



SCHNARCHSCHIENE

Schnarchen kann mehrere Gründe haben. Oft ist Schnarchen gesundheitlich unbedenklich. Gefährlich wird es erst, wenn Ihre Schlafqualität oder die Sauerstoffzufuhr beeinträchtigt wird. Etwa bei einer Schlafapnoe. Auch Beziehungen können unter lautem und regelmäßigem Schnarchen leiden. In der häufigsten ist das Zurücksinken der Zunge in den Rachenraum, wo die Zunge die Atemwege einengt. An den Engstellen kommt es zu Luftverwirbelungen und Gewebeschwingungen, die das Schnarchgeräusch verursachen.

Dieses sogenannte Zungenrandschnarchen tritt zumeist bei Patienten auf, deren Zunge besonders groß ist, oder bei denen die Zunge an ihrem angestammten Platz im Unterkieferbogen nicht genug Platz findet. Dann ragt sie nämlich weit nach hinten in den Rachenraum.

Das ist zum Beispiel der Fall, wenn der Patient ein fliehendes Kinn hat, oder wenn das Gewebe unter der Zunge vergrößert ist (etwa durch sogenannte Zungentonsillen). Eine andere Ursache ist, dass der Zungenmuskel im Schlaf einfach sehr stark erschlafft und deshalb weit nach hinten in den Rachen sinken kann.

Hier setzt die Idee der Anti-Schnarchschienen an. Sie versetzt den Unterkiefer in leichte Spannung und zieht ihn nach vorne. Dadurch werden auch die Zungenmuskeln und das Gewebe im Unterkieferbereich leicht unter Zug gesetzt und können auch im Zustand völligen Erschlaffens nicht mehr so weit nach hinten in den Rachen sinken. Die Atemwege bleiben frei und das Schnarchgeräusch bleibt aus.