

Endlich wieder ruhig schlafen



Schnarchen ist häufig die Ursache für getrennte Schlafzimmer. Es ist aber auch mit ernsthaften Risiken wie Atemaussetzern (Apnoe) verbunden. Der «Mundgleiter» von Christoph Spirig wirkt dem geräuschvollen Schlafen entgegen.

von Martina Rohner

Angefangen hat alles mit dem Auftrag, einen ?Monoblock? für einen Erwachsenen zu fertigen», sagt Christoph Spirig, eidg. dipl. Zahntechniker. Der Monoblock ist ein starres Gerät, welches Ober- und Unterkiefer fixiert und vor allem bei Kindern zur Zahnkorrektur eingesetzt wird. Bei Spirigs Auftrag für den Erwachsenen-Monoblock wollte man jedoch keine Zahnfehlstellung korrigieren, vielmehr sollte das Gerät das Schnarchen des Patienten der Schlafklinik des Kantonsspitals St.Gallen verhindern. «Solange etwas hilft, kann man Kindern ja vieles ?aufschwätzen?, und ihnen erklären, dass sie es einem später danken würden. Aber mir war klar, dass kein Erwachsener einen Monoblock auf Dauer trägt», sagt Spirig. Denn von Tragekomfort kann keine Rede sein: die ganze Nacht ist der Kiefer starr in einer Position fixiert.

Prototyp über Nacht gebaut

Weil Spirig auf dem Markt kein adäquates Gerät finden konnte, machte er sich noch am gleichen Abend daran, selbst eine flexiblere Ausführung des Monoblocks zu konstruieren. «Später habe ich dem Patienten sowohl den Monoblock als auch meinen Prototyp zum Probetragen mitgegeben», sagt der Zahntechniker, «Ersteres hatte der Patient bereits nach einer Stunde in die Ecke geworfen.» Also konzentrierte man sich auf den Prototyp und verfeinerte das Gerät bis zum heutigen Mundgleiter.

Trennungsgrund Schnarchen

In den Schlafzimmern wird häufig geschnarcht. Man spricht von 60 bis 80 Prozent der Männer über 50 Jahren, die schnarchen. Aber auch Frauen sind davon betroffen. Das laute Schnarchen des Partners wird manchmal als unerträglich empfunden. So wurde Spirig gesagt: «Wenn auch Sie nicht helfen können, trennen wir uns!»

Was bewirkt der Mundgleiter?

Der Mundgleiter ist eine Art Plastikschiene für den Ober- und Unterkiefer, die mit zwei Metallfixierungen (links und rechts zwischen den Zahnreihen) Flexibilität gewährt, aber dennoch das Herunterklappen des Kiefers verhindert. Da während dem Schlaf die Muskelstraffung des Gewebes im Halsbereich nachlässt, verursacht dies durch das Herunterklappen des Kiefers eine Verengung der Luftröhre. Beim Atmen werden die weichen Gewebeteile wie das Gaumensegel (Halszäpfchen) zum Flattern gebracht. Aus dieser Bewegung resultiert dann das Schnarchen. «In den vergangenen sechs Jahren haben wir in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Schlafmedizin des Kantonsspitals St.Gallen den vollkommen neuartigen Mundgleiter entwickelt», sagt der Erfinder. So hat man den einstigen Prototyp verfeinert und an dem «perfekten Sitz» gearbeitet. «Sieben Millimeter werden im Mund wie sieben Zentimeter wahrgenommen», erklärt Spirig. Deshalb habe man - wo immer es machbar war - Kunststoff reduziert, um die Schiene so schlank wie möglich zu halten, ohne dabei an Stabilität zu verlieren. Der Mundgleiter wird nachts getragen und kann je nach Intensität des Schnarchens auch nur bei Bedarf eingesetzt werden. «Ich habe meine Erfindung nach jedem Arbeitsschritt zunächst an mir selber getestet und dabei festgestellt, dass nach einer Zeit des Tragens der Kiefer die Position hält, auch wenn ich den Mundgleiter mal vergessen habe», sagt Spirig. «wenn die Tragepause jedoch zu lang wurde, hat sich meine Freundin wieder über mein Schnarchen beschwert.» Jedes Gerät ist handgefertigt und individuell auf den Mund des jeweiligen Patienten massgeschneidert. «Wir achten auf höchste Qualitätsstandards», versichert Spirig, «und fertigen den Mundgleiter ausschliesslich in Schweizer Dentallabors an.» Ihm ist es sehr wichtig, seine Seriosität zu unterstreichen, denn «es gibt viele Produkte und Kräutlein, die zwar Abhilfe versprechen, aber nichts bewirken».

Abklärung beim Arzt

«Es gibt Risikogruppen, die nicht zu unserem Kundenkreis gehören», sagt Spirig, «schnarchen kann gefährlich sein!» Deshalb müssen Schnarcher, die sich für den Mundgleiter interessieren, zunächst einen Schlaftest machen. Personen, die bei diesem Test als Risikopatienten eingestuft werden, müssen zur Abklärung zum Facharzt. Sollte gar ein Verdacht auf Atemaussetzer während des Schlafes (Schlafapnoe) bestehen, müssen diese zur genaueren Überprüfung ins Schlaflabor. «Der Sekundenschlaf am Steuer kann beispielsweise eine Folge von Apnoe sein», sagt Spirig. Auch vermehrte Tagesmüdigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Reizbarkeit, reduzierte Leistungsfähigkeit und insbesondere bei Kindern Konzentrationsstörungen und Bettnässen gehören zu den Folgen von Apnoe. Ob Herzinfarkt und Schlaganfall auch dazu gehören, ist noch nicht bewiesen und unter Medizinern umstritten. Spirigs Kundenkreis sind akustische Schnarcher. Der Schlaftest ermöglicht ihm eine erste Grobzuordnung. Im Zweifel gilt für Spirig jedoch der Grundsatz: «Lieber einmal zu viel den Facharzt aufsuchen als einmal zu wenig!» Übrigens: Derzeit arbeitet der Tüftler an einer Erweiterung des Mundglitters. Sozusagen an einem neuen Trainingsgerät!