

# Wie wir Ihnen helfen können

## Schnarcherschienen

Sie erhalten von uns individuell für Sie hergestellte Schnarcherschienen, die Sie nachts auf Ihre Zähne im Ober- und Unterkiefer setzen. Diese verhindern über ein Scharnier, dass Unterkiefer und Zunge im Schlaf zurückfallen und die Atemwege blockieren (siehe Fotos).

Damit werden nicht nur die störenden Schnarchgeräusche vermieden. Die Schnarcherschienen verhindern auch die gefürchtete Schlafapnoe, sodass Betroffene wieder tief durchschlafen und morgens gut erholt und voller Energie aufwachen.



# Zusammenarbeit mit Schlafmedizinern

Bei Bedarf arbeiten wir mit Ärzten zusammen, die sich auf Schlafstörungen und Atemstörungen während des Schlafs spezialisiert haben. Sie können mit speziellen Geräten die Schlafstörungen aufzeichnen und individuelle Therapiepläne für Betroffene erstellen. Durch diese Zusammenarbeit zwischen Arzt und Zahnarzt können wir Ihnen wirksam gegen das Schnarchen und die Schlafapnoe helfen.

## Jetzt beraten lassen

Wenn Schnarchen ein Problem für Sie und Ihren Partner ist und wenn Sie jeden Morgen wie gerädert aufwachen, berate ich Sie gerne und zeige Ihnen, wie Sie wieder gut schlafen und mehr Energie haben. Rufen Sie zur Terminvereinbarung an:



**06195 6772-500**



Hilfe für Betroffene und ihre Partner

Endlich wieder erholsam durchschlafen

Gesundheitsgefahren durch Schlafapnoe vermeiden

## Endlich wieder erholsam durchschlafen

Professionell hergestellte und angepasste Schnarcherschienen ermöglichen Ihnen und Ihrem Partner wieder einen guten und tiefen Schlaf.



Zahnarztpraxis im  
Gesundheitszentrum Kelkheim

### Praxis für Zahngesundheit

Dr. Frank Krause | Dr. Markus Trouet | Dr. Janina Gmerek

Frankenallee 1

65779 Kelkheim

Tel. 06195 6772-500

[www.zahnarzt-kelkheim.com](http://www.zahnarzt-kelkheim.com)



Schnarcherschienen

**Dr. Markus Trouet**

Experte für Zahnärztliche Schlafmedizin

# Hilfe gegen Schnarchen und Schlafapnoe



Praxis für  
ZahnGesundheit

# Schnarchen, Schlafapnoe und die Folgen für die Gesundheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

in fast der Hälfte aller Schlafzimmer wird nachts geschnarcht. Am häufigsten von Männern (ca. 40 %) und etwas weniger oft (ca. 30 %) von Frauen.

Dieses Schnarchen raubt nicht nur dem Partner den Schlaf. Es ist oft auch verbunden mit der sog. Schlafapnoe, die eine echte Gefahr für die Gesundheit sein kann. Erfahren Sie im Folgenden,

- wodurch Schnarchen verursacht wird
- was das Schnarchen begünstigt
- welche Folgen das Schnarchen auf die persönliche Leistungsfähigkeit hat
- was eine Schlafapnoe ist
- welche gesundheitlichen Schäden die Schlafapnoe verursachen kann

Als Experte für Zahnärztliche Schlafmedizin berate ich Sie gerne, wenn Sie zu den Betroffenen gehören. Rufen Sie einfach zur Terminvereinbarung an!



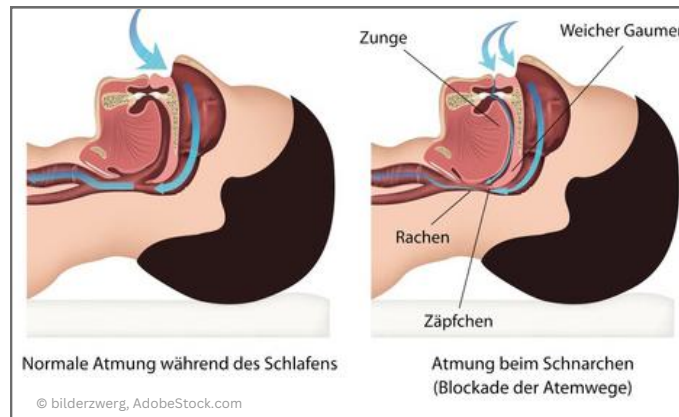
**Dr. Markus Trouet**  
Mitglied der Deutschen  
Gesellschaft für  
Zahnärztliche Schlafmedizin



## Wodurch Schnarchen entsteht

Schnarchen entsteht, wenn die Atemwege im Rachen während des Schlafens verengt sind. Die Muskeln in Hals und Rachen entspannen sich. Der Unterkiefer und die Zunge fallen zurück und behindern den normalen Atemfluss.

Wenn Luft durch diese verengten Atemwege strömt, beginnen der weiche Gaumen und das sog. Zäpfchen zu vibrieren, was das typische Schnarchgeräusch erzeugt (siehe Grafik).



Das Schnarchgeräusch kann bis zu 90 Dezibel laut sein, was vergleichbar ist mit dem Lärm eines vorbeifahrenden LKWs oder einem lautstarken Rasenmäher.

Faktoren wie Übergewicht, Alkoholkonsum, Schlafen in Rückenlage oder eine verstopfte Nase können das Schnarchen begünstigen und zusätzlich verstärken.

## Auswirkungen auf den Alltag

Schnarchen und unruhiger Schlaf führen dazu, dass die Betroffenen morgens "wie gerädert" aufwachen. Sie bleiben oft den ganzen Tag lang müde, energielos und unkonzentriert.

Das führt häufig zu erhöhter Reizbarkeit und verminderter Stress-Toleranz. Im schlimmsten Fall nimmt das Unfallrisiko zu und die Betroffenen neigen zu Niedergeschlagenheit.

## Gesundheitsrisiken durch Schlafapnoe

Bei Schnarchern tritt oft die sog. Schlafapnoe auf. Das sind **Atemaussetzer**, die zwischen einigen Sekunden und mehreren Minuten (!) lang andauern und mehrmals pro Nacht auftreten können.

Die Folge ist, dass Körper und Gehirn vorübergehend nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Das kann erhebliche gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Unter anderem erhöht sich dadurch das Risiko für

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Depressionen
- Insulinresistenz und Diabetes

**Erfahren Sie auf der nächsten Seite, wie wir Betroffenen helfen können!**



[www.zahnarzt-kelkheim.com](http://www.zahnarzt-kelkheim.com)



06195 6772-500