

# Tiefer, erholsamer Schlaf mit dem Linguator®



„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr,“ schrieb dereinst Arthur Schopenhauer in seinen „Aphorismen zur Lebensweisheit.“ Dieser Regenerationsmechanismus ist jedoch bei Schnarchern gestört, weiß Dr. Christel Pfeifer vom „Haus der Zahngesundheit Köln“. Denn oft ist das Schnarchen ein Hinweis auf gefährliche Atemaussetzer. Mit dem von der Kölner Zahnärztin entwickelten Linguator® lassen sich diese nun in vielen Fällen positiv beeinflussen.



Schnarchen vor Linguator®-Therapie

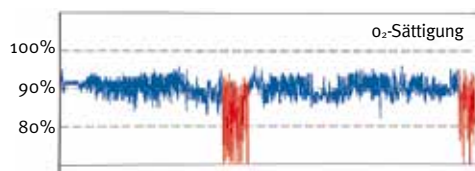


Schnarchen nach Linguator®-Therapie

**B**is zu 5 Prozent aller Menschen im mittleren Lebensalter leiden, ohne es zu wissen, unter einer Schlafapnoe. So bezeichnet man das Auftreten von Atempausen mit Atemstillstand im Schlaf, die mehr als 10 Sekunden andauern. Ein solches Schlafapnoe-Syndrom ist eine meist unerkannte Erkrankung, die auch von den Betroffenen selbst nicht als solche wahrgenommen wird. Die Ursache liegt meist in einer mechanischen Behinderung des Atmungsvorgangs durch erschlaffendes Gewebe im Nasen-/Rachenraum, welches die Atemwege verlegt und so die Atemstillstände und das „flatternde“ Schnarchgeräusch hervorruft.

## Abgeschlagen, müde, Leistungsknick?

Die Atemaussetzer haben es im wahrsten Sinne des Wortes in sich: Immer wieder kommt es zu einem dramatischen Absinken der Sauerstoffsättigung im Blut. Doch damit nicht genug: Um die Atmung wieder „anzuwerfen“, wird der Körper permanent in einer Art Panikreaktion mit den Stresshormonen Cortisol und Adrenalin geflutet. Das hat fatale Folgen: Obwohl man die ganze Nacht geschlafen hat, fühlt man sich am nächsten Morgen wie gerädert. Betroffene sind tagsüber wenig belastbar, unkonzentriert und schläfrig. Im schlimmsten Fall kommt es zum gefährlichen Sekundenschlaf, der für viele Autounfälle verantwortlich ist. Doch die Langzeitfolgen sind genauso negativ: Das Risiko, an Diabetes zu erkranken oder einen Herzinfarkt oder



Bei Atemaussetzern sinkt die Sauerstoffsättigung stark ab (rot).

Schlaganfall zu erleiden, ist gegenüber Gesunden um ein Vielfaches erhöht.

## Mehr Sauerstoff für einen gesunden Körper

Um festzustellen, ob möglicherweise behandlungsbedürftige Apnoen vorliegen, wird zum individuellen Schlafscreening ein Messgerät eingesetzt, mit dem Atemfluss und Sauerstoffsättigung im Körper ganz einfach während der Nacht zu Hause im Bett aufgezeichnet werden. Je nach Befund wird in einem interdisziplinären Team zusammen mit Kardiologen und Pulmologen entschieden, ob die Atemaussetzer so häufig und lang auftreten, dass eine weitergehende Untersuchung im Schlaflabor notwendig ist. Um den Atemfluss wiederherzustellen und eine ungehinderte Sauerstoffversorgung zu gewährleisten, gibt es dabei heute mehrere therapeutische Ansätze. In schweren Fällen wird meist eine sogenannte CPAP-Therapie empfohlen, eine nachts permanent zu tragende Atemmaske. Manchmal ist dies jedoch gar nicht notwendig oder auch nicht möglich. Mit dem Linguator® ist ein Therapiegerät entwickelt worden, welches einfach wie eine Zahnklammer zu tragen ist und dennoch erstaunliche Behandlungsergebnisse erzielt. „Mit der Linguator®-Therapie wird eine optimale Nasen- und Zwerchfellatmung gefördert und der Sauerstoffaustausch gegenüber der flachen Mundatmung um bis zu 50 Prozent gesteigert“, so die Zahnärztin.

## Die Linguator®-Therapie erhöht die Leistungsfähigkeit, stärkt den Rücken und bringt erholsamen Schlaf

Dabei kann die Linguator®-Therapie zudem Kiefergelenksfehlstellungen ausgleichen, die oft mit einem Beckenschiefstand

oder Wirbelsäulenproblemen vergesellschaftet sind – denn selbst wenn die Abweichungen nur wenige Millimeter groß sind, hat dies aufgrund der Verbindung der Statikebenen über Muskeln, Faszien und Sehnen möglicherweise Schmerzen und Fehlhaltungen an anderer Stelle zur Folge. Mit dem Linguator® kann so positiver Einfluss auf den ganzen Körper genommen werden.

## Die Linguator®-Therapie

- ➔ Verbessert die Atmung – ideal für Schnarcher
- ➔ Mehr Energie, Leistung und Lebensqualität
- ➔ Sorgt für erholsamen Schlaf – auch für den Partner!
- ➔ Spezialtherapie bei Kiefergelenksproblemen und Rückenschmerzen



Dr. Christel Pfeifer  
Haus der Zahngesundheit Köln

- ▶ Haus der Zahngesundheit Köln  
Schillingsrotter Weg 11  
50968 Köln-Marienburg  
Tel.: 0221/37 55 95  
Fax: 0221/34 14 61  
www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de  
www.linguator.de