

Erfahrungsbericht Kieferschienne

Seit über einem halben Jahr trage ich nachts beim Schlafen eine Kieferschienne gegen das Schnarchen. Sie ist ein voller Erfolg!

Ich schnarche nicht mehr (sagt meine Frau), ich trage die Schienne ohne Nebenwirkungen und schlafe tiefer. Der Weg hierher hat über mehrere Jahre Kampf meiner Frau, stetig wachsender Einsicht bei mir, diversen Arztbesuchen und Untersuchungen geführt.

Seit Jahren beklagte sich meine Frau regelmässig, dass ich laut schnarche und ihr den Schlaf raube. Lange dachte ich, sie übertreibe. Als dann auch Freunde und Kollegen nach gemeinsamen Ausflügen mit Übernachtungen in Mehrbettzimmern am Morgen über meinen Schnarchsound redeten, nahm ich die Sache ernster. Bei einem ersten Besuch bei meinem Hausarzt, stand meine nie ganz freie Nase und mein permanentes Husteln im Vordergrund. Beides wurde durch die nachfolgenden Untersuchungen und Behandlungen vermindert, aber das Schnarchen blieb. Es folgte eine Nacht im Spital, in der mein Schnarchen analytisch untersucht wurde. Mit dem Resultat, dass bei mir die Schnarchgeräusche zu vierzig Prozent in der Nase und zu sechzig in meinem Rachen erzeugt werden. Mir wurde ein Katalog von Operationsmöglichkeiten angeboten und auch die Möglichkeit einer Kieferschienne. Da ich einen starken inneren Widerstand gegen Operationen habe, liess ich mich bei einem weiteren Besuch von meinem Hausarzt beraten und entschied mich dann gegen die Operationen und für die Kieferschienne. Nach drei Arztterminen war die Schienne vermessen, hergestellt und eingepasst.

Seit ich die Kieferschienne trage, hat sie mich weder behindert noch gestört, nicht einmal in der ersten Nacht. Und das Schnarchen war sofort weg. Die ersten ca. 10 Tage hatte ich beim Frühstück manchmal leichte Schmerzen im Kiefergelenk, wie wenn ich etwas Hartes gekaut habe. Oder ich hatte das Gefühl, der Kiefer schaue schief aus meinem Gesicht.

Ich setze die Schienne erst direkt vor dem Schafen in den Mund, obwohl ich auch mit Schienne Gute Nacht sagen könnte. Am Morgen entferne ich sie, reinige sie mit einer weichen Zahnbürste, etwas Geschirrspülmittel und warmem Wasser. Dann lege ich sie in ein mit Wasser oder Mineralwasser gefülltes Gefäss bis zum nächsten Einsatz.

U.M., November 2012