

Ein Tabu-Thema: Schnarchen und was dahinter steckt!

08.05.2015, 19:58 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Zahnarztpraxis Dr. Pink*
Presseagentur: *INITE*



Tabu-Thema Schnarchen

Etwa 30 Millionen Deutsche oder 40% der Bevölkerung in Industrienationen schnarchen. Was anfänglich noch niedlich oder witzig erscheint, kann langfristig zu Schlaflosigkeit und gesundheitlichen Beschwerden in deutschen Schlafzimmern führen. Woher das Schnarchen kommt, wie es therapiert werden und wie die Zahnarztpraxis Dr. Pink & Dr. Lutzenberger Abhilfe leisten kann, lesen Sie im folgenden Artikel.

Woher kommt das Schnarchen?

Eine nachlassende Muskelspannung im Schlaf verursacht eine Verengung der oberen Atemwege. Die Atmung wird beschleunigt, damit mehr Sauerstoff transportiert werden kann. Weichteile im Bereich des Kehlkopfs und des Rachens beginnen aufgrund der erhöhten Frequenz zu flattern und verursachen das Schnarchgeräusch. Oft stecken anatomische Besonderheiten wie ein zu langes Gaumenzäpfchen, verengte Nasennebenhöhlen, vergrößerte Mandeln, Kieferfehlstellungen oder eine ungünstig verkrümmte Nasenscheidewand dahinter. Über 3/4 der starken Schnarcher schnarchen in einer bestimmten Schlafposition, meistens in Rückenlage. Dabei kippt die Zunge aufgrund der Schwerkraft nach hinten und verengt wie oben beschrieben die Atemwege.

Auch Alkohol und Übergewicht können das Schnarchen forcieren. Nur eine geringe Alkohol am Abend lässt den Muskeltonus abnehmen. Bei starkem Übergewicht lagert sich Fett in der hinteren Rachenregion ab und verengt die Atemwege. Allergiker sind ebenso betroffen: Milben und Hausstaub lassen die Nasenschleimhäute anschwellen und beeinträchtigen die Atmung. Die Ursachen des Schnarchens sind vielschichtig und meist liegen mehrere Gegebenheiten vor.

Wann wird Schnarchen gefährlich?

Keine gesundheitlich relevanten Folgen hat ein leichtes oder Primäres Schnarchen. Gefährlich wird es, wenn nach starkem Schnarchen plötzlich eine Atempause - eine Apnoe - auftritt, und dies mehrmals die Nacht. Dies kann bis zum 600 mal die Nacht vorkommen und bis zu 2 Minuten andauern. Der Schnarcher merkt nachts nichts davon, der Patient erstickt nicht im Schlaf, weil es aufgrund des Sauerstoffmangels zu unterbewussten Weckreaktionen des Gehirns kommt

und die Atmung sofort wieder einsetzt. Betroffene berichten davon, dass sie übermüdet und unausgeschlafen sind, da der Schlafrhythmus permanent unterbrochen ist. Schlafapnoiker neigen dazu oft einzunicken, dies kann sich im Sekundenschlaf am Steuer zeigen. Langfristig können sich gravierende medizinische Folgen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Depressionen einstellen.

Diagnose & Therapie

Wird das Schnarchen unerträglich und/oder zeigen sich Anzeichen von permanenter Übermüdung, Depression und allgemeinem Unwohlsein, ist dringend der Gang zum Hausarzt angeraten. Dieser überweist in der Regel zu einem Lungenfacharzt, damit dort eine Diagnostik des Schlafes aufgezeichnet werden kann. Wenn die genaue Diagnose steht, wird entschieden, welche Therapie die Richtige ist.

In sehr vielen Fällen kann in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Zahnmediziner eine Protrusionsschiene Abhilfe leisten. Diese „Anti-Schnarchschiene“ zieht den Unterkiefer ein wenig nach vorne, was Protrusion genannt wird. Dadurch wird der hintere Zungenraum im Rachen während der Atmung frei gehalten und es entstehen keine Schnarchgeräusche. Die Zahnarztpraxis Dr. Pink & Dr. Lutzenberger fertigt individuell angepasste Protrusionsschienen in Rücksprache mit HNO-Ärzten. Ein Zweischienen-System über Ober- und Unterkiefer ermöglicht eine optimale Anpassung an den Kiefer und einen hohen Tragekomfort. Grundlegend hierbei ist das tägliche Tragen der Schiene, sowie eine halbjährliche Kontrolle.

Weiterführende Informationen sind auf der Website von Dr. Pink unter <http://www.max34.de/schnarchschiene-muenchen-protrusionsschiene/> einzusehen.

Portrait

Die Zahnarztpraxis Dr. Jürgen Pink & Dr. Lutzenberger befindet sich im Herzen von München in der Maximilianstrasse 34. Seit 2005 niedergelassener Arzt, zählt Dr. Jürgen Pink laut der TZ München 2010 und 2011 zu den Top Zahnärzten Münchens. Durch eine zusätzliche Zertifizierung im Fachbereich Implantologie und eine Zusatzausbildung im Fachbereich Parodontologie ist Dr. Pink in der Lage modernste und schonende Techniken der Zahnheilkunde erfolgreich und nachhaltig anzuwenden.

News-ID: 852747 • Views: 190 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/852747/Ein-Tabu-Thema-Schnarchen-und-was-dahinter-steckt.html>