

## Thema „Schnarchen“

Liebe Patientin, Lieber Patient

Erholsamer Schlaf ist ganz wesentlich für die Gesundheit. Störungen des Schlafes, besonders wenn sie regelmässig auftreten, können sehr ernste gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Ein sehr häufiger, aber wenig beachteter „Schlafräuber“ ist das nächtliche Schnarchen. Ab einem bestimmten Alter schnarchen 60% der Männer und 40% der Frauen oft oder ständig.

### **Mögliche Folgen des Schnarchens können sein:**

- Beziehungsprobleme
- Kopfschmerzen
- hoher Blutdruck
- Herzerkrankung
- Tagesmüdigkeit und „Sekundenschlaf“

Schnarchen wird heute als ein Problem der Atemwege angesehen. Deshalb soll zunächst in allen Fällen der spezialisierte Hals-Nasen-Ohrenarzt aufgesucht werden. In vielen Fällen kann dieser eine geeignete Behandlung vorschlagen und durchführen.

**In einer nicht unerheblichen Anzahl von Fällen kann jedoch in Rücksprache mit dem HNO schnell, kostengünstig und ohne störende, aufwändige Apparaturen oder gar operative Eingriffe durch Anfertigung eines IST, Intraoralen Schnarch-Therapie-Gerätes, geholfen werden.**

Dieses IST-Gerät wird vom speziell ausgebildeten Zahnarzt angefertigt und kontrolliert. Es ist vergleichbar mit zwei leichten Aufbiss-Schienen, die den Unterkiefer sanft in eine vorgeschobene Position bringen und so ein kurzfristiges Zusammenfallen der Atemwege im Schlaf verhindern. Das Tragen eines IST ist nach kurzer Eingewöhnung unproblematisch. Die Erfolge der IST-Therapie sind sehr gut. Das IST ist kostengünstig, unabhängig von Strom, macht keine Eigengeräusche und verhilft zu einem tiefen, gesunden Schlaf, nicht nur beim Schnarcher selbst, sondern auch bei dessen Bettpartner. Wenn bei Ihnen nächtliches Schnarchen vorliegt und Ihr HNO-Arzt keine Gegen-Indikation festgestellt hat, laden wir Sie ein, sich bezüglich einer IST-Therapie bei uns zu melden. Dr. Stieve ist Mitglied der amerikanischen „Academy for Dental Sleep Medicine“ ADSM und kann Ihnen unter bestimmten Bedingungen ein individuelles IST-Gerät anfertigen und Sie entsprechend betreuen.

Bitte rufen Sie uns an. Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können.