

Was ist Schlafapnoe?

Das Schlafapnoe-Syndrom zählt zu den schlafbezogenen Atmungsstörungen und ist durch Atemstillstände (Apnoen) bzw. hochgradige Atmungseinschränkungen mit Sauerstoffabfällen während des Schlafes gekennzeichnet, wodurch das Herz- und Kreislaufsystem nicht mehr ausreichend mit Sauerstoffversorgt wird. Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt sind oft dramatische Folgen. Die Wenigsten sind sich jedoch dieser gefährlichen Erkrankung bewusst, an der heutzutage viele Millionen Menschen leiden.

Wie entsteht das Schlafapnoe-Syndrom?

Normalerweise wird während der Einatmung der Rachenbereich durch aktive Muskelanspannung offen gehalten. Infolge anatomischer Gegebenheiten, mangelnder Muskelanspannung oder Fehlsteuerung kommt es bei den Betroffenen zu einer Enge der oberen Luftwege, wodurch die Strömungsgeschwindigkeit der Luftsäule ansteigt. Dadurch sinkt der Druck im Rachenbereich beim Einatmen, sodass bei schlaffer Spannung der Rachenmuskulatur ein kompletter Verschluss entstehen kann.



Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine schlafbezogene Atmungsstörung und steht meist in Verbindung mit Schnarchen. Bei Letzterem bleiben die Luftwege jedoch offen, da nur ein teilweises Erschlaffen und Kollabieren der Muskulatur stattfindet. Meist führt das Vibrieren des weichen Gaumens (Gaumensegel und Zäpfchen) in den Turbulenzen des Luftstroms zum charakteristischen Schnarchgeräusch. Es kann aber auch von anderen Stellen der Atemwege, wie dem Zungengrund, dem Kehldeckel oder den Mandeln, herrühren. Beobachtet man einen Betroffenen mit einem Schlafapnoe-Syndrom während des Schlafes, kann man den typischen Wechsel von Schnarchen und längerem Aussetzen der Atmung (Apnoe) beobachten.

Formen der Therapie

Im Vordergrund sollte die Beseitigung der Ursache stehen. So spielt die Erlangung des Normalgewichtes eine wichtige Rolle. Ebenso stellt die Sanierung eines etwaigen Atemhindernisses wie vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandel einen bedeutenden Faktor dar. Der Konsum von Alkohol und der Gebrauch von Schlafmitteln sollten vermieden werden. Führen diese Maßnahmen zu keinem zufrieden stellenden Erfolg, gibt es die Möglichkeit einer kontinuierlichen positiven Überdrucktherapie (CPAP-Therapie). Dabei werden die Patienten über eine individuell angepasste Nasenmaske mit Raumluft beatmet, wobei ein ständig positiver Luftdruck beibehalten wird. Durch diesen Beatmungsdruck wird das Kollabieren der oberen Luftwege verhindert, so dass sich Schlaf und Atmung normalisieren.

Didgeridoo-Spielen hilft gegen Schlafapnoe

Das Didgeridoo ist ein obertonreiches Blasinstrument und gilt als traditionelles Musikinstrument der nordaustralischen Aborigines. Charakteristisch für das Didgeridoo-Spielen die Zirkularatmung, bei der die Luft aus dem Mundraum herausgedrückt, während dem gleichzeitig durch die Nase eingeatmet wird. Diese Spieltechnik ermöglicht einen ununterbrochenen Klang, was spannende Klangeffekte ermöglicht.

Diese Atemtechnik trainiert die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten. Bei Schlafapnoe-Patienten sind diese oftmals geschwächt. Zudem wird durch das Training der Atemmuskulatur und des Bindegewebes der oberen Atemwege auch der Fettabbau begünstigt, was sich wieder positiv auf das Schlafapnoe-Syndrom auswirkt.

Dass das Didgeridoo-Spielen gegen Schlafapnoe hilft haben Forscher der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik Wald herausgefunden. In einer Studie mit 1'500 Betroffenen lag die Erfolgsquote bei über 70 Prozent.

Unser Angebot

Wir bieten sporadisch Gruppen-Workshops zum Erlernen des therapeutischen Didgeridoo-Spielens an. Diese dauern in der Regel einen Tag und beinhalten auch hilfreiche Meditationen sowie ein wertvolles Skript. Auch Einzelunterricht ist auf Anfrage möglich. Ein Instrument kann für die Dauer des Workshops ausgeliehen werden.

Die Teilnehmerzahl bei den Gruppen-Workshops ist auf -10- Personen beschränkt.

Die Kosten für die Gruppen-Workshops variieren je nach Durchführungsort.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Du wirst sehen: Didgeridoo-Spielen hilft nicht nur gegen Schlafapnoe sondern macht auch mächtig viel Spass!



Anmeldung

Anmelden kannst Du Dich online unter „Workshops – Klangtherapie“.

Hast Du Interesse am therapeutischen Didgeridoo-Spielen und es ist gerade kein Gruppen-Workshop ausgeschrieben oder Du bevorzugst Einzellektionen so kontaktiere unseren begeisterten Didgeridoo-Spieler – Stefan Sidler – er wird Dir entsprechende Möglichkeiten aufzeigen.



Stefan Sidler

Leiter BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnose-therapie

E-Mail: stefan.sidler@btbf.ch

Telefon: +41 (0)41 342 07 06