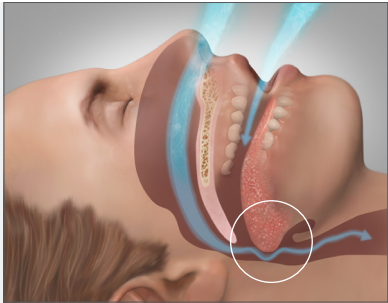
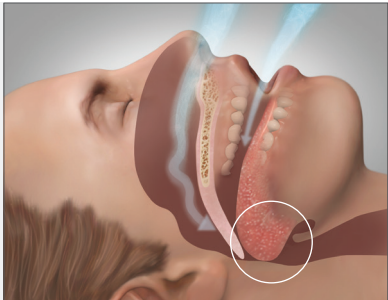


Über obstruktive Schlafapnoe (OSA) und Schnarchen



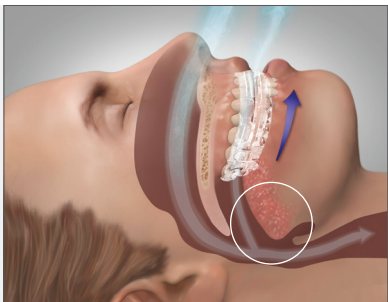
Schnarchen

Während des Schlafes kann sich das Gewebe Ihrer Zunge und Ihres Rachens so weit entspannen, dass Ihre Atemwege verengt werden. Schnarchen ist das Geräusch, das entsteht, wenn die Luft durch diesen teilweise blockierten Bereich strömt und das Gewebe in Schwingung versetzt.



Obstruktive Schlafapnoe (OSA)

OSA ist eine Erkrankung, bei der die Zunge und das Weichteilgewebe die Atemwege verschließen und verhindern, dass Luft in die Lunge gelangt. Wenn dies während des Schlafes geschieht, sinkt der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut, Ihr Herz rast und Ihr Gehirn gerät in Panik – was dazu führt, dass Sie wach werden. Nach ein paar tiefen Atemzügen wiederholt sich der Zyklus und das die ganze Nacht hindurch.



ProSomnus Schlafschiene zur Symptomlinderung

Die ProSomnus Schlafschiene schiebt Ihren Unterkiefer sanft nach vorne, während Sie schlafen. Durch diese nach vorn gerichtete Position wird die Zunge ebenfalls vorgeschoben. Dies öffnet die Atemwege, reduziert das Schnarchen und lindert die Symptome der obstruktiven Schlafapnoe.

ProSomnus® Schlafschienen sind leicht zu handhabende, angenehme Hilfsmittel, die das Schnarchen und die Symptome der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) lindern.



ProSomnus® Schlafschiene

Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob ProSomnus Schlafschienen für Sie in Frage kommen.

Besuchen Sie [ProSomnus.com](https://www.prosomnus.com), um mehr über ProSomnus Schlafschienen zu erfahren.



ProSomnus ist eine eingetragene Marke.



PROSOMNUS®
SLEEP TECHNOLOGIES



Wussten Sie, dass Schnarchen ein Symptom für schwerwiegende Gesundheitsprobleme sein kann?

Wenn Sie oder eine Ihnen nahestehende Person schnarcht, fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob ProSomnus® Schlafschienen in Frage kommen.

Wissenswertes über das Schnarchen und warum es nicht ignoriert werden sollte:

Schnarchen ist mehr als nur ein lautes und lästiges Geräusch, es kann ein Indikator für eine schlafbezogene, unter Umständen schwerwiegende Atmungsstörung sein. Etwa 26 Millionen Deutsche leiden unter einer Schlafapnoe.

Die häufigste Form einer Schlafapnoe ist die obstruktive Schlafapnoe (OSA), eine Erkrankung, bei der die Zunge und das Weichteilgewebe die Atemwege verschließen und verhindern, dass Luft in die Lunge gelangt.

