

# Orthos-Schlafreport

66%

der Menschen in Deutschland schnarchen oder haben Partner/Partnerinnen, die schnarchen.

## Schlafqualität



Fit und erholt aufwachen? **38,3%** geben an, dass ihre Schlafqualität gut ist.



Ebenfalls gut ein Drittel gibt an, einen mittelmäßigen Schlaf zu haben (**35,2%**).



Rund **10%** würden ihren Schlaf als eher schlecht beschreiben.

## Auswirkungen von Schlafstörungen im Alltag



- \* **42,6%** leiden unter Tagesmüdigkeit
- \* **31,9%** fühlen sich müde und schlapp
- \* **27,7%** wachen mit einem trockenen Mund auf
- \* **6%** fallen in Sekundenschlaf

## Fakten zum Schnarchen

Mit dem Alter steigt das Risiko, zu schnarchen: **13%** der 16- bis 34-Jährigen schnarchen hin und wieder. Bei den 35- bis 54-Jährigen sind es **29%**. In der Altersgruppe 55+ schnarchen **31%** hin und wieder.

**8%** derjenigen, die alleine schlafen, merken, dass sie immer schnarchen. Ein hin und wieder auftretendes Schnarchen beschreiben **26%**.



**24,4%** der Frauen und **18,3%** der Männer schlafen sehr unruhig aufgrund des eigenen Schnarchens bzw. des Schnarchens des Partners/der Partnerin.



Bei **21%** der Deutschen ist es nachts laut im Bett: So viele geben an, dass sowohl sie als auch der Partner/Partnerin hin und wieder schnarchen. Bei den verheirateten bzw. in Partnerschaft lebenden Menschen sind es **28%**.

52% der Befragten, deren Partner/Partnerin schnarcht, wacht mehrmals nachts auf. Aber auch 30,4% der Betroffenen selbst geben an, dass sie mehrmals durch ihr Schnarchen aufwachen.



Schnarchen macht müde – Jeder vierte Betroffene gibt an, tagsüber müde zu sein. (25,2%)

Z Z z



## Getrennte Betten

Zusammen ist man weniger allein? Für 69% aller in Partnerschaft lebenden Menschen ist das Schnarchen ein Grund für getrennte Betten.

Am ehesten trifft das auf die 16- bis 34-Jährigen zu: Hier schlafen 47% aufgrund des Schnarchens alleine.

## Wer kann mir helfen? Top 3:



1. Hausarzt (54,8%)



2. HNO (28%)



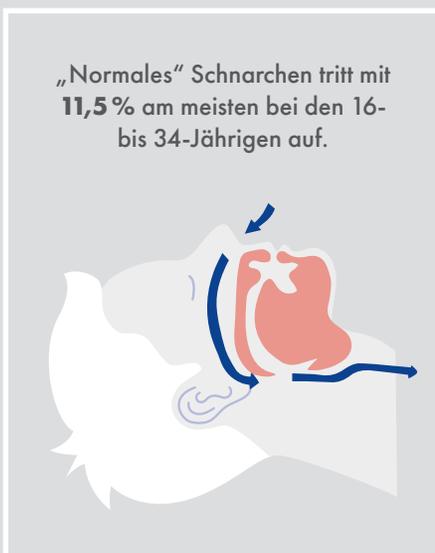
3. Schlafmediziner (20,7%)

Mit Schnarch-Problemen zum Zahnarzt?! Dass das eine mögliche Option ist, wissen nur 5% der Deutschen.

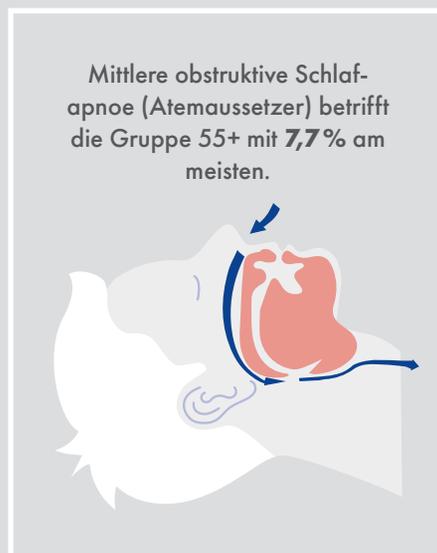
## Ab ins Schlaflabor

69% sind diesen Weg bisher nicht gegangen.

