

# Schlafapnoe senkt die Lebenserwartung

## Individuelle Schnarchschiene für erholsamen Schlaf



Von **Dr. Mirco Jogschies**,  
Facharzt für Oralchirurgie  
und Experte für Schlafapnoe-  
Therapie

**S**chnarchen ist mehr als nächtliche Ruhestörung. Nicht selten verbirgt sich hinter dem Ärgernis sogar ein gravierendes Krankheitsbild, das so genannte Schlafapnoe-Syndrom. Von diesem Syndrom spricht man, wenn die Atemwege im Rachenbereich infolge einer zu starken Entspannung von Rachengewebe und -mus-

kulatur kollabieren. Dies kann bis zu 600 mal (!) pro Nacht passieren. Der dadurch entstehende Sauerstoffmangel löst eine unbewusste Weckreaktion und ein spontanes Einatmen beim Schnarcher aus.

All dies geschieht vom Patienten zwar völlig unbemerkt (!), doch es hat unbehandelt oft gravierende Folgen. Dazu gehören u. a. Tagesschläfrigkeit mit Sekundenschlaf, hoher Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Depressionen und sexuelle Lustlosigkeit. Auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko steigt. Ab einem Apnoe-Index 20 (Atemaussetzern pro Stunde) sinkt sogar die statistische Lebenserwartung.

Mit der Standardtherapie, einer nächtlichen CPAP-Überdruckbeatmung (continuous positive airway pressure) über eine Atemmaske, kommen sehr viele Patienten nicht zurecht und bleiben in der Folge untherapiert. Spezialisierte Zahnmediziner können Schnarchen und leicht- bis mittelgradige Schlafapnoe mit individuell angefertigten

Schiene effektiv mindern oder ganz verhindern. Diese intraorale Therapie bietet einen hohen Tragekomfort: Über eine Unterkieferverlagerung wird indirekt das Zurückfallen der Zunge verhindert, was eine Öffnung des Rachenraumes bewirkt. Durch die Tonussteigerung der Muskulatur bleiben die Atemwege luftdurchgängig.

Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen die Kosten!



DIE OLDENBURGER  
**ORALCHIRURGEN**

**Dragonerstraße 1  
26135 Oldenburg  
Telefon 0441 25225**

**An der Südbäke 1  
26127 Oldenburg  
Telefon 0441 63053**

**[www.die-oldenburger-oralchirurgen.de](http://www.die-oldenburger-oralchirurgen.de)**