

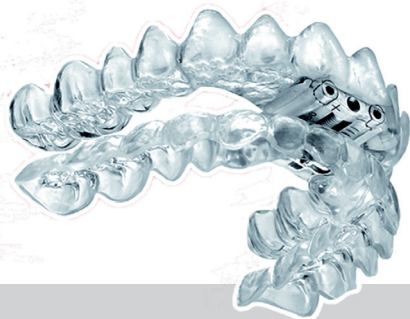
# „Wieder ungestört durchschlafen...“

## Die einfache und schnelle Lösung

Durch das Tragen einer TAP®-Schiene während des Schlafens, werden der Unterkiefer und die Zunge vorne gehalten, dadurch bleiben die Atemwege frei. TAP®-Schienen wirken zu über 95% gegen „normales“ Schnarchen und sind auch bei leichter- bis mittelgradiger Schlafapnoe einsetzbar. Sie sind die wissenschaftlich anerkannte Alternative zu unbequemen, maschinellen Atemmasken (CPAP) oder einer operativen Behandlung.

### Vorteile der Schiene

- Vermeiden der Schnarchgeräusche
- Individuell angepasst
- Stufenlos eigenständig einstellbar
- Seitliche und vertikale Beweglichkeit
- Hoher Tragekomfort
- Grazil und bruchsticher
- Sorgt schnell für eine entspannte Atmung
- Hohe Lebensdauer



## Schnarchen Sie oder Ihr Partner?

Dann sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie gerne. Zur Vorbereitung dieses Beratungsgesprächs beantworten Sie bitte unten stehende Fragen.

|                                                                       | Ja                       | Nein                     |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Schnarchen Sie jede Nacht – auch ohne Alkohol?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Stören Sie Ihre(n) Lebenspartner(in) damit?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Haben Sie Atemaussetzer im Schlaf?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Fühlen Sie sich morgens schlapp und müde?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Erwachen Sie morgens bereits mit Kopfschmerzen?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Werden Sie grundlos mehrmals am Tag müde?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Schlafen Sie leicht beim Fernsehen, Lesen oder am Arbeitsplatz ein? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Schlafen Sie im Kino oder Theater ein?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Werden Sie beim Autofahren leicht müde?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Haben Sie Schwierigkeiten sich lange zu konzentrieren?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Haben Sie Bluthochdruck und nehmen Sie Medikamente dagegen?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Haben Sie Übergewicht?                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Nehmen Sie regelmäßig Schlafmittel?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Dr. med. Christiane Meinhart  
Dr. med. dent. Katja Füller

Rosengasse 5  
56727 Mayen

Telefon 026 51 - 49 61 61

Telefax 026 51 - 49 61 62

mail@my-kfo.de

### Kontaktzeiten

Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr  
Mo, Di, Do 13.30 - 17.00 Uhr



Dr. med. Christiane Meinhart & Dr. med. dent. Katja Füller

## Schnarchen Sie oder Ihr Partner?



... wir können  
Ihnen helfen !



## „Wieder ungestört durchschlafen...“

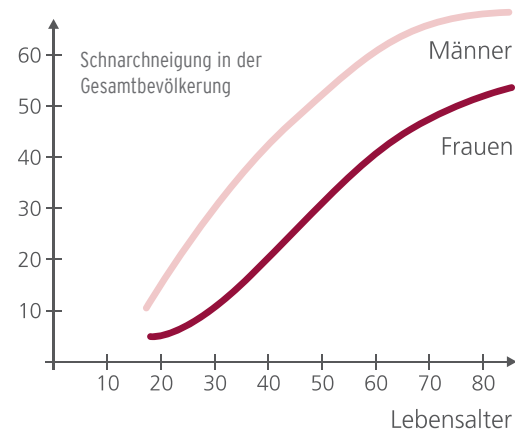


### Was ist Schnarchen?

Schnarchen ist für die meisten Ausdruck eines tiefen Schlafs, für viele andere allerdings eine Störung der gemeinsamen Nachtruhe oder sogar eine lebensbedrohliche Schlafstörung.

Im Schlaf entspannt und erschlafft die Muskulatur im Mund- und Rachenraum. In der Folge kann es zu einer Verengung der oberen Atemwege kommen. Die Atemluft kann diesen Bereich dann nur noch erschwert passieren und führt zu einem Vibrieren von Gaumensegel, Rachen-Seitenwänden, dem Zungengrund oder den Stimmbändern.

Die Geräusche, die hierbei entstehen, werden als Schnarchen bezeichnet. Schnarchen macht einsam, aber – wie in der Grafik ersichtlich – man ist nicht alleine. Wussten Sie, dass manchmal bereits Kinder schnarchen?

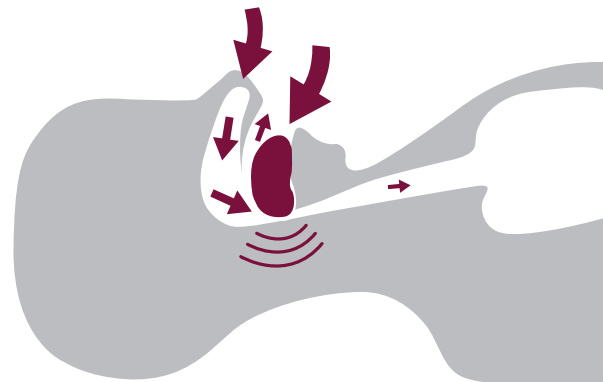


### Gefährdet Schnarchen die Gesundheit?

Schnarchen empfindet nicht nur der Partner als massive Ruhestörung, sondern es ist in ca. 10% der Fälle auch extrem gesundheitsgefährdend für den Betroffenen.

Hinter dem Schnarchen kann sich eine gefährliche nächtliche Atemstörung verbergen, die durch regelmäßige Atemaussetzer (Schlafapnoe) gekennzeichnet ist. Die Folge ist eine mangelhafte Sauerstoffversorgung im Gehirn und gesamten Körper.

Unbemerkt werden ständig wiederkehrende Aufweck-Reaktionen ausgelöst. Ein erholsamer Tiefschlaf ist so nicht mehr möglich – die Leistungsfähigkeit am Tag ist erheblich eingeschränkt.



Ein Zurückfallen des Unterkiefers und der Zunge führt zur Verengung oder zum Verschluss der Atemwege.

### Die Auswirkungen

#### Schlafapnoe kann folgende Auswirkungen haben:

- Beziehungsprobleme
- Chronische Schlafstörungen
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Depressionen und Lustlosigkeit
- Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Impotenz
- Sekundenschlaf beim Autofahren
- Hoher Blutdruck
- Herzrasen
- Schlaganfall
- Herzinfarkt

**Grundsätzlich kann man sagen, dass „Schlafapnoe-Betroffene“ - ohne Behandlung - eine kürzere Lebenserwartung haben.**