Die Folgen von obstruktiver Schlafapnoe (OSA) sind alarmierend:

70 %	aller Herzinfarkt-patienten leiden unter leichter OSA ⁴	86 %	der übergewichtigen Typ-2-Diabetiker leiden an Schlafapnoe ⁹
43 %	der Patienten mit leichter OSA leiden unter Bluthochdruck ³	48 %	der Typ-2-Diabetiker leiden an Schlafapnoe ⁵
100.000	Autounfälle pro Jahr ⁶	4 x	höheres Schlaganfallrisiko ⁷

- Schlafapnoe kann auch Gedächtnisprobleme, Gewichtszunahme, Impotenz und Kopfschmerzen verursachen, wenn sie nicht behandelt wird.
- Eine unbehandelte Schlafapnoe (OSA) kann die Überlebensrate über einen Zeitraum von 20 Jahren um 30 % oder mehr senken.⁸

Anzeichen und Symptome einer Schlafapnoe

- Unregelmäßige Atmung während des Schlafs
- Schnarchen
- Bluthochdruck
- Depression
- Übergewicht
- Keuchen, Verschlucken oder Husten im Schlaf
- Extreme Tagesschläfrigkeit
- Lethargie
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Desinteresse an Hobbys
- Morgendliche Mundtrockenheit und/oder Halsschmerzen
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten

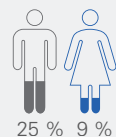
Es gibt mehr Menschen mit Schlafapnoe (OSA) als Sie denken.



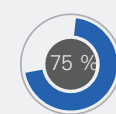
Jeder fünfte Erwachsene leidet unter leichter OSA¹



Jede 15. Person leidet an moderater bis schwerer OSA¹



25 % der Männer mittleren Alters und 9 % der Frauen mittleren Alters leiden unter OSA²



75 % aller schwerwiegenden Fälle von Schlafapnoe werden nicht diagnostiziert³

¹ Young et al. J Am Med Assoc 2004

² Marshall et al. Sleep 2008

³ Young et al. Sleep 2008

⁴ Kuniyoshi et al. J Am Coll Cardiol 2008

⁵ O'Keeffe & Patterson. Obes Surg 2004

⁶ National Highway Traffic Safety Administration

⁷ <http://sleepdisordersguide.com/sleepapnea/sleep-apnea-statistics.html>

⁸ Sleep Disordered Breathing and Mortality: Eighteen-Year Follow-up of the Wisconsin Sleep Cohort; Department of Population Health Sciences. Department of Medicine, University of Wisconsin-Madison, Madison, WI. Sleep. 2008 Aug 1; 31(8): 1071-1078

⁹ Sjostrom et al. Thorax 2002

Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach ProSomnus Schlafschiene.

Das Gute daran ist, dass Ihr Zahnarzt Ihnen helfen kann. In Zusammenarbeit mit Ärzten kann Ihr Zahnarzt Ihnen helfen, Ihre Schlafapnoe zu erkennen, zu untersuchen und zu behandeln.

Dank einer Schiene gegen Schlafapnoe kann Ihr Zahnarzt Ihnen eine angenehme und einfach zu handhabende Möglichkeit für einen erholsameren Schlaf bieten. Fragen Sie noch heute Ihren Zahnarzt nach ProSomnus Schlafschiene.

Einfache Selbsteinschätzung zur OSA

Beantworten Sie die folgenden Fragen, um herauszufinden, ob bei Ihnen ein Risiko für eine obstruktive Schlafapnoe besteht.

Wählen Sie anhand der folgenden Skala die für die jeweilige Situation am besten geeignete Zahl:

0 = würde niemals einnicken

1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken

2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Sitzen und Lesen	_____
Fernsehen	_____
Ruhiges Sitzen an einem öffentlichen Ort	_____
Als Beifahrer in einem Auto (eine Stunde oder länger)	_____
Nachmittägliches Ruhen im Liegen	_____
Sitzen und ein Gespräch führen	_____
Stilles Sitzen nach dem Mittagessen (ohne Alkohol)	_____
Kurzes Anhalten im Verkehr als Fahrer	_____
GESAMTWERT (addieren Sie die Werte)	_____

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Selbsteinschätzung zur OSA.

Nachdruck der Epworth Sleepiness Skala mit Genehmigung der Associated Professional Sleep Societies (Johns MW; A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. SLEEP 1991;14(6): 540-545).