

Zum Tag des Schlafes: 3 Fragen an... Dr. Hilka Brügger, Gronau

## **Schnarchtherapie: Wieder ungestört und gesund schlafen**

**Gronau. Am Freitag (21.6.) ist Tag des Schlafes: Er weist auf die Bedeutung des Schlafes für die Gesundheit hin. Was es bedeutet, schlecht zu schlafen, erleben die rund 30 Millionen Schnarcher in Deutschland Nacht für Nacht. Betroffen sind laut „Deutscher Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin e.V.“ 60% aller Männer und 40% aller Frauen über 60 Jahre.**



In Gronau trifft es demnach allein in dieser Altersgruppe mehr als 3.200 Männer und rund 2.190 Frauen. Eine Spezialistin bietet Auswege aus dem Dilemma. Wir fragen **Dr. Hilka Brügger**, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin sowie der Internationalen Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin, von der Kieferorthopädie Brügger in Gronau und Vreden:

### **Kann Schnarchen die Gesundheit gefährden?**

**Dr. Hilka Brügger:** Die Folgen können schwerwiegend sein, von Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche bis zum erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Das normale oder „kompensierte“ Schnarchen ist nicht gefährlich – unsere Muskeln erschlaffen im Schlaf und Weichteile im Rachen erzeugen die typischen Geräusche.

Das „obstruktive“ Schnarchen aber ist ernst zu nehmen: Hier kommt es zu Atemaussetzern, den „Schlafapnoen“. Sie führen zu Sauerstoffmangel im gesamten Blutkreislauf, auch im Gehirn. Der Körper wird panisch und löst ständig wiederkehrende Weckreaktionen aus.

### **Welche Auswirkungen kann Schlafapnoe haben?**

**Dr. Hilka Brügger:** Ein erholsamer Tiefschlaf ist nicht mehr möglich und die Leistungsfähigkeit am Tag stark eingeschränkt. Dann treten u.a. Konzentrationsstörungen, Tagesmüdigkeit oder der Sekundenschlaf auf. Es kann zu Arbeits- oder Autounfällen kommen.

Besonders gefährlich sind nächtliche Atempausen, die länger als 10 Sekunden andauern. Zu den möglichen Auswirkungen zählen Bluthochdruck, Herzrasen, Schlaganfall, Herzinfarkt, aber auch Kopfschmerzen, Depression und Lustlosigkeit.

Schnarchen kann zudem natürlich eine Partnerschaft belasten: Stellen Sie sich vor, Sie schliefen direkt neben einem Telefon, das mit 80 Dezibel (dB) Lautstärke klingelt – ein vergleichbarer Lärm kann beim Schnarchen entstehen. Ab einem Dauerpegel von 60 dB treten im Schlaf Stressreaktionen auf, ab 80 dB kann die Gesundheit leiden. Am Arbeitsplatz ist ab 85 dB ein Gehörschutz Vorschrift.

### **Was kann man tun?**

**Dr. Hilka Brügger:** Eine einfache und wirkungsvolle Methode ist die Schnarchschiene, wissenschaftlich anerkannt und erprobt. Sie wird als transparenter Aufsatz auf die Zahnreihe gesetzt und hält den Atemweg frei: Die Schiene ist einfach zu bedienen und angenehm zu tragen. Betroffene finden sofort zu einem gesunden und erholsamen Schlaf zurück. Diese Therapie wird im interdisziplinären Team durchgeführt; Schlafmedizin und Kieferorthopädie arbeiten Hand in Hand.

Mit der bislang gängigsten Therapie, Nasenmaske und Kompressor zur nächtlichen Überdruckbeatmung, kommt etwa die Hälfte der Betroffenen nicht zurecht.

*Schwerpunkte der Praxis Brügger sind die systemische und ästhetische Kieferorthopädie. Die Praxis ist u.a. zertifiziert für Lingualtechnik und ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und Zahnärztekammer Westfalen-Lippe. Sie arbeitet nach dem Präventionskonzept der Bundeszahnärztekammer und dem Zertifizierungsstandard DIN EN ISO 9001.*