

**Schatz,  
warum schnarchst  
du noch?**



## Wieso schnarchen wir eigentlich?

Während des Schlafens erschlaffen die Muskeln im Rachenraum, der Unterkiefer fällt zurück, die Zunge sinkt nach hinten und verengt den Atemweg. Der Atem kann nicht mehr frei fließen. Beim Ansaugen der Luft geraten die weichen Gewebeteile im Rachen in Schwingung – unschöne Schnarchgeräusche entstehen. Je nach Ausprägung wird die Sauerstoffzufuhr behindert oder sogar zeitweise unterbrochen.

## Gesunder Schlaf ist lebensnotwendig

60 % der Männer und 40 % der Frauen schnarchen. Das nervt nicht nur den Bettnachbar, auch der eigene Schlaf wird empfindlich gestört.

Erholsamer Schlaf ist nicht nur für die Regeneration, Ausgeruhtheit und Leistungsfähigkeit wichtig, sondern auch für die Gesundheit essentieller Körperfunktionen. Laut Studien der US-amerikanischen National Sleep Foundation benötigen Menschen im Durchschnitt zwischen sieben und neun Stunden Schlaf.

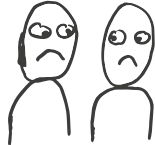
Schnarchen unterbricht den gesunden Schlaf. Der Schlafende wacht immer wieder auf, die Tiefschlafphase wird nicht erreicht und der Erholungseffekt bleibt aus. Das kann gesundheitliche Folgen haben.

# Schnarchen ist nicht gleich Schnarchen

Dass Schnarchen nicht nur Partner\*innen nervt, sondern auch – abhängig vom Schnarcher-Typ – ein Risiko für die eigene Gesundheit bergen kann, ist vielen gar nicht bewusst.



Ich schnarche!



Mein Mann schnarcht!



Ich habe Angst vor  
Sekundenschlaf.



Ich bin morgens wie  
gerädert.

## Welcher Schnarchertyp bin ich?

### Risikoschnarcher

- „Obstruktives“ Schnarchen
- Schlafapnoe mit Atemaussetzern
- Verengte oder kurzzeitig sogar verschlossene Atemwege
- Häufiges Aufwachen
- Unterbrechung der Sauerstoffzufuhr
- Risiko für Folgeerkrankungen

Machen Sie unseren Selbsttest:



### Murmelschnarcher

- Sauerstoffzufuhr nicht behindert
- Partner oft genervt
- Kann Beziehungen stören
- Intensität oft zunehmend durch Alter und Gewicht

**Wer und was kann mir helfen...?**



# LUNASOL



## Eine ruhige Nacht (Luna = Mond)...

Bei einer stark ausgeprägten Schnarchproblematik ist die Überdruckmaske (CPAP-Maske) meist das Mittel der Wahl. Die mit Überdruck zugeführte Luft hält dabei die Atemwege offen und sichert so die Sauerstoffzufuhr.

Allerdings ist das Schlafen mit einer Überdruckmaske unkomfortabel und die Therapie wird häufig abgebrochen. Zudem fühlen sich Partner gestört von den entstehenden Zischgeräuschen.

Eine einfache, sichere und anerkannte Behandlungsalternative sind die sogenannten Protrusionsschienen von Orthos. Die Schiene hält den Unterkiefer beim Schlafen vorn, so dass der Rachenraum offen bleibt. Der Atem kann frei fließen, die Sauerstoffzufuhr und gesunder, erholsamer Schlaf sind dauerhaft gesichert!



## ...bestimmt den guten Tag (Sol = Sonne)

Die von Orthos entwickelte Protrusionsschiene **LunaSol** ist biokompatibel, angenehm dünn und leicht. Sie ist daher besonders komfortabel zu tragen. Ihre Beweglichkeit ermöglicht die Kieferöffnung beim Sprechen oder Gähnen. Trotz ihres schlanken Designs, ist sie extrem robust und praktisch „unkaputtbar“.

An unserem Laborstandort Frankfurt am Main fertigen wir die Schienen digital für jeden Patienten individuell passend.

Die horizontale Zugmechanik verhindert den Rückfall des Unterkiefers, ohne dabei die Kiefergelenke zu belasten. **LunaSol** ist fast stufenlos verstellbar und sorgt für eine zuverlässige, effektive Wirkung und das bei maximalem Tragekomfort. **LunaSol** fühlt sich angenehm glatt an und besteht komplett aus biokompatiblen Nylon ohne zusätzliche Kunststoffe.

Ihnen und Ihrem Bettnachbarn eine gute, entspannte Nacht!



