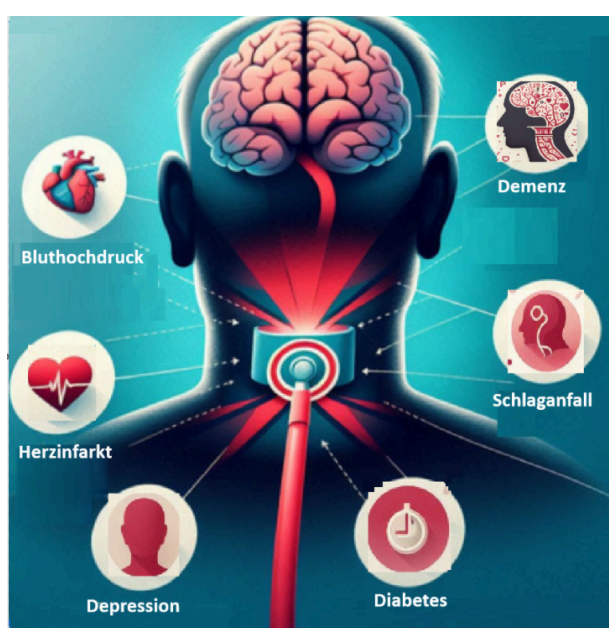


Der einfache Weg zu einem gesunden Schlaf ohne Schnarchen



Unser Schlaf ist eine grundlegende lebenswichtige Körperfunktion. Am einfachsten mit dem „Ladevorgang eines Akkus“ vergleichbar. Die Basis langer Gesundheit, das A und O der Vitalität.

Störungen haben sich meist über einen langen Zeitraum ergeben und sind daher häufig schwierig auf den ersten Blick mit den Symptomen in Zusammenhang zu bringen. Diese reichen von Müdigkeit, Abgeschlagenheit, morgendlichen

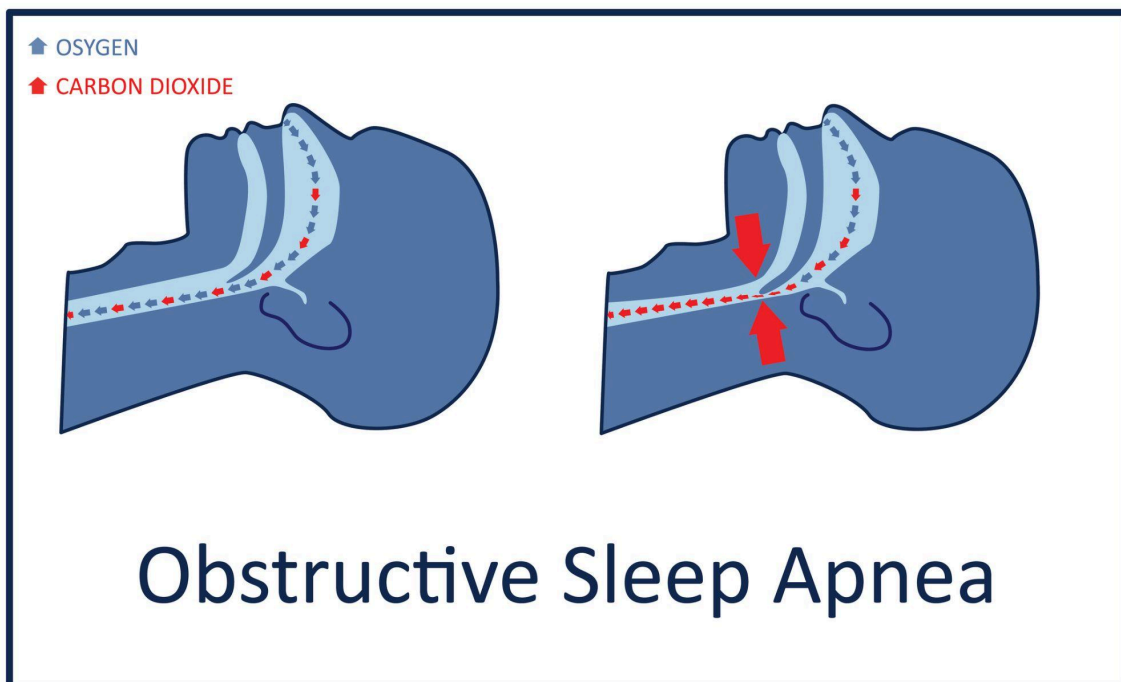
Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen bis hin zu Komplikationen am Herz-Kreislaufsystem.

