

Pressemitteilung

Universität Zürich

Beat Müller

23.12.2005

<http://idw-online.de/de/news141508>

Forschungs- / Wissenstransfer, Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin
überregional

Didgeridoo spielen hilft gegen Schnarchen

Forscher der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik Wald konnten zeigen, dass regelmässiges Didgeridoo spielen den Schweregrad des krankhaften Schnarchens vermindern kann. Für Patienten, bei denen eine Behandlung mit nächtlicher Überdruckatmung (CPAP-Therapie) nicht geeignet ist, ist Didgeridoo spielen daher eine attraktive Alternative. Die Studie wird am 23. Dezember 2005 in der Online-Ausgabe des "British Medical Journals" publiziert.

Beinahe jeder Zweite schnarcht und stört seine Partnerin oder seinen Partner beim Schlafen. Drei Prozent der Normalbevölkerung leidet unter "krankhaftem Schnarchen", dem so genannten obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Die Schlafqualität ist bei diesen Menschen deutlich eingeschränkt. Auch beim Didgeridoo-Lehrer Alex Suarez aus dem Zürcher Oberland funktionierte die Atmung im Schlaf nicht einwandfrei und er schlief schlecht. Nach mehrmonatigem Spielen des Blasinstrumentes der Australischen Ureinwohner schnarchte er jedoch weniger und war tagsüber weniger müde. Untersuchungen im Schlaflabor der Zürcher Höhenklinik Wald bestätigten, dass er ein früher diagnostiziertes "krankhaftes Schnarchen" dank Didgeridoo spielen erfolgreich selber behandelt hatte. Ein Forschungsteam um Milo Puhan vom Horten Zentrum der Universität Zürich und Otto Brändli von der Zürcher Höhenklinik Wald führte darauf hin eine randomisierte, kontrollierte Studie durch. Sie untersuchten, ob sich das Didgeridoo spielen auf Folgeerscheinungen des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms wie vermehrte Tagesmüdigkeit und Störung der Schlafpartner auswirke.

Die Forscher teilten 25 Patienten mit leichtem Schlafapnoe-Syndrom, die über störendes Schnarchen klagten, nach dem Zufallsprinzip entweder in eine Gruppe mit Didgeridoo spielen oder in eine Kontrollgruppe ein. Nach viermonatigem Spielen zeigten die Didgeridoo-Spieler eine signifikant geringere Tagesmüdigkeit als die Teilnehmer in der Kontrollgruppe. In den Schlafuntersuchungen zeigte sich auch objektiv eine Verminderung des Schweregrads des Schlafapnoe-Syndroms. Zusätzlich fühlten sich die Partnerinnen und Partner der Studienteilnehmer deutlich weniger in ihrem Schlaf gestört.

Muskeltraining hilft

Wie kommt dieser Effekt zustande? Otto Brändli meint: "Bei Patienten mit einem Schlafapnoe-Syndrom sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau diese Muskulatur dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert."

Die Studie der Zürcher Forscher eröffnet neue Perspektiven in der Behandlung des Schnarchens. Sie zeigt, dass die oberen Atemwege mit einem intensiven Training besser offen gehalten werden können. Dass dieser Effekt mit Didgeridoo spielen erreicht werden kann, ist für viele Patienten attraktiv. Es ist leicht durchführbar und wird gleichzeitig als entspannend empfunden. Im Gegensatz etwa zur CPAP-Therapie, bei der die Patienten in der Nacht eine Nasenmaske tragen müssen, mit der sie mit Raumluft beatmet werden. Solche Therapien scheitern oft daran, dass sie für die Patienten belastend sind und nach kurzer Zeit wieder abgebrochen werden.

Kontakt:

Dr. med. Otto Brändli
Zürcher Höhenklinik Wald
Tel. +41 55 256 68 00
E-Mail: otto.braendli@zhw.ch



Didgeridoo spielen hilft gegen Schnarchen.
Universität Zürich