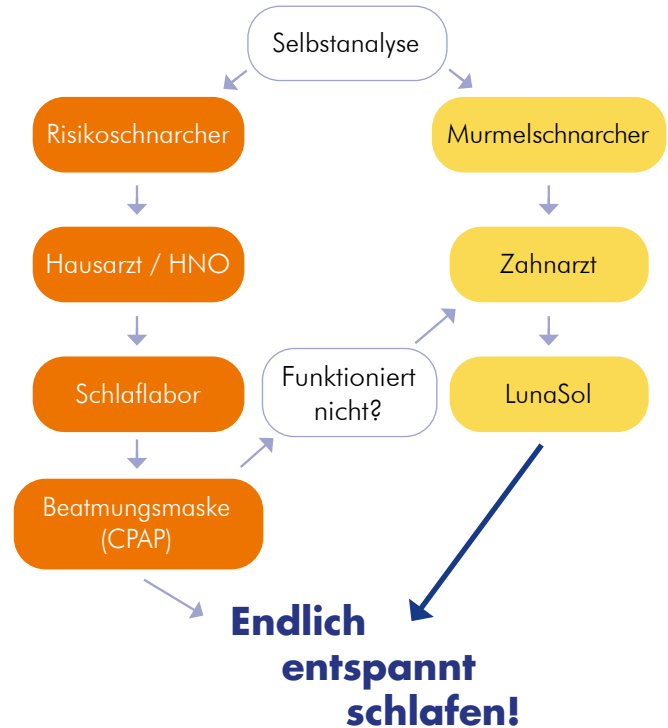
## 4 Schritte zum ruhigen und gesunden Schlaf – ohne Schnarchen

1 Vereinbaren Sie einen Termin in der Zahnarztpraxis Ihres Vertrauens und schildern Ihre Schnarchprobleme oder Schlafstörungen.

2 Ihr Schlafverhalten wird analysiert, um herauszufinden, welcher „Schnarcher-Typ“ Sie sind.

3 Gemeinsam mit Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt wählen Sie die zu Ihnen passende Schiene aus. Diese wird im Fachlabor Orthos individuell für Sie erstellt.

4 Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt prüft den Sitz der Schiene und passt sie in Folgeterminen auf die optimal wirksame und für Sie angenehme Stellung an.





## Hilfe gibt's in der Zahnarztpraxis

Für ruhigen und gesunden Schlaf ohne Schnarchen sorgt die so genannte Protrusionsschiene – auf deutsch:

### „Unterkieferrückfallverhinderungsschiene“

Schwieriger Name, aber funktioniert!

Sie ist eine einfache und effektive Lösung und eine wirksame Alternative für Patient\*innen, die mit der CPAP-Maske nicht zurecht kommen. Von der Zahnärztin/dem Zahnarzt in Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Fachlabor Orthos individuell angepasst, verhilft sie ab der ersten Nacht zu ruhigem und erholsamen Schlaf.

## Fragen Sie unser Praxisteam!

- Die Erfolgsquote der Therapie liegt bei über 80%.<sup>[1]</sup>
- Zwei Drittel der Patient\*innen mit obstruktiver Schlafapnoe fühlen sich tagsüber nicht mehr müde.<sup>[2]</sup>
- Eine Reduzierung des Schnarchens kann positiven Einfluss auf die Gesundheit haben (z.B. bessere Stimmung, mehr Energie am Tag, harmonischere Beziehungen und ein geringes Unfallrisiko).<sup>[2]</sup>
- Gute Akzeptanz: 85% der Patient\*innen tragen ihre Schiene auch nach zwei Jahren jede Nacht.<sup>[2]</sup>

[1] Ergo Direkt AG: Schnarchschiene: Therapie und Hilfe bei Schnarchen (2022)

[2] Vecchierini MF & al. A custom-made mandibular repositioning device for obstructive sleep apnoea-hypopnoea syndrome: the ORCADES study. Sleep Med. 2016 Mar;19:131-40. doi: 10.1016.

## Orthos Fachlabor für Kieferorthopädie GmbH & Co. KG

 Berner Straße 23      Über der Nonnenwiese 7  
60437 Frankfurt am Main    99428 Weimar

 ORTHOS AG       ORTHOS Austria GmbH  
Rathausstrasse 14    Am Rosendorn 17 A  
6341 Baar            2345 Brunn am Gebirge

[www.harmonieschiene.de/.ch/.at](http://www.harmonieschiene.de/.ch/.at)  
[www.schlafharmonie.de](http://www.schlafharmonie.de)  
[www.auraschiene.de](http://www.auraschiene.de)  
[www.orthos.de](http://www.orthos.de)



@harmonieschiene  
@schlafharmonie

Eine Marke von **ORTHOS**  
Fachlabor