

Schnarchen

ist nicht nur störend, sondern auch ungesund!

Schnarchen ist weit verbreitet. Von wenigen wird es als Ausdruck der Männlichkeit gesehen - ein richtiger Mann schnarcht! Es sind jedoch nicht nur Männer betroffen - auch manche Frauen schnarchen. Der Schnarcher selbst merkt oft gar nicht, dass er schnarcht - um so mehr leidet der Partner/in unter dieser Geräuschkulisse. Schnarchen entsteht dadurch, dass sich der Atemweg im Rachen verengt, wenn Muskeln und Gewebe entspannt sind. Dann flattern die Gewebe der Rachenwand im Luftstrom, wodurch das Schnarchgeräusch entsteht. Schlimmer wird es, wenn sich die Rachenmuskeln und die Zunge so sehr entspannen, dass die Atemwege blockieren und sogar zeitweise einen Verschluss der Atemwege bewirken. Dann entstehen Atemaussetzer. Um diesen Verschluss zu überwinden, muss der erholsame Tiefschlaf unterbrochen werden, um die Atemhilfsmuskulatur zur Erzielung eines Höheren Unterdrucks im Brustraum einsetzen zu können. Hierbei wacht man nicht auf, aber der erholsame Tiefschlaf wird unterbrochen. Sauerstoffmangel, Müdigkeit und herabgesetzte Leistungsfähigkeit sind die Folge. Auch können hierdurch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen mit erhöhtem Herzinfarktrisiko, ein Sekundenschlaf im Straßenverkehr, Depression, Lustlosigkeit und eine gestörte Sexualität begünstigt werden. In schweren Fällen ist eine Untersuchung im Schlaflabor notwendig.

Oft wird dann eine Überdruckbeatmung mit Atemmasken empfohlen. **In der Mehrheit der Fälle kann jedoch durch Zahnschienen das Zurücksinken des Unterkiefers und damit die Atemwegsverlegung verhindert werden.**

Das Schnarchen hat ein Ende.

Schnarchen Sie oder Ihr Partner?
Sprechen Sie mit uns!

Dr. Detlef Trabert

Arzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Ignatiusstr. 10, 46342 Velen
Tel.: 02863-92127
www.zahnarzt-velen.de



Dr. Hinz-denta