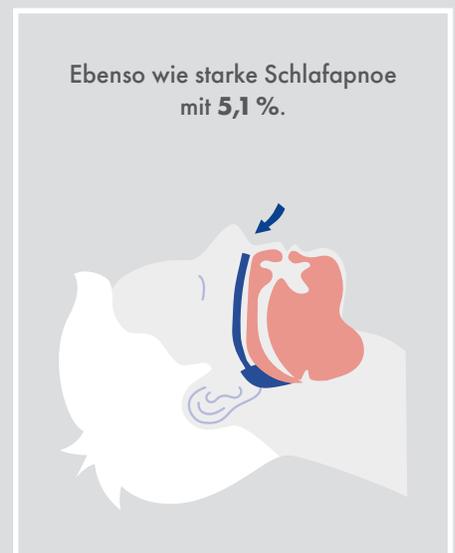
„Normales“ Schnarchen tritt mit 11,5% am meisten bei den 16- bis 34-Jährigen auf.



Mittlere obstruktive Schlafapnoe (Atemaussetzer) betrifft die Gruppe 55+ mit 7,7% am meisten.



Ebenso wie starke Schlafapnoe mit 5,1%.

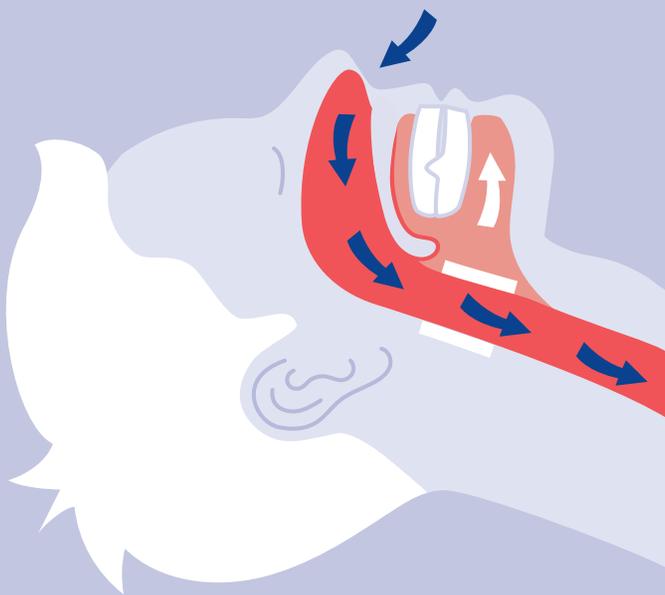


# Hilfsmaßnahmen

- ★ Die am meisten angewandten Methoden gegen das Schnarchen: **19,4%** haben ihren Alkohol- und Tabakkonsum eingeschränkt. **18,3%** haben es mit einer Reduktion des Körpergewichtes probiert.
- ★ „Technische“ Helferchen wie spezielle Nasensprays (**9,9%**), Nasenclips (**8,3%**), Schnarchschiene (**4,4%**) oder Überdruckmasken (**7,4%**) wurden bisher nur von wenigen ausprobiert.
- ★ Endlich wieder ruhige Nächte: Bei **13%** hat durch diese Maßnahmen das Schnarchen aufgehört. **44%** geben immerhin an, so hin und wieder das Schnarchen verhindern zu können.

## Anti-Schnarchschiene

**65% der Deutschen haben noch nie von zahnärztlichen Anti-Schnarchschiene, sogenannten „Unterkieferprotrusionschiene“, gehört.**



## Wer hilft mir mit Anti-Schnarchschiene?

Die Anti-Schnarchschiene halten den Unterkiefer beim Schlafen vorn, sodass der Rachenraum offen bleibt und der Atem frei fließen kann. Die Schiene werden vom Zahnarzt angepasst und die Therapie erfolgt in enger Zusammenarbeit mit einem HNO- oder Schlafmediziner. Das kieferorthopädische Fachlabor Orthos bietet sechs verschiedene Ausführungen ihrer SchlafHarmonie-Geräte an.

Wer mehr über die Möglichkeit zur Verbesserung der Schlafharmonie erfahren und einen passenden Zahnarzt finden möchte, kann dies unter: <https://schlafharmonie.de/de/zahnarzt-finden.html>

Zahnarzt finden

