



Schnarchen Sie noch, oder schlafen Sie schon?

Schnarchen stört nicht nur Ihren Partner!

Schnarchen ist ein ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem. In dieser Information erfahren Sie, wie leicht dem Schnarchen ein Ende gesetzt werden kann. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Ihre Checkliste

- Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne vorher Alkohol getrunken zu haben?
- Stören Sie Ihre(n) Lebenspartner(in) mit Ihrem Schnarchen?
- Haben Sie Atemaussetzer im Schlaf?
- Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?
- Erwachen Sie morgens bereits mit Kopfschmerzen?
- Haben Sie nächtlich Herzrasen oder Beklemmungsgefühle?
- Fühlen Sie sich geistig oder körperlich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?
- Werden Sie "grundlos" mehrmals am Tag müde?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich lange zu konzentrieren?
- Leiden Sie unter Bluthochdruck und nehmen Sie Medikamente dagegen?
- Haben Sie Übergewicht?
- Leiden Sie unter Alpträumen?
- Schwitzen Sie nachts?
- Haben Sie nächtlichen Harndrang?
- Leiden Sie unter sexuellen Störungen?
- Sind Sie schnell gereizt oder überfordert?
- Sind Ihnen oder Ihrem Partner Persönlichkeitsveränderungen aufgefallen?

In Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt stellt medi-sleep individuelle Anti-Schnarch-Geräte für Sie her. Dabei stützt sich medi-sleep auf die traditionellen Dentallabore Dr. W. Klee und Dr. Selbach. Die lange Erfahrung mit intraoralen Geräten nutzen wir für die Herstellung unserer anwendungsoptimierten und wissenschaftlich fundierten Geräte. Ihr Arzt beantwortet Ihnen gern alle weiteren Fragen zum obstruktiven Schnarchen und seiner Behebung.

Broschüre überreicht von:



medi-sleep – Der Spezialist für die individuelle Herstellung von Anti-Schnarch-Geräten www.medi-sleep.de _ info@medi-sleep.de

Die medi-sleep Speziallabore:

Frankfurt_Fachlabor Dr. W. Klee für *grazile* Kieferorthopädie GmbH
Vilbeler Landstraße 3-5 _ D-60386 Frankfurt/Main _ fon: 069/942 21-0

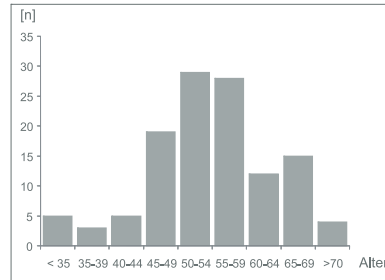
Hamburg
Labor Dr. F. W. Selbach GmbH + Co. KG Fachlabor für Kieferorthopädie
Beutnerring 9 _ D-21077 Hamburg _ fon: 040/761 04 40

Potsdam_Fachlabor Dr. W. Klee für *grazile* Kieferorthopädie GmbH
Potsdamer Straße 176 _ D-14469 Potsdam _ fon: 03 31/550 70-0





Altersverteilung von Schnarchern aus einer Studie

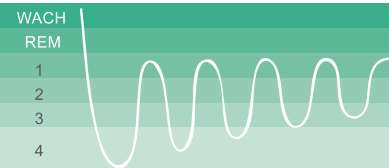


Schnarchen ist ein weit verbreitetes Problem: Ca. 60 % aller Männer und 40 % der Frauen über 60 Jahre schnarchen.

Dabei entstehen so laute Geräusche, dass der Partner oder andere Hausbewohner davon gestört werden können und auch denen der gesundheitsbringende Schlaf geraubt wird. Abhilfe kann aber sehr einfach sein.

Schnarchen muss nicht sein
Nehmen Sie es selbst in die Hand!

Gesunder Schlaf



Die **Tiefschlaf-Phase (4)** ist am wichtigsten für Ihre Erholung.

Im Schlaf erschlafft die Schlundmuskulatur, dies kann zum Schnarchen führen. Nicht selten treten auch ein vermindertes Atmen (Hypopnoe) oder sogar Atemaussetzer (Apnoe) auf.

Atemaussetzer führen zu einer Weckreaktion (Arousal), die das Ersticken verhindert. Das Aufwachen unterbricht den Schlaf – der erholsame Tiefschlaf und der Traumschlaf können nicht erreicht werden.

Der schlechte Schlaf kann gesundheitliche Folgen haben. Typisch sind z.B. übermäßige Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf, Herz-/Kreislaufkrankungen und Übergewicht.

In vielen Fällen kann beim Schnarchen oder einer leichten Apnoe bzw. Hypopnoe leicht Abhilfe geschaffen werden. Hierzu werden Schienen in den Mund eingesetzt, die den Unterkiefer nach vorne bewegen. Da die Zunge und der Unterkiefer im Schlaf nicht mehr zurückfallen können, bleibt die Luftpassage am Schlund geöffnet: Das Schnarchen und die Atemnot werden reduziert oder verschwinden gänzlich.

Die Schienen werden in den medi-sleep Laboren individuell angepasst und nach Vorgabe Ihres Arztes hergestellt. Aus der Vielfalt der Geräte kann Ihr Arzt das für Sie passende Geräte auswählen.

Um zu prüfen, ob Sie evtl. betroffen sind, sollten Sie die Checkliste mit möglichen Erkrankungen als Folge eines unerholsamen Schlafes auf der Rückseite dieser Information durchgehen. Sollten einzelne Punkte auf Sie zutreffen, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an.

Ungesunder Schlaf



Die **Tiefschlaf-Phase (4)** wird bei Atemaussetzern durch Schnarchen wegen der Weckreaktion nicht erreicht.

Schnarchen –
bleibt nicht
ohne Folgen

