

Leonardo - Wissenschaft und mehr
Sendedatum: 24. Januar 2006

Didgeridoo gegen Schnarchen

von Björn Schwentker

Sprecher: 40 Prozent aller Frauen schnarchen, und sogar 60 Prozent aller Männern. Sehr zum Leidwesen der Partner, die dann oft nicht schlafen können. Gefährlich wird es, wenn dem Schnarcher plötzlich der Atem stockt, sagt Otto Brändli, Arzt für Lungenheilkunde an der Zürcher Höhenklinik Wald. Dann wird das Schnarchen zur Krankheit. „Schlaf-Apneu-Syndrom“ nennen die Fachleute das.

O-Ton:

„Man hat für zehn, 15, 20 Sekunden gar keine Luft. Sauerstoffspannung fällt ab im Blut, man erwacht kurz, so kurz, dass man das nicht mehr weiß am anderen Tag und schläft nachher gleich wieder ein. Und das 10, 20, 30, bis 80 mal pro Stunde.“

Sprecher: Dabei erstickt man zwar nicht. Aber Schlaf-Apneun begünstigen Herzkreislauf-Krankheiten. Und Apneu-Kranke sind tagsüber müde, können sich schwer konzentrieren und haben ein hohes Unfallrisiko. Zum Beispiel, weil sie beim Autofahren einschlafen. Um die nächtlichen Atemaussetzer zu verhindern, müssen Apneu-Patienten beim Schlafen eine Atemmaske mit Druckluft auf dem Gesicht tragen. Das ist aber nicht besonders bequem und schon gar nicht sexy. Darum mögen viele die Maske nicht. So wie Alex Suarez. In der Zürcher Waldklinik hatte man dem Schnarcher eine Schlaf-Apneu diagnostiziert. Doch statt die Atem-Maske zu benutzen, suchte Suarez nach einer angenehmeren Therapieform – die er auch fand. Das Didgeridoo ist ein altes Musik-Instrument aus Australien. Ein Rohr aus Eukalyptus-Holz, in das man von oben hinein bläst. Alex Suarez steht im Behandlungszimmer der Zürcher Waldklinik und macht es vor. Nach seiner Diagnose als Apneu-Patient hat Alex Suarez sich kurzerhand eines der Blasinstrumente gekauft.

O-Ton:

„Ab dem Moment habe ich dann einfach geübt, geübt und gespielt. Und bin nach etwa sechs Monaten wieder hier gewesen in der zweiten Messung, und war dann gesund. Hatte einen ruhigen Schlaf, habe nicht geschnarcht, und die Aussetzungen waren weg.“

Sprecher: Kaum glauben wollten das die Ärzte an der Zürcher Klinik; und machten darum einen umfangreichen Test mit 25 Schnarchern. Die Hälfte davon tat gar nichts, die anderen bekamen alle ein Didgeridoo, lernten es zu spielen und mussten 5 Tage die Woche je eine halbe Stunde lang üben. Das Ergebnis nach vier Monaten: Tatsächlich schnarchten die Spieler deutlich weniger, hatten seltener Atemaussetzer und fühlten sich wesentlich wacher.

O-Ton:

„An dieser Untersuchung ist sicherlich nichts auszusetzen, was allerdings schwierig ist, ist warum wirkt das Ganze? Und das ist in der Studie nun praktisch nicht angesprochen worden.“

Sprecher: Auch Wilfried Engelke erforscht das Schnarchen. Der Arzt an der Uniklinik Göttingen hat eine Idee, warum das Didgeridoo-Spielen gegen das Schnarchen helfen könnte: Es liegt an der speziellen Blastechnik, der so genannten zirkulären Atmung.

O-Ton:

„Das Didgeridoo hat den Effekt, dass man den Rachen dauerhaft zumachen muss. Das ist keineswegs so ganz einfach, und dieser Trick, das könnte eine Ursache dafür sein, warum dieses spezielle Blasinstrument tatsächlich Effekte zeigt.“

Sprecher: Beim Schnarchen liegt der hintere Teil des Gaumens nicht fest auf der Zunge, sondern flattert lose herum. Durch das Didgeridoospielen könnte genau dieser hintere Gaumenbereich trainiert werden. So dass er nachts den Rachen schließen kann. Denn genau das, erklärt Alex Suarez, geschieht auch bei der zirkulären Atmung. Die ist allerdings nicht ganz einfach.

O-Ton:

„Man atmet ein; wenn man ausbläst füllt man die Backen, macht einen Überdruck im Backenbereich, und in dem Moment, wo man wieder die Luft durch die Nase einzieht, lässt man dieses Reservoir, diese Restluft aus den Backen langsam raus, und hat dann die Möglichkeit, nachzublasen aus der Lunge. Dadurch entsteht diese zirkuläre Atmung.“

Sprecher: Durch die zirkuläre Atmung können Didgeridoospieler den Ton halten, obwohl sie Luft holen. Ginge das nicht auch mit einer Trompete, einer Klarinette oder eine Blockflöte? Normalerweise nicht, sagt der Schweizer Lungenheilkundler Otto Brändli. Darum helfe wahrscheinlich nicht jedes Blasinstrument. Überhaupt warnt der Arzt alle Schnarch-Kranken vor übertriebener Euphorie:

O-Ton:

„Sie sollen jetzt nicht alle hingehen, ein Didgeridoo kaufen und drauflos blasen. Leute, die ein Schlafapneu-Syndrom haben, das schwerer ist, die brauchen unbedingt weiterhin die Maske. Die können nicht erwarten, dass sie es mit dem Didgeridoo ersetzen können.“

Sprecher: Schaden aber kann das Didgeridoo-Spielen auf keinen Fall. Und Spaß macht es auch.