

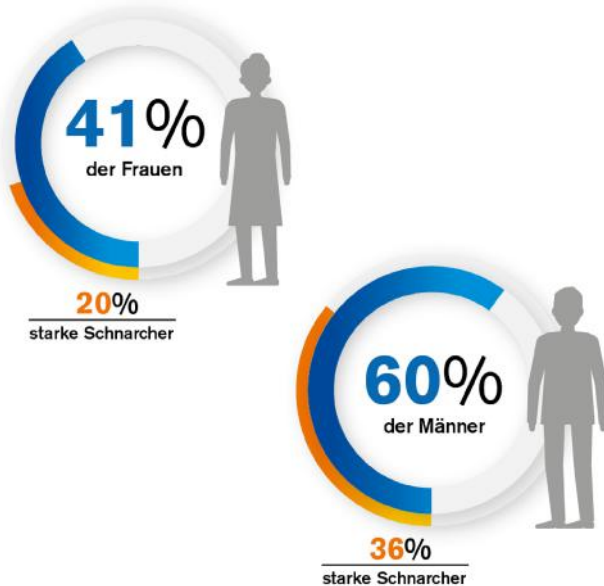
Schnarchen Sie?

Gesunder Schlaf ist lebenswichtig





Schlecht schlafen macht krank



60% der Männer und 41% der Frauen schnarchen. Das stört nicht nur den eigenen Schlaf, sondern auch den des Partners.

Die Folgen des Schnarchens werden häufig unterschätzt, denn auf Dauer können ernste Erkrankungen die Folge sein:

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Diabetes
- Depressionen
- Sekundenschlaf

Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig



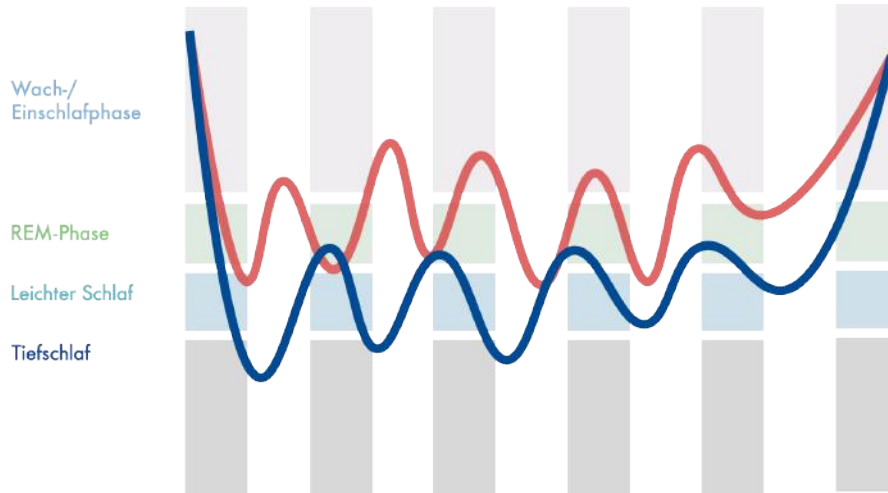
Gesunder und erholsamer Schlaf ist nicht nur für die Regeneration, Ausgeruhtheit und Leistungsfähigkeit wichtig, sondern auch für die Erhaltung der Gesundheit essentieller Körperfunktionen.

Laut Studien der US-amerikanischen National Sleep Foundation benötigen Menschen im Durchschnitt zwischen sieben und neun Stunden Schlaf.

Wird die Nachtruhe jedoch durch Schnarchen unterbrochen, bleibt der Erholungseffekt aus.

Wie gut schlafen Sie?

Stadien des Schlafs



Schnarchen stört den gesunden Schlaf permanent und der Schlafende wacht immer wieder auf. Die Tiefschlafphase wird dadurch nicht erreicht.

Gesunder Schlaf durchläuft mehrere Phasen, in denen die Tiefe des Schlafs variiert. Der Rhythmus sollte für einen erholsamen Schlaf nicht wesentlich gestört werden.

Wieso schnarchen wir?

Schnarchen kann verschiedene Ausprägungen haben. Ursache ist eine Verengung der Atemwege:



Beim gesunden Menschen ist der hintere Rachenraum frei. Der Atem fließt ungestört und die Sauerstoffzufuhr ist gesichert.



Wenn dieser Bereich verengt ist, wird der Atemfluss gestört. Die Folge sind Schnarchen oder sogar Schlafapnoe.

Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen

Nicht jedes Schnarchen ist gleich. Es unterscheidet sich nicht nur durch die Lautstärke; je nach Ausprägung hat es unterschiedlichen Einfluss auf die Gesundheit.

„Normales“ Schnarchen

Nicht krankhaftes Schnarchen stört meist nur den Partner oder sorgt für kleinere Störungen wie z. B. Mundtrockenheit. Durch Gewichtszunahme oder fortschreitendes Alter können sich Intensität des Schnarchens und somit das Krankheitsbild verschlechtern.

Obstruktives Schnarchen

Hierbei wird der Atemfluss durch den Rückfall der Zunge oder anderer Weichteile im Rachen behindert. Wir wachen häufig auf während der Nacht und kommen dadurch nicht in die Tiefschlafphase. Außerdem kann die Sauerstoffversorgung behindert werden.

Schlafapnoe

Hier kann die Atmung teilweise bis zu mehreren Minuten lang komplett unterbrochen sein! Die Versorgung mit Sauerstoff wird dramatisch verringert. Der Schlaf wird häufig unterbrochen, was das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich erhöht.

Standard war gestern...



Immer noch wird bei Schnarchen häufig eine Überdruckmaske eingesetzt. Mit Überdruck durch die Maske geblasene Luft hält die Atemwege offen. Dadurch werden behindernde Weichteile verdrängt und eine freie Atmung ermöglicht.

Schlafen mit einer Überdruckmaske behebt zwar das Schnarchen, ist aber unkomfortabel und führt daher häufig dazu, dass die Therapie abgebrochen wird. Außerdem fühlen sich viele Partner durch die entstehenden Zischgeräusche gestört. Zudem muss das Gerät bei Reisen immer mitgenommen werden.

Glücklicherweise gibt es Alternativen:

Die neuen **SchlafHarmonie**-Geräte von Orthos...

... jetzt gibt's individuell angepasste **SchlafHarmonie** -Geräte von Orthos

Eine einfache und sichere Alternative - auch bei Schlafapnoen - sind die so genannten Protrusionsschienen von Orthos. Das Wirkprinzip ist so einfach wie effektiv:

Der Unterkiefer wird durch eine Schiene beim Schlafen vorn gehalten, so dass der Rachenraum offen bleibt. Der Atem kann frei fließen, die Sauerstoffversorgung ist gesichert...

...und Ihrem gesunden Schlaf steht nichts mehr im Wege!



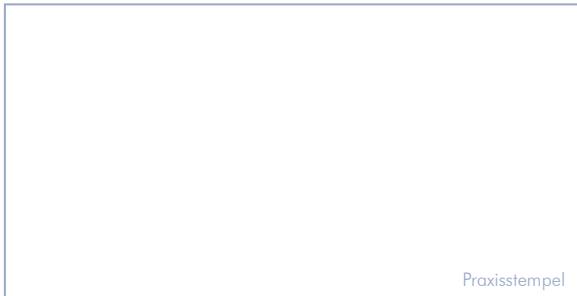


Schlafen Sie gut!

Gemeinsam mit dem erfahrenen Fachlabor Orthos finden wir sicher
das passende **SchlafHarmonie**-Gerät für Sie!

Fragen Sie uns einfach!

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen weiter.



Praxisstempel





Fachlabor Orthos GmbH & Co. KG
Berner Str. 23
D-60437 Frankfurt
Tel.: +49 (0)69 - 71 91 00 0

Über der Nonnenwiese 7
D-99428 Weimar
Tel.: +49 (0)3643-80 80 0
info@orthos.de
www.orthos.de



Orthos AG
Rathausstrasse 14
CH-6341 Baar
Tel.: +41 (0)41 500 64 88
info@orthos-ag.ch
www.harmonieschiene.ch



Orthos Austria GmbH
Am Rosendorn 17A
A-2345 Brunn am Gebirge
Tel.: +43 (0)2236 - 38 42 32
info@orthos-austria.at
www.harmonieschiene.at

Firmenbuch Nr. FN 401032d,
Landesgericht Wiener Neustadt
UID-Nr. ATU 68119047

Sie möchten mehr über Orthos wissen?

Besuchen Sie uns auf unserer Website: www.orthos.de



/orthosfachlaborgmbh

Erfahrung und Kompetenz - seit 1983

ORTHOS