

SCHNARCHER SCHLAFEN UNGESUND

Gefährliche Atempausen



Wer schnarcht, schläft nicht tief und fest. Und der Partner auch nicht. Anstupsen, Nase zuhalten – es nützt alles nichts: Schon nach kurzer Zeit kehrt das störende Schnarchen zurück. Am Ende sind beide morgens gerädert, insbesondere aber der Schnarcher setzt oft seine Gesundheit aufs Spiel. Die Zahnärztin Dr. Christel Pfeifer aus Köln-Marienburg hat deshalb den Linguator® entwickelt, mit dem sich das lästige Schnarchen stark verringern oder sogar ganz abstellen lässt.



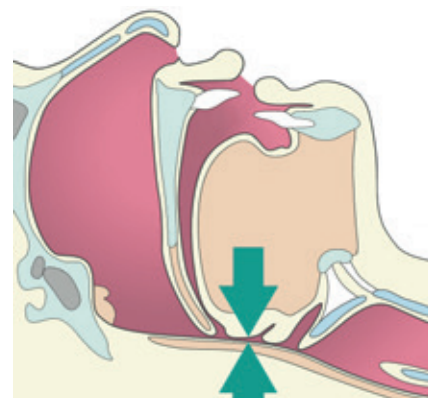
Dr. Christel Pfeifer, Haus der Zahngesundheit Köln

Besonders gefährlich wird es, wenn das Schnarchen Zeichen einer Schlafapnoe ist. Das ist dann der Fall, wenn bei dem als „Schnarchen“ wahrgenommenen lärmenden Flattern des Gaumensegels die Atemwege immer wieder kurzzeitig verschlossen werden, sodass Atempausen von 10 oder mehr Sekunden auftreten. Dann nämlich leidet die Sauerstoffversorgung im Schlaf, was lebensbedrohliche Risiken mit sich bringt. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Depressionen, chronische Bronchitis, Potenzstörungen – die Liste der möglichen Folgen des Schnarchens ist nahezu endlos. Etwa 200.000 Schnarcher in Deutschland gelten als vital gefährdet.

Viele lehnen auf Dauer die Schlafmaske ab

Ob eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe besteht, die eine Untersuchung im Schlaflabor notwendig macht, kann oft schon eine Polygraphie zeigen. Das ist eine ambulant durchgeführte „kleine“ Schlafmessung, bei der in der Nacht Puls, Sauerstoffsättigung, Atempausen, Brustkorbbewegungen und Schnarch-

geräusche aufgezeichnet werden. Die Therapie besteht häufig in einer nächtlichen Behandlung mit einer CPAP-Atemmaske. Leider sind auf Dauer nur gut 60% aller Patienten bereit, für immer in der Nacht ein solches Gerät zu tragen, welches im Schlaflabor angepasst werden muss.



Im Schlaf fallen Unterkiefer, Zunge und erschlaffendes Bindegewebe nach hinten und verengen die Atemwege. So entstehen die typischen Schnarchgeräusche.

Der Linguator® fördert die optimale Atmung

Bei leichten und mittelschweren Formen des Schnarchens werden sehr gute Erfolge mit einer sog. Protrusionsschiene erzielt, welche den Unterkiefer in Position hält, sodass die Atemluft ungehindert ein- und ausströmen kann. Ähnlich einer CPAP-Maske kann damit sogar eine moderate Senkung des Blutdrucks erreicht werden, wie die Deutsche Medizinische Wochenschrift (146: 742-746 2021) jüngst berichtete. Da die Akzeptanz der Schiene bei den Patienten aber deutlich höher ist als die der Atemmas-

ke, könnte der tatsächliche Effekt in der Realität sogar größer sein.

Eine besondere Art der Protrusionsschiene ist der von Dr. Christel Pfeifer entwickelte Linguator®. Das hauptsächlich nachts getragene Therapiegerät ermöglicht eine ganzheitliche Behandlung des Schnarchens unter Berücksichtigung von Kiefergelenk und Wirbelsäule. Die Linguator®-Therapie schützt Herz und Kreislauf, entlastet Kiefer und Rücken und sorgt für erholsamen Schlaf – auch für den Partner!

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

- ▶ Haus der Zahngesundheit Köln
Schillingsrotter Weg 11
D-50968 Köln-Marienburg
Tel.: 0221 / 3755 95
Fax: 0221 / 34 14 61
www.linguator.de

www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de

