.

Dr. Lindauer, praktischer Arzt, Zahnarzt

Atmungsaussetzer !



Bei den Schnarchern mit Apnoe (Atmungsaussetzern) fällt auf, daß die Tiefschlafphasen (Stadien 3 und 4) fast völlig fehlen. Man nimmt an, daß wichtige Eindrücke des Tages im Tiefschlaf in das Langzeitgedächtnis übernommen werden. Fehlt der Tiefschlaf führt deshalb zu erheblichen Gedächtnisstörungen mit geistigem und körperlichem Leistungsabbau. Morgens ist man müde trotz 8 Stunden Schlaf und tagsüber nicht leistungsfähig. Deshalb wirken Schnarcher auf ihre Umwelt häufig



Dr. Lindauer, praktischer Arzt, Zahnarzt

Die Schnarchschiene lindert das Schnarchen

Nach dem Vorgespräch –und meiner Untersuchung, der HNO-Untersuchung gibt es zunächst eine Vielzahl von Therapien. Neben HNO-ärztlichen Eingriffen (Laser) ist in schwereren Fällen die Mitbehandlung durch ein „Schlaflabor“ erforderlich. Manch sehr starker Schnarcher erhält dort für die Nacht ein Überdruckbeatmungsgerät verschrieben, was leider nicht von allen Anwendern begeistert getragen wird. Mit Erfolg verwendet man heute die sogenannten „Schnarchschiene“. In Verbindung mit naturheilkundlichen Ergänzungen bringen sie dem Schnarcher bis zur mittelgradigen Schlafapnoe meist deutliche Hilfe. In meiner Praxis zeigen wir Ihnen die verschiedenen Geräte der modernen Wissenschaft und wir testen, wie die Schnarchschiene Ihnen helfen könnte ..



Dr. Lindauer, praktischer Arzt, Zahnarzt

Wie die Schiene beim Schlafen hilft



Der Schnarchschiene hält den Unterkiefer durch zwei seitliche Züge nach vorne in der ursprünglichen Stellung und vergrößert so den Rachenraum. Die Geschwindigkeit der eingeatmeten Luft nimmt ab und verhindert so ein Flattern des Gaumens. Mit der Schnarchschiene sind Öffnungsbewegungen möglich, das Zurück- und Absinken des Unterkiefers aber nicht. Klinische Untersuchungen haben gezeigt, daß die Vorverlegung des Unterkiefers das Schnarchen bei über 90 % der Patienten reduziert und den Apnoe—index um bis zu 50 % senken kann.

Praxis Dr. Lindauer, praktischer Arzt/ Naturheilverfahren Zahnarzt
Friedensallee 36 22765 Hamburg
Tel. : 040 270 40 70 Fax. : 040 279 83 34

Sie finden uns im schönen Hamburg –Ottensen nahe des Altonaer Bahnhofs (5min zu Fuß), mit dem 37 er Schnellbus, der direkt an der Ecke hält . Sie fahren über die Autobahnabfahrt Bahrenfeld zur Friedensallee oder Sie lassen sich einen Termin über email geben :



dr.lindauer@dr-lindauer.de

Die Schnarchschiene



Ein zweites Schlafzimmer muß her ! Wirklich ?

Rat und Tat gegen das lästige Schnarchen

Dr. Lindauer, prakt. Arzt, Zahnarzt