



## Merkblatt für Kundinnen und Kunden:

### Ursachen des Schnarchens

Schnarchen ist ein weit verbreitetes Problem – weltweit leiden Millionen Menschen darunter. Die Ursachen sind vielfältig: anatomische Besonderheiten, Übergewicht, Alkohol, Schlaflage oder Muskeler schlaffung im Schlaf können das nächtliche Geräusch verursachen.

Allen Schnarch-Formen ist jedoch eines gemeinsam: Sie beeinträchtigen die Schlafqualität – sowohl die eigene als auch die des Partners oder der Mitbewohner. Betroffene fühlen sich häufig müde, nicht ausgeruht und weniger leistungsfähig. Für die Partner bedeutet das oft: gestörter Schlaf, Erschöpfung und Frustration.

Kommt es zusätzlich zu Atemaussetzern, spricht man von einer **obstruktiven Schlafapnoe**. Diese kann ernsthafte gesundheitliche Folgen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Konzentrationsstörungen mit sich bringen.

### alwasleep – die massgefertigte Anti-Schnarch-Schiene

Die alwasleep-Schiene ist eine individuell angepasste Unterkiefer-Protrusionsschiene (UPS), die während des Schlafs getragen wird. Dabei wird der Unterkiefer sanft nach vorne in eine sogenannte "vorgeschobene Parkposition" gebracht.

Durch diese Lageveränderung erweitert sich der Rachenraum – die Atemwege bleiben offen, das Schnarchen wird reduziert oder vollständig verhindert. Auch Atemaussetzer bei obstruktiver Schlafapnoe können so deutlich verringert oder gar eliminiert werden.

Zusätzlich kann die alwasleep-Schiene bei weiteren Problemen helfen:

- Nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus)
- Beissen auf Zunge oder Wangen
- Beschwerden im Kiefergelenk (z. B. Arthrose)

### Eingewöhnung / Vorbereitung

- Langsame Angewöhnung – Anfangs nur für kurze Zeit tragen (z. B. 30–60 Minuten am Abend), um sich an das Gefühl zu gewöhnen.
- Einsetzen und Herausnehmen üben. Die Schiene muss beim Einsetzen parallel gehalten werden (nicht verkanten). Immer zuerst zuerst im Oberkiefer fixieren. Anschliessend mit Vorbewegung und Schliessung des Unterkiefers die Position in der Schiene fixieren.

- Falls anhaltende Druckstellen, Schmerzen oder Unwohlsein auftreten, die Schiene in der Praxis überprüfen lassen.

## **Mögliche Effekte in der Eingewöhnungszeit**

- Leichte Kiefernverspannungen und ein Gefühl verschobener Zahnstellung am Morgen sind zu Beginn der Behandlung möglich. Diese Symptome sind harmlos und verschwinden in der Regel nach kurzer Zeit.
- Muskelverspannungen in Kiefer, Gesicht oder Nacken können, besonders in der Eingewöhnungsphase, auftreten. Wir empfehlen Entspannungsübungen für die Muskulatur
- Ein veränderter Speichelfluss oder Mundtrockenheit können in der Eingewöhnungszeit auftreten. Diese Symptome verschwinden nach einer gewissen Zeit.
- Eingeschränkte Mundöffnung am Morgen – Die Kiefermuskulatur kann sich durch das Tragen der Schiene leicht versteifen. Auch hier helfen Entspannungsübungen.

## **Tipps für angenehmes Tragen**

- Vor dem Einsetzen immer die Zähne putzen. Dadurch reduziert sich das Risiko von Bakterienbildung.
- Bei Mundtrockenheit Wasser bereitstellen. Falls nötig, einen Schluck trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten.

## **Die alwasleep-Schiene muss wie folgt gereinigt und gepflegt werden**

Reinigungsmittel: PH-neutrale Seife, Kernseife, Flüssigseife oder Spülmittel. Keine stark parfümierten Seifen benutzen. Ausschliesslich Reinigungs-Tabletten für Zahnspangen oder Zahnschienen anwenden (gemäss Anweisungen des Herstellers). Nicht zur Reinigung geeignet sind: Mundspülungen, lösungsmittelhaltige Reinigungsmittel und Wassertemperaturen über 50°C.

### **Nach dem Tragen:**

- Gut mit handwarmem Wasser abspülen.
- Mit einer weichen Zahnbürste und Reinigungsmittel (s.o.) die Innen- und Außenseite der Schiene gründlich reinigen.
- 1 x pro Woche Reinigungstabs (erhältlich in Apotheken oder Drogerien) verwenden. Danach gut mit handwarmem Wasser abspülen.
- Wasser abschütteln und in die Aufbewahrungs-Box legen.
- Vor dem erneuten Gebrauch kurz mit handwarmem Wasser abspülen. Die Schiene vor UV Licht (Sonne) und Wärme schützen.