

## Leiden auch Sie unter einem gestörten Schlaf?

Die folgenden Fragen helfen Ihnen und uns festzustellen, ob Sie lediglich schnarchen oder bereits an einer Schlafapnoe erkrankt sind.

- |   |                        |      |
|---|------------------------|------|
|   | <i>Bitte ankreuzen</i> |      |
| 1. Schnarchen Sie jede Nacht, auch ohne vorherigen Alkoholkonsum?             | Ja                     | Nein |
| 2. Wachen Sie in jeder Nacht mehrmals auf?                                    | Ja                     | Nein |
| 3. Fühlt sich Ihr(e) Partner(in) von Ihrem lauten Schnarchen gestört?         | Ja                     | Nein |
| 4. Hat Ihr(e) Partner(in) bei Ihnen Atemaussetzer festgestellt?               | Ja                     | Nein |
| 5. Hat ein Schlaflabor bereits eine Schlafapnoe diagnostiziert?               | Ja                     | Nein |
| 6. Fühlen Sie sich jeden Morgen wie gerädert?                                 | Ja                     | Nein |
| 7. Wachen Sie mit Hals- und/oder Kopfschmerzen auf?                           | Ja                     | Nein |
| 8. Fühlen Sie sich morgens fit und leistungsfähig oder eher antriebslos?      | Ja                     | Nein |
| 9. Fallen Ihnen beim Lesen oder Fernsehen regelmäßig die Augen zu?            | Ja                     | Nein |
| 10. Haben Sie bei sich eine verminderte Sexualität festgestellt?              | Ja                     | Nein |
| 11. Müssen Sie sich beim Autofahren zwingen wach zu bleiben?                  | Ja                     | Nein |
| 12. Fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren?                              | Ja                     | Nein |
| 13. Leiden Sie unter Bluthochdruck, einer Herzerkrankung oder einer Diabetes? | Ja                     | Nein |
| 14. Sind Sie übergewichtig?   | Ja                     | Nein |
| 15. Bei Kindern: Zeigt Ihr Kind Symptome einer ADHS (Zappelphilipp-Syndrom)?  | Ja                     | Nein |

### Was kann ich selbst gegen das Schnarchen tun?

1. Reduzieren Sie Ihr Übergewicht. Krankenkassen ersetzen oft die Kosten für eine Ernährungsberatung.
2. Gewöhnen Sie sich einen regelmäßigen Schlafrythmus an.
3. Trinken Sie wenig oder gar keinen Alkohol, vor allem vor dem Zubettgehen nicht.
4. Vermeiden Sie ein zu spätes und schweres Abendessen.

## Warum Medical Dental Center?

Als zahnmedizinisches Kompetenzzentrum im Herzen von Berlin bieten wir Ihnen sämtliche Leistungen der Zahnmedizin, Oralchirurgie und Kieferorthopädie unter einem Dach. Der volldigitalisierte Workflow in unserer Praxis ermöglicht es uns, besonders treffsichere Diagnosen zu stellen und Sie minimalinvasiv zu behandeln. Digitale Röntgenbilder sowie 3D-Aufnahmen aus unserem DVT-Gerät liefern uns hierfür beste Bilder bei minimaler Strahlenbelastung. Intraorale Kameras in jedem Behandlungszimmer geben Ihnen und uns detaillierte Einblicke in Ihre Mundsituation. Unangenehme Behandlungsschritte, wie zum Beispiel der Kieferabdruck mittels Abformmasse, können oft ganz entfallen.

Hinter dem Medical Dental Center stehen Dr. Dora Stern, Zahnärztin für Kieferorthopädie, und Dr. Gidon Stern, Zahnarzt und Implantologe, sowie das gesamte fröhliche und engagierte Team. Wir alle freuen uns jetzt schon darauf, Sie in unseren schön eingerichteten Räumlichkeiten persönlich betreuen zu dürfen.



- **Biokompatibel und nickelfrei**
- **Leicht anwendbar**
- **Eigenständig justierbar**
- **Komfortables Tragegefühl**
- **Effiziente Verhinderung von Schnarchen und Schlafapnoe**
- **Gesundes Atmen und entspannter Schlaf**



**Medical Dental Center**  
Gemeinschaftspraxis  
Dr. Gidon Stern, Zahnarzt und Implantologe  
Dr. Dora Stern, Zahnärztin für Kieferorthopädie

Veitstraße 42, 13507 Berlin

☎ 030 / 43 49 00 81

☎ 030 / 43 77 50 67

✉ praxis@medece.de

🌐 www.medece.de

### Sprechzeiten

Montag - Donnerstag von 9.00 Uhr - 18.30 Uhr,  
Freitag von 9.00 Uhr - 13.00 Uhr und nach  
Vereinbarung.

Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können,  
sagen Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Vielen Dank.

Gehören Sie zu den Menschen,  
die endlich wieder einmal richtig  
durchschlafen wollen, ohne dass  
sich Ihr Partner von Ihrem  
Schnarchen gestört fühlt?  
Falls ja, können wir Ihnen helfen.

# SCHLAFEN ODER SCHNARCHEN SIE?

Endlich wieder fit und gut gelaunt:  
hocheffiziente und unkomplizierte Therapie  
bei Schnarchen und Schlafapnoe



**MEDICAL  
DENTAL  
CENTER**

Sprechen Sie uns an,  
und freuen Sie sich auf  
ein neues gesundes  
Lebensgefühl voller  
Energie und Leichtigkeit.

## Schlafapnoe – oft zu spät diagnostiziert

Sind Sie tagsüber schläfrig, ohne zu wissen warum? Schnarchen Sie so laut wie ein Presslufthammer und wachen nachts öfter mit Herzrasen auf? Dann sind Sie vielleicht an dem Schlafapnoe-Syndrom erkrankt – einer schlafbezogenen Atemstörung mit gefährlichen Atemaussetzern.

Keine Sorge. Nicht jeder Schnarcher leidet an einer Schlafapnoe. Allerdings ist Schnarchen das Leitsymptom dieser häufigen Erkrankung. Rund vier Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Leider ist jedoch nur ein Teil von ihnen in ärztlicher Behandlung. Dabei lassen sich Schnarchen sowie leichtere und mittlere Formen der Schlafapnoe unkompliziert mit einer Schnarcherschiene therapieren. Die richtige Therapie kann nicht nur Ihr Leben verlängern und Ihre Lebensqualität verbessern, sondern verhilft auch Ihrem Partner zu einem gesünderen Schlaf. Wir, Ihr Team vom Medical Dental Center, helfen Ihnen raus aus der Erschöpfungsspirale hin zu einem freudvolleren Leben.

### Wie kommt es zu Schnarchen und Schnarchapnoe?

Haben Sie schon einmal erlebt, wie schwer es ist, ein zähflüssiges Getränk durch einen dünnwandigen, instabilen Strohhalm zu trinken? Dieser zieht sich beim Ansaugen so stark zusammen, dass keine Flüssigkeit mehr durchdringt. Ähnlich verhält es sich mit dem Schnarchen beziehungsweise der Schlafapnoe und der Sauerstoffzufuhr.



Bei starken Schnarchern sind die Muskulatur und das Weichgewebe im Rachenraum erschlafft. Unterkiefer und Zunge fallen während des Schlafes zurück Richtung Gaumen und verengen dort den Atemweg. „Quetscht“ sich die Atemluft an den Verengungen vorbei, beginnt das Weichgewebe zu flattern und vibrieren. So entstehen die typischen Schnarchgeräusche. Im Extremfall kommt es sogar zu einem kompletten Kollaps des Atemschlauches. Dieser Zustand, den man Schlafapnoe nennt, ist gekennzeichnet durch Atemaussetzer von wenigen Sekunden bis mehr als eine Minute. In einer Stunde kann ein solches Ereignis zwanzig- bis dreißigmal auftreten.

### Was passiert bei Atemaussetzern?

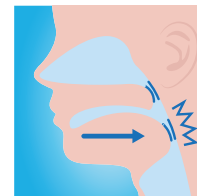
Während der Atemaussetzer gelangt kein Sauerstoff mehr in Ihre Lunge. Hierdurch fällt der Sauerstoffgehalt im Blut schnell unter eine kritische Marke. Nun greift das Notfallprogramm des Körpers. Der Blutdruck steigt, das Herz rast und Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. Diese lebensrettenden Körperreaktionen lassen den Betroffenen erwachen und wieder Luft holen. Sobald er wieder einschläft, baut sich das nächste Schlafapnoe-Ereignis auf.

### Welche Auswirkungen hat eine Schlafapnoe?

Die meisten Menschen mit Schlafapnoe erinnern sich nicht an die kurzen nächtlichen Wachphasen. Deshalb wird die Erkrankung oft erst sehr spät diagnostiziert. Der gestörte Schlaf-Wach-Zyklus verhindert jedoch den Tiefschlaf – mit negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit. Viele der Betroffenen fühlen sich buchstäblich wie „gerädert“. Eine der gravierendsten Auswirkungen einer unbehandelten Schlafapnoe sind Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems. Typisch für das Schlafapnoe-Syndrom sind:

- Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen
- stärkere Disposition für Herzinfarkte und Schlaganfälle
- erhöhtes Diabetes-Risiko
- stärkere Entzündungsneigung
- allgemeiner Leistungsabfall, Fatigue, Lethargie und Lustlosigkeit
- Unaufmerksamkeit beim Autofahren und am Arbeitsplatz (Sekundenschlaf)
- psychische Erkrankungen (z.B. Depression)
- erhöhte Reizbarkeit
- sexuelle Störungen

Häufig beklagen Schnarcher Schwierigkeiten in der Partnerschaft, denn auch der Partner wird durch das Schnarchen beeinträchtigt. Zudem fördert ein nächtlicher „Umzug“ mit Decken und Kissen nicht gerade die Zweisamkeit.



