

Wussten Sie schon, dass ...

- ... schätzungsweise etwa ein Zehntel bis ein Drittel aller Erwachsenen schnarcht und mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen?
- ... Männer häufiger als Frauen betroffen sind? Frauen scheinen bis zu den Wechseljahren durch die weiblichen Hormone dagegen geschützt zu sein.
- ... auch schon Kinder schnarchen? Schuld daran sind bei ihnen häufig vergrößerte Mandeln oder Polypen.
- ... das Schnarchgeräusch bis zu 70 Dezibel und mehr erreichen kann? Das ist so laut wie eine vielbefahrene Straße.
- ... Frauen, deren Männer schnarchen, jede Woche mehrere Stunden Schlaf verlieren? Das hat eine Studie der britischen Universität in Surrey herausgefunden.
- ... eine Schlafapnoe meist zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr beginnt?
- ... sich das Unfallrisiko von Schlafapnoikern im Straßenverkehr erheblich erhöht? Dies hat ein Experiment an der französischen Universität Grenoble ergeben. Grund: Die Betroffenen reagierten im Schnitt eine halbe Sekunde später als gesunde Autofahrer. Nach einer Behandlung mit einer Atemmaske sank das Risiko auf das Normalmaß.
- ... während eines längeren Atemstillstands (Schlafapnoe) Nervenzellen absterben?
- ... mit einer frühzeitigen Behandlung der Schlafapnoe das Unfallrisiko gesenkt und Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt meist effektiv vermieden werden können?

Wir sind an zwei Standorten für Sie da:

Z-MVZ Dr. Mirsberger Ibbenbüren

Permer Straße 26
49479 Ibbenbüren

Telefon: (05451) 87008
E-Mail: info@kfo-ibb.de
www.kfo-ibb.de

Z-MVZ Dr. Mirsberger Rheine

im City-Haus, Bahnhofstraße 1
48431 Rheine

Telefon: (05971) 8006808
E-Mail: info@kfo-ibb.de
www.mirsberger-rheine.de

*„Ihre Zufriedenheit steht bei
uns im Mittelpunkt.“*



*Schlafen Sie gut
oder schnarchen Sie noch?*



www.kfo-ibb.de
www.mirsberger-rheine.de

Unser Ziel: Ihr gesunder Schlaf

In unserer Praxis zählt vor allem eines: die ganzheitliche Gesundheit des Menschen! Nach dieser Philosophie bildete sich Frau Dr. Mirsberger in mehreren Bereichen der Zahnmedizin weiter, ist Kieferorthopädin und zertifizierte Schlaftherapeutin.

Die Kombination aus qualifizierter Ausbildung und viel Erfahrung bietet Ihnen eine umfassende Gesundheitsberatung nach modernen Maßstäben. Durch die Integration eines zahntechnischen Labors werden hochwertige zahnmedizinische Geräte direkt im Hause gefertigt.

In der persönlichen und entspannten Atmosphäre unserer Praxis steht Ihnen unser nettes Team mit Rat und Tat zur Seite!



Verengte Atemwege

Wenn sich die Muskeln im Schlaf entspannen, verengt sich der Atemweg im Rachen. So kann die Luft nicht mehr ungehindert ein- und ausströmen und das störende Schnarchgeräusch entsteht.



Wieso schnarchen Menschen überhaupt?

Schnarchen entsteht durch Flattern und Schwingen von Muskulatur und Weichteilen im verengten Rachen. Weil sich die Muskulatur während des Schlafes entspannt, fällt der Unterkiefer mit der Zunge nach hinten und engt so den Atemweg ein.

Übergewicht und geringe Gewebespannung können sich dabei verstärkend auswirken. Daher schnarchen mit zunehmendem Alter immer mehr Menschen.

Prinzipiell unterscheidet man zwischen dem „harmlosen Schnarchen“ und dem „gefährlichen Schnarchen“ mit Atemaussetzern (den sogenannten Schlafapnoen).

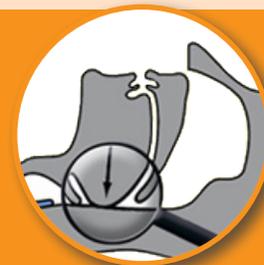
Durch das „harmlose Schnarchen“ ist meist der Partner am stärksten gestört, der Betroffene selbst bemerkt sein Schnarchen oft gar nicht – aber er kann unter Folgen wie Mundtrockenheit, Heiserkeit oder Halsschmerzen leiden. Im Gegensatz dazu ist das Schnarchen mit Schlafapnoen nicht nur lästig, sondern bringt auch gesundheitliche Risiken mit sich.

Daher muss gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Wir helfen Ihnen gerne!



Blockierte Atemwege

Entspannen sich Rachenmuskeln und Zunge zu sehr, werden die Atemwege blockiert und verursachen einen Verschluss des Atemweges. Kurze Atemaussetzer (Apnoen) sind die Folge.



Schlafapnoe – Schlafen mit Atmungs- aussetzern



Bei diesem „gefährlichen Schnarchen“ kommt es zu Atemaussetzern von oft mehr als 10 Sekunden. Die Folge ist eine mangelnde Sauerstoffversorgung im gesamten Blutkreislauf und im Gehirn. Unbemerkt werden dadurch wiederkehrende Aufwachreaktionen ausgelöst. Schlafapnoe kann ernste Auswirkungen haben:

- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- Erhöhte Unfallgefahr beim Autofahren durch Sekundenschlaf
- Lustlosigkeit und gestörte Sexualität

Kurz: Die Lebensqualität wird enorm eingeschränkt und die Lebenserwartung gesenkt.

Schnarchen und mittelgradige Schlafapnoe können mit Zahnschienen, ähnlich einem Sportlermundschutz, behandelt werden. Sie werden nach den Abdrücken Ihrer Zahnreihen in unserem Dentallabor hergestellt und nachts getragen.

Der Unterkiefer und die Zunge werden dabei etwas nach vorne verlagert. Dadurch werden die Rachenmuskeln stabilisiert, der Rachenraum geöffnet und die Luft kann wieder ungehindert einströmen. Sie selbst können dabei die Position der Schiene einstellen. Das Resultat ist in der Regel eine gesunde und entspannte Atmung, die zu einem erholsamen Schlaf beiträgt.

Freier Atemweg mit Zahnschienen

Die Zahnschiene hält den Atemweg im Rachen geöffnet und kann eine störungsfreie, gesunde Atmung und somit einen erholsamen Schlaf ermöglichen.

