

Schnarchen

Factsheet



SpiroTiger[®] Medical – ein Therapiegerät für Schnarcher

Schnarchen ist ein relativ häufiges Phänomen, das im Durchschnitt jeden 5. Erwachsenen betrifft. Nebst genetischer Komponente, wird Schnarchen insbesondere durch Rauchen, Alkohol und Übergewicht begünstigt.

Schnarchen wurde lange als soziales Ärgernis betrachtet ohne jegliche gesundheitlichen Konsequenzen. Im Zuge der Schlafforschung erharteten sich jedoch die Hinweise, dass Schnarchen einen engen Bezug zur obstruktiven Schlafapnoe hat – einer Erkrankung mit erheblichen physischen und psychosozialen Folgen. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell; es entsteht ein Unterdruck, der die Lunge passiv mit Luft füllen lässt. Durch die Muskelspannung der Hals- und Rachenmuskulatur werden die oberen Atemwege offengehalten. Bei der häufigsten Art des Schnarchens kommt es infolge Tonusverlust (Muskel-Spannungsverlust) der Rachenmuskulatur und Erschlaffung des Gaumensegels zu einer Einengung der oberen Atemwege und zu den akustisch wahrnehmbaren Flattergeräuschen. Begünstigt wird diese Verengung zudem durch ein Zurücksinken der Zunge.

Schnarchen – ein ernstzunehmendes Phänomen

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Schnarchen und einem erhöhtem Blutdruck sowie einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Weitere Symptome sind schnarchbedingte Übermüdung und folglich Unfälle am Arbeitsplatz und im Verkehr, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Potenzstörungen, Depressionen und Reizbarkeit. Zudem besteht bei regelmäßigem Schnarchen ein erhöhtes Risiko einer so genannten obstruktiven Schlafapnoe. Dieses Krankheitsbild, bei dem ein kompletter Verschluss der Atemwege zum wiederkehrenden nächtlichen Atmungstopp führt, kann die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität weiter drastisch einschränken.

Der Atemwegsverengung entgegenzutreten

Die gängigen Therapieansätze basieren primär darauf, den Kollaps der oberen Atemwege zu verhindern und den Rachenraum zu vergrössern (Kieferspanne, operative Eingriffe, CPAP-Schlafmaske); zudem sollen Risikofaktoren, die

Facts

- Signifikante Reduktion der Schnarchzeit pro Schlafstunde
- Volumenzunahme der Rachenraum erweiternden Mundbodenmuskulatur
- Zunahme der Leistungsfähigkeit der Atmungsmuskulatur
- Subjektive Zunahme von Schlaf- und Lebensqualität



Schnarchen begünstigen, möglichst ausgeschaltet werden (z.B. Reduktion des Alkoholkonsums, Gewichtsverlust bei Übergewichtigen, Rauchstopp).

Ein weiterer Therapieansatz stellt das Trainieren der Rachenmuskeln dar. Eine Unter- oder Fehlfunktion der stabilisierenden und öffnenden Rachenmuskeln tragen zum Kollaps der oberen Atemwege bei. Daher ist es naheliegend, dass durch Kräftigung der Hals- und Rachenmuskulatur eine höhere Grundspannung und folglich eine

Deutschland

idiag GmbH
Schaubingerstrasse 7
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63
Fax +49-(0)7761-933 83 62

www.idiag.de
info@idiag.de

Headquarters / Switzerland

idiag AG
Müllistrasse 18
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58
Fax +41 (0)44 908 58 59

www.idiag.ch
info@idiag.ch



geringere Kollapsneigung erzielt werden kann.

Wissenschaftliche Erkenntnis zu SpiroTiger® Atmungstraining

Gezieltes Training der Rachenmuskulatur während 4 Wochen mit dem Atmungstrainingsgerät SpiroTiger® konnte die Schnarchzeit pro Schlafstunde bei regelmässigen Schnarchern statistisch signifikant reduzieren. Dies wurde in einer wissenschaftlichen Doktorats-Arbeit erstmals nachgewiesen. Zudem zeigten sich eine Vergrösserung der Mundbodenmuskulatur und eine Leistungssteigerung der zur Atmung erforderlichen Oberkörpermuskulatur. In diversen weiteren Studien (z.B. bei COPD-Patienten oder bei Querschnittgelähmten) erwies sich SpiroTiger® Atmungstraining als ein wirkungsvoller und sicherer Therapiebestandteil.

So funktioniert das Atmungstraining

Der SpiroTiger® Medical kann einfach und effektiv in die Therapie integriert werden.

Beim SpiroTiger® Training werden durch forciertes Ein- und Ausatmen Zwerchfell-, Bauch-, Zwischenrippen-, Brust-, Hals/Nacken/Rachen- und Rückenmuskulatur trainiert. Ausdauer- und Kraftdefizite der Atmungsmuskulatur werden so effektiv angegangen.

Optimal findet die Einweisung durch therapeutisches Fachpersonal statt. Dank der einfachen Bedienung kann der SpiroTiger® Medical schon nach kurzem selbständig und überall eingesetzt werden – ob ambulant in der Therapie oder individuell zu Hause. Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Therapie ist ein konstantes Training.

Wissenschaftliche Studie: Wissenschaftliche Dissertation

- Dr. E. Furrer-Boschung, Lindenhospital Bern (CH)

Dissertation, 1999 Publikation in Erarbeitung

Deutschland

idiag GmbH
Schaubingerstrasse 7
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63
Fax +49-(0)7761-933 83 62

www.idiag.de
info@idiag.de

Headquarters / Switzerland

idiag AG
Mülistrasse 18
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58
Fax +41 (0)44 908 58 59

www.idiag.ch
info@idiag.ch