Daher ist eine Therapie immer dringend indiziert.

Die Therapie kann in Stufen erfolgen, wobei die nächtliche CPAP Geräte Unterstützung eine gute und erholsame Alternative darstellt, wenn die zuvor durchgeführten Maßnahmen nicht zum kontrollierbaren Erfolg im Schlafscreening (Polygraphie) geführt haben.

Was passiert während eines Atemaussetzers?

Während eines Atemaussetzers, wie er bei Schlafapnoe vorkommt, kollabieren die oberen Atemwege, oft im Bereich des Rachens. Dies wird durch erschlaffte Muskeln und Gewebe wie den weichen Gaumen, die Zunge und die Mandeln verursacht. Die Obstruktion verhindert den Luftstrom, wodurch der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt (Hypoxie). Das Gehirn reagiert darauf mit einem Weckimpuls, um die Atemwege wieder zu öffnen. Diese kurzen Erwachensmomente stören den Schlaf und können langfristig den Körper belasten.



Bitte verfolgen Sie immer diesen Behandlungs-Ablauf!

Die einzelnen Möglichkeiten werden wir individuell mit Ihnen besprechen.. Grundsätzlich wird jeder Therapieschritt durch eine Polygraphie mit Maßnahme nach drei Monaten kontrolliert. Sonst finden Kontrollen in der Regel jährlich statt.

1. HNO-Untersuchung (immer!) Begutachtung der Anatomie, z.B. könnten die Schlafapnoe verursachende vergrößerte Nasenmuscheln oder Scheidewände operativ geheilt werden.

1.2. bei eingeschränkter Nasenatmung und je nach HNO-Konsil: Nasenspray-Versuch mit abschwellenden Nasensprays zur Nacht: zeigt sich eine verbesserte Schlafqualität (Nasenatmung)? Besteht eine Hausstaub Allergie? Dann entzündungshemmenden Nasensprays (zB Mometason) dauerhaft einsetzen. Wird eine Schlafapnoe nur durch abschwellende Nasensprays verhindert, kann dies nach (HNO-) ärztlicher Rücksprache trotz Nebenwirkungen auf die Schleimhaut akzeptiert werden.

2. Bei Rückenlage abhängiger Apnoe: Rückenlageverhinderung → siehe unten!

3. Training der Zunge (immer, sehr effektiv!): → siehe unten !

4. Gewichtsabnahme!

5. Protrusionsschiene (Zahnarzt): Sie verhindert das Zurückgleiten des Unterkiefers im Schlaf. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn eine CPAP-Therapie (Standard) nicht möglich ist.

6. CPAP (APAP) Atemgerät: Die Geräte sind KEINE Beatmung, sondern eine Atemhilfe. Eine Beschreibung finden Sie weiter unten.

Kräftigung des Gaumens und der Zunge

Eine effektive Studien belegte Form ist das Spielen des Didgeridoos! (...vielleicht haben Sie ja auch Trompete im Schrank?). Es gibt eine spezielle Musikschule für Schlafapnoe!

