

# Wirksame Therapie in der Schlafmedizin

## Zahnärztliche Protrusionsschiene hilft bei Schlafapnoe-Syndrom



zu Atemaussetzern kommen. Dadurch sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut ab und der Körper kommt in einen „Notstand“. Der Betroffene wacht (meist ohne es zu merken) auf, und mit einem schnappenden Geräusch kommt der Luftstrom wieder in Gang.

Diese Atemaussetzer werden heute wissenschaftlich als Ursache vieler Folgeerkrankungen und Beschwerden angesehen: Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf, verringerte Leistungsfähigkeit, Potenzstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Wie wird eine Schlafapnoe überhaupt festgestellt?

In der Regel überweist der Hausarzt an den Lungenfacharzt mit schlafmedizinischer Zusatzausbildung, denn die Lungenfachärzte kennen sich mit der Atmung am besten aus. Diese geben ein kleines elektronisches Gerät mit, welches über Nacht am Körper getragen wird. Es zeichnet die Atmung und die Aussetzer auf. Der Lungenarzt wertet dann aus und überweist gegebenenfalls an ein Schlaflabor zur genaueren Untersuchung. Dort wurde bisher, je nach Schwere des Problems, das nächtliche Tragen einer Atemmaske (CPAP) empfohlen. Leider bricht fast jeder dritte diese Behandlung ab, weil er mit der Maske, die wie ein umgekehrter Staubsauger wirkt, nicht zurecht kommt. Seit neuestem gehört nun nach

den S3-Richtlinien auch die Protrusionsschiene zu den Therapieleitlinien der Schlafmedizin. Diese Zahnschienen bieten eine echte Alternative.

### Wie funktioniert die Protrusionsschiene?

Der Zahnarzt fertigt diese Zahnschienen individuell an. Sie bringen den Unterkiefer um wenige Millimeter nach vorne. Dadurch öffnet sich der Rachen, die Zunge fällt nicht mehr zurück und die Luft kann ungestört und frei strömen. Man gewöhnt sich sehr schnell an dieses System und die meisten spüren es nach wenigen Tagen überhaupt nicht mehr. Und nicht zu vergessen: die Schiene passt in jede Hosentasche und wird zum ständigen Begleiter auf allen Reisen, ob dienstlich oder im Urlaub, kein Problem.

### Wer kann eine solche Schiene tragen?

Besonders geeignet sind nicht zu stark übergewichtige Patienten mit einer leichten bis mittelschweren Schlafapnoe.

Hier werden die besten Behandlungserfolge mit der Protrusionsschiene erzielt.

### Geht das auch, wenn ich Zahnersatz trage?

Es kommt immer darauf an, ob genügend Zähne (oder Implantate) vorhanden sind, um die Schiene zu befestigen. Ein fester Sitz ist unabdingbar. Normalerweise geht es auch bei Brücken und herausnehmbaren Teilprothesen. Hier muss eine gezielte Untersuchung durch den geschulten Zahnarzt stattfinden, der die Verhältnisse prüft.

### Wer übernimmt die Kosten?

Die Kosten werden voll von der Krankenkasse übernommen. Zuerst muss eine Diagnose über den Grad der Schlafapnoe vorliegen. Dann schreibt der Zahnarzt einen entsprechenden Heil- und Kostenplan, den der Patient bei seiner Kasse vorlegen muss. Es wird sodann in jedem Einzelfall abhängig von der Diagnose darüber entschieden und zugestimmt. red./d.b.

„Schlafen Sie gut, oder schnarchen Sie noch“, fragt Zahnarzt Mathias Ecker und berichtet über eine Methode, die schädlichen Folgen des Schnarchens auszuschalten. Fakt ist: Millionen Frauen leiden unter dem nächtlichen „Sägen“ ihrer Männer. Doch das Schnarchen stört nicht nur den Bettpartner, sondern wirkt sich auch auf den Betroffenen selber aus. Man fühlt sich tagsüber wie gerädert, denn zusätzlich kommt es zu nächtlichen Atemaussetzern (Fachausdruck: Schlafapnoe). Manche haben bereits eine Atemmaske probiert, aber nicht vertragen, und finden jetzt mit einer zahnärztlichen „Schnarcher-Schiene“ zu ihrer erholsamen Nachtruhe. Auf diese Weise werden auch die schädlichen Folgen der Atemaussetzer umgangen.

### Schlafapnoe – was ist das?

Häufig ist eine zu schlaffe Rachenmuskulatur Auslöser fürs Schnarchen. Diese vibriert im Atemluftstrom. Fällt der Rachen noch weiter zu, kann es



Mitglied der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Schlafmedizin

### Zahnarzt Mathias Ecker,

Saargemünder Straße 9

66119 Saarbrücken

Tel.: 06 81 - 59 59 09 99

[www.zahngesundheit-ecker.de](http://www.zahngesundheit-ecker.de)