

GZFA weist auf Zusammenhänge von Schnarchen und Kausystem hin

## **Gesunder Schlaf dank Zahnarzt**

**München, 21.06.2011 (gzfa) – Schnarchen ist verbreitet: Bis zu 46 Prozent der Männer und bis zu 25 Prozent der Frauen sind im mittleren bis höheren Lebensalter davon betroffen, so die aktuellen Zahlen der Schlafforscher. Das nächtliche Begleitgeräusch kann sich auf eine Lautstärke von bis zu 90 Dezibel steigern. Das entspricht dem Lärm eines motorbetriebenen Rasenmähers. Doch sozial störendes Schnarchen ist nicht gleich schlafmedizinisch bedenkliches Schnarchen. Den Unterschied macht die Dauer der Atempausen und ihre Häufigkeit pro Nacht. Daher sollten sich Betroffene beim HNO- oder Lungenfacharzt medizinisch absichern. Im Rahmen einer fachübergreifenden Therapie kann auch ein Zahnarzt helfen. Zum „Tag des Schlafs“ am 21. Juni weist die Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA), ein bundesweites Netzwerk, auf die Zusammenhänge hin.**

### **Schnarchen und Schlafapnoe**

Bei Schnarchern lässt die Muskelspannung in den oberen Atemwegen während des Schlafs besonders nach, der Luftweg wird verengt. Wenn dann die Atmung kollabiert, beginnt das Weichgewebe zu vibrieren und verursacht so das Schnarchgeräusch. Fällt der Rachen ganz zusammen, kann eine Atempause von mindestens zehn Sekunden entstehen, eine sogenannte Apnoe. Diese kann bis zu zwei Minuten andauern und bis zu 600 Mal pro Nacht auftreten. Das Gehirn verhindert einen Sauerstoffmangel mit Weckreaktionen, die unbewusst bleiben. Verständlicherweise leidet die Schlafqualität dabei erheblich. Betroffene neigen zu unerklärlicher Müdigkeit bis hin zum berüchtigten Sekundenschlaf. Bleibt eine ausgeprägte Schlafapnoe unbehandelt, drohen Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt.

### **Diagnose und Therapie auch vom Zahnarzt**

Die Diagnose von Schnarchen und Schlafapnoe geht im besten Fall fachübergreifend mit einem schlaf- und funktionstherapeutisch geschulten Zahnarzt vonstatten. Denn bei der Untersuchung spielen neben Körpermasse-Index, Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf und Nase auch das

Kausystem eine Rolle. Das umfasst den Zahnstatus, mögliche Bissfehlstellungen und die Schädelform, insbesondere die Stellung des Unterkiefers. Liegen am Ende stichhaltige Hinweise auf eine schlafmedizinische Atmungsstörung vor, kann eine ambulante Schlafuntersuchung (Polygraphie) oder jene im Schlaflabor (Polysomnographie) notwendig werden.

Immer mehr Zahnärzte beziehen die Forschungen der Schlafmedizin in ihre Untersuchungen mit ein. Sie setzen sich mit den unterschiedlichsten intraoralen Geräten und Bisschienen auseinander, um schlafbezogene Atmungsstörungen zu behandeln. Nachts getragen helfen die Hilfsmittel, den Rachen für die Atmung ausreichend offen zu halten und die Muskulatur wieder zu stärken. „Ausschlaggebend für die Auswahl ist der individuelle Zahnzustand des Patienten“, erklärt Dr. Maria Janschitz, Mitglied der GZFA im schwäbischen Weißenhorn. Die Zahnärztin hat sich bereits in ihrer Doktorarbeit wissenschaftlich mit dem Thema auseinandergesetzt und ist seit acht Jahren als schlaftherapeutisch tätige Zahnärztin zertifiziert. Fachverbände gehen davon aus, dass diese fachübergreifende Therapie in der Zahnheilkunde noch mehr zunehmen wird.

*59 Zeilen/ 3.218 Zeichen (Zeichen inklusive Leerzeichen) - Abdruck frei  
Passendes Bildmaterial sende ich Ihnen auf Wunsch gerne zu.*

*Schon hier die Bildunterschrift:*

*“Schienentherapie kann bei einem erkranktem Kausystem helfen.“*

*Die **Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA)** mit Sitz in München baut ein bundesweites interdisziplinäres Netzwerk mit Zahnärzten, Implantologen und anderen Ärzten auf. Parallel betreibt sie unter [www.gzfa.de](http://www.gzfa.de) ein Beratungsportal mit monatlich bis zu 45.000 Zugriffen. Hier informiert sie umfassend über Zahngesundheit. Die GZFA ist bundesweit einer der größten privaten Veranstalter von öffentlichen Vorträgen im zahnmedizinischen Bereich. Sie ist Mitglied in der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (bvpfg). Deren Ziel ist eine präventive und gesundheitsfördernde Ausrichtung im deutschen Gesundheitswesen sowie in allen Politik- und Lebensbereichen.*

#### **Pressekontakt:**

Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik mbH (GZFA)

Franz Weiß, Geschäftsführer

Gollierstraße 70 D / IV

80339 München

Tel.: 089 – 58 98 80 90

Fax: 089 – 50 290 92

[www.gzfa.de](http://www.gzfa.de), [info@gzfa.de](mailto:info@gzfa.de)

PR by Edelmann

Bettina S. Edelmann

Unterhachinger Straße 97 A

81737 München

Tel.: 089 – 444 78 230

Fax: 089 – 444 52 638

[www.pr-by-edelmann.de](http://www.pr-by-edelmann.de), [kontakt@pr-by-edelmann.de](mailto:kontakt@pr-by-edelmann.de)

Dr. Maria Janschitz

Schulstraße 17 A

89264 Weißenhorn

Tel.: 07309 – 35 19

Fax: 07309 – 92 12 42

[www.dr-janschitz.de](http://www.dr-janschitz.de), [info@dr-janschitz.de](mailto:info@dr-janschitz.de)