Alternative Übung:

- 1) Zungenspitze gegen den harten Gaumen (vorne) pressen* und nach hinten schieben
- 2) Zunge am harten Gaumen festsaugen *
- 3) Zunge auf den Mundboden drücken + Zunge gegen die Schneidezähne drücken
- 4) Weichen Gaumen (hinten) und Zäpfchen heben und Aaa !!
- 5) aktives Schlucken

3 x am Tag jede Übung 20-mal (~ 8 Minuten), vor dem Einschlafen

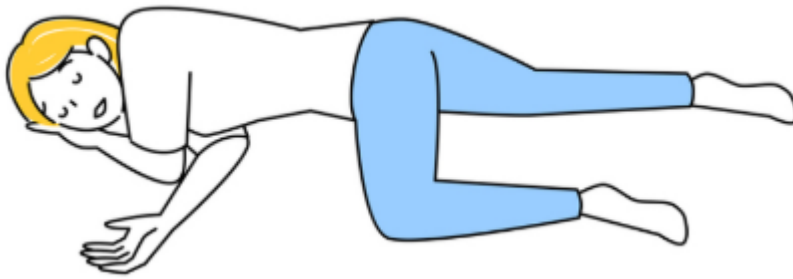


Schnullern, ein Scherz?

Ja/Nein, die Übung ist mit diesem Vergleich etwas einfacher nachzuvollziehen! Und auch für das Ansprechen des Unterbewusstseins, welches wir in weniger tiefen Schlafphasen wiedererlangen, kann durch den Vergleich adressiert werden. Training Mehrfach am Tag (nach dem Kaffee!?) und insbesondere in der Einschlafphase.

CMD: Übung als Alternativ-Handlung "anstelle von Zähne zusammenbeißen"

Rückenlageverhinderung:



Zeigen sich die Atemaussetzer vor allem in Rückenlage, ist es möglich, die Schlafapnoe durch die

einfache Verhinderung der Rückenlage zu therapieren. Der Effekt wird durch ein erneutes Schlafscreening "nach Lagetraining" oder "mit Rucksack" überprüft.

"Lagetraining" erfolgt beim Einschlafen und jederzeit, wenn Sie sich nachts leicht erwachen. In Seitenlage wird das Kinn nach hinten gekippt (weiter als in der Darstellung!). Das Kopfkissen (am besten rechteckig und nicht quadratisch) kann den Raum zwischen Arm und Kopf bequem ausfüllen.

Die Drehung in der Nacht über den Bauch muss angelernt werden!

Unser Schlafsack

Ist ein einfacher Jute Sportbeutel, den Sie mit Handtüchern o.ä. ordentlich ausfüllen. Zusätzlich sollte das Unterbewusstsein an eine komfortable Seiten- und Bauchlage gewöhnt werden, so



dass Sie sich unbewusst in die Bauchlage drehen. Die Hüfte ist am besten wie bei der stabilen Seitenlage leicht zur Bauchlage gedreht.

Unterkiefer-Protrusionsschiene (Zahnarzt)



Dieses Hilfsmittel wird individuell vom Zahnarzt angefertigt. Durch den Vorschub des Unterkiefers wird das Zurückfallen der Zunge verhindert. Die Therapie wirkt effektiv und wird von den Krankenkassen übernommen, wenn eine CPAP nicht funktioniert. Die Therapie ist relativ neu und langfristige Wirkungen auf das Kiefergelenk sind nicht ausgeschlossen. Bei der prinzipiell nebenwirkungsfreien CPAP

Therapie bestehen langfristige Erfahrungen.

CPAP Masken Therapie



Übersteigen die nächtlichen Atemaussetzer in Dauer und Häufigkeit ein Maß z.B. (AHI > 25, die minimale Sauerstoffsättigung < 80 %) oder liegen bereits Folgeerkrankungen vor, so ist eine schnelle und zuverlässige Normalisierung des Schlafes notwendig.

Ein sanfter Überdruck zur Nacht über eine bevorzugt Nasen- oder Mund Maske hält die Atemwege effizient offen! Ein weiterer Vorteil: der Effekt tritt sofort ohne Übung ein!

Wir beraten Sie über dieses Prozedere, wenn es erforderlich ist, persönlich. Die Therapie ist leise und Ihr Partner wird hiermit und über Ihre zurückgewonnene Vitalität begeistert sein!

Weitergehende Informationen



Nachschlagewerk
Schlafapnoe