### Welche Ursachen hat das Schlafapnoe-Syndrom?

Die Einengung der oberen Atemwege hat multifaktorielle Ursachen. Oft handelt es sich dabei um anatomische Gegebenheiten. Zu diesen gehören:

- vermehrtes Fettgewebe im Rachen und in der Zunge bei Menschen mit Übergewicht und Adipositas
- große Rachen- oder Gaumenmandeln
- große Zunge, großes Gaumensegel und/oder Zäpfchen
- kurzer Unterkiefer
- erschlaffte Rachenmuskulatur durch Alkohol oder Medikamente
- Behinderung der Nasenatmung durch Nasenscheidewandverkrümmungen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Nasenpolypen, Allergien oder chronischen Schnupfen

### Mein Kind schnarcht. Hat es eine Schlafapnoe?

Bei Kindern, die vor der 34. Schwangerschaftswoche geboren werden, ist das Atemzentrum oft noch unvollständig ausgebildet. Dies kann sich im Schlaf durch Atemaussetzer bemerkbar machen. Dem können Sie vorbeugen, indem Sie Ihren Säugling auf den Rücken oder die Seite legen. Meist enden diese Atemprobleme, sobald das Frühchen vom Alter her die reguläre 34. Geburtswoche erreicht hat.

Sprechen Sie auf jeden Fall Ihren Kinderarzt darauf an.

Auch Kinder, die im normalen Geburtszeitraum geboren wurden, können irgendwann eine Schlafapnoe entwickeln. Bei ihnen spielen vor allem Nasenpolypen, vergrößerte Mandeln oder Kieferfehlstellungen eine Rolle. Kinder mit Schlafapnoe zeigen ähnliche Symptome wie Erwachsene. Inzwischen wird angenommen, dass eine Schlafapnoe bei Kindern die Entstehung einer ADHS (Zappelphilipp-Syndrom) begünstigt. Ein Grund mehr, das Schnarchen Ihres Kindes ernst zu nehmen.

### Wie wird die Schlafapnoe behandelt?

#### Erwachsene

Schwere Fälle einer Schlafapnoe werden nach wie vor mit einer speziellen Atemmaske behandelt. Leichte und mittelgradige Formen therapieren wir dagegen heute mit einer zweiteiligen Unterkiefer-Protrusionsorthese (Schnarcherschiene). Die Ober- und Unterkieferschienen werden über individuell einstellbare Metallscharniere, Metallstege oder andere Verbindungselemente miteinander verbunden und als Ganzes auf den Zähnen verankert. Alle bei uns erhältlichen Varianten der transparenten Schnarcherschienen lassen Kieferbewegungen zu und sind daher sehr angenehm zu tragen. Welches System für Sie in Frage kommt, hängt von Ihrer Ausgangssituation und Ihren Bedürfnissen ab. Näheres können wir Ihnen nach einer eingehenden Untersuchung sagen.

Die Unterkiefer-Protrusionsorthese schiebt Unterkiefer, Zunge und Gaumensegel in ihre protrudierte Position, so dass die Atemwege offenbleiben. Gleichzeitig verhindert sie das lästige geräuschbildende Flattern der Weichteile im Mund – kurzum: das Schnarchen.



Die Behandlung einer Schnarchapnoe kann eine fachübergreifende Therapie notwendig machen, die wir bei Bedarf gerne in enger Zusammenarbeit mit Neurologen, Kardiologen, Pneumologen oder HNO-Ärzten für Sie koordinieren.

#### Kinder

Bei Kindern schaffen oft schon die Entfernung der Polypen oder Verkleinerung der Mandeln sowie eine anschließende logopädische Behandlung Abhilfe. Eine Fehlstellung, wie zum Beispiel ein zu weit nach hinten liegender Kiefer, wird kieferorthopädisch mit einer Zahnspange behandelt. Bei Frau Dr. Dora Stern, unserer einfühlsamen Zahnärztin für Kieferorthopädie, ist Ihr Kind in den allerbesten Händen.