



### Meine Gesundheit gefährden?

Gesundheitliche Schäden durch Schnarchen entstehen, wenn es zu Atemaussetzern kommt (Schlafapnoe). Die Atemwege sind verschlossen und es findet zeitweise keine Sauerstoffzufuhr zu Lungen und Gehirn statt. Das hält an, bis das Gehirn diese Situation durch eine automatische, unbemerkte Weckreaktion beendet: der Kiefer schließt sich, die Zunge schiebt sich nach vorn und der Rachen öffnet sich wieder. Dieser Zyklus kann sich über 50 mal pro Stunde in einer Nacht wiederholen, wie es bei schätzungsweise 2 Millionen Deutschen heute der Fall ist.

**!**  
Zu den Risikogruppen zählen besonders Männer zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr sowie Frauen nach der Menopause.

### Von Müdigkeit bis zum Herzinfarkt.

Da diese so genannte „Schlafapnoe“ zu massiven Schlafstörungen führt, ist sie oft Ursache für vermehrte Tagesmüdigkeit, eintretende Herz-Kreislauf-Probleme, erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko und vieles mehr. Grundsätzlich kann man sagen, dass „Schlafapnoe-Betroffene“ ohne Behandlung eine reduzierte Lebenserwartung haben.

- Schlafapnoe kann folgende Auswirkungen haben:
- Beziehungsprobleme
  - Chronische Schlafstörungen
  - Morgendliche Kopfschmerzen
  - Depressionen
  - Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwäche
  - Impotenz
  - Hoher Blutdruck
  - Herzrasen
  - Schlaganfall
  - Herzinfarkt
  - kürzere Lebenserwartung



### Schnarchen Sie oder Ihr Partner?

Dann sprechen Sie jetzt mit Ihrem Kieferorthopäden oder Zahnarzt. Der berät Sie gern. Zur Vorbereitung dieses kurzen Gesprächs beantworten Sie bitte untenstehende Fragen. Das erleichtert dem Behandler die Beurteilung, ob Sie unter „harmlosem“ oder „gefährlichem“ Schnarchen (Schlafapnoe) leiden.

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

Wenn Sie nicht alle Fragen sicher beantworten können, sprechen Sie mit Ihrem Lebenspartner. Er (oder sie) weiß bestimmt einiges darüber.

Überreicht von:

Wir möchten, dass Sie gut schlafen. SCHEU-DENTAL GmbH - [www.tap-schiene.de](http://www.tap-schiene.de) **SCHEU**

## Gut schlafen



... Schnarchen kann krank machen

... Schnarchen macht müde

## OHNE SCHNARCHEN

Mit der TAP®-Schiene genießen Sie und Ihr Partner einen erholsamen Schlaf

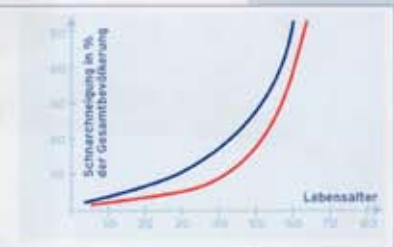




## Was ist Schnarchen?

Schnarchen ist für die meisten von uns zuerst einmal Ausdruck eines tiefen Schlags. Für viele andere allerdings bedrohliche Störung der gemeinsamen Nachtruhe oder sogar lebensbedrohliche Schlafstörung. Schnarcher sind zwar oft einsam aber nicht allein.

60% aller Männer und 40% der Frauen über 60 Jahre sowie 10% der Männer und 5% der Frauen bei den 30-jährigen schnarchen. Viele von ihnen, ohne es zu wissen.



Erhöhung der Schnarchneigung mit zunehmendem Alter

— Frauen  
— Männer

## Wie entsteht Schnarchen?

Durch das Entspannen von Gaumensegel und Zunge verengt sich im Schlaf der natürliche Atemweg. Beim Atmen entsteht so eine Vibration der Weichteile im Rachen, die die bekannten Schnarchgeräusche erzeugt.



# TAP® – die einfache und schnelle Lösung.

Ganz gleich, ob das Schnarchen Ihre Beziehung oder Ihre Gesundheit bedroht, die einfachste Hilfe ist die **TAP®-Schiene**.

Diese harmlose Kunststoffschiene, die Sie nur während des Schlafens tragen, hält ganz einfach Ihren Unterkiefer vorn und somit die Atemwege frei. Ohne operative Eingriffe oder langwierige Behandlungen fertigt Ihnen Ihr Kieferorthopäde oder Zahnarzt Ihre individuelle Schiene an und befreit Sie sofort von Ihren Schnarch-Problemen.

! Eine wissenschaftliche Studie ergab eine **96%ige Erfolgsquote** durch den Einsatz der TAP®-Schiene.\*  
(\* CHEST 116:151H-518, Dez.99, J.Pancer et al. „Evaluation of Variable Mandibular...“)

## Die TAP®-Schiene:

- ... aus einem biokompatiblen und nickelfreien Werkstoff = besonders patientenfreundlich.
- ... wird individuell für Sie angepasst.
- ... können Sie selbst jederzeit einstellen.
- ... ist einfach zu bedienen und angenehm zu tragen.
- ... sorgt sofort für gesunde und entspannte Atmung.

! Tipps zur Reduzierung der Schnarchneigung. Grundsätzliche präventive Maßnahmen, die Sie beachten sollten:

- Keine üppigen Mahlzeiten, kein Alkohol vor dem Schlafen.
- Bei erhöhtem Körpergewicht: Abnehmen!
- Rückenlage vermeiden.
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper.
- Keine Medikamente, die die Atmung beeinflussen.
- Anfeuchten der Raumluft.



TAP® – Ihr Helfer, nicht nur bei gesundheitlichen Problemen.

Die TAP®-Schiene hilft Ihnen, das störende Schnarchen und somit die beziehungs- und gesundheitsgefährdenden Auswirkungen zu vermeiden. Ganz gleich ob Sie oder Ihr Partner / Ihre Partnerin schnarchen. Fragen Sie einfach Ihren Kieferorthopäden oder Zahnarzt. Der berät Sie gern.



! Viele Beziehungen leiden unter Schnarchern.

Die TAP®-Schiene stoppt das Schnarchen.