

GERO'S Internationaler Medizin-Report

Vertrauliche Gesundheitsinformation aus der Schweiz, Nr. 9/September 2003 / ISSN 1424-0319

Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer jetzt einfach wegtrainieren

Schlaffe Muskeln und Gewebe im Mund- und Rachenbereich sind die Hauptursache für lautstarkes Schnarchen sowie für die ebenso berüchtigten wie gefährlichen nächtlichen Atemaussetzer. Beim Einatmen gerät Gewebe an den Engstellen im Hals in Schwingungen, wodurch die Schnarchgeräusche dann erzeugt werden. Im Extremfall wird das Gewebe sogar in die Atemwege eingesaugt und kann diese verschließen. Das Weiteratmen ist dann nicht mehr möglich. Der Schläfer würde ersticken, hätte das Gehirn für diese Situation nicht ein Notfallprogramm vorgesehen. Der Schläfer erwacht in diesem Fall aus seiner Tiefschlafphase, die Atmung setzt spontan wieder ein – zumindest solange, bis der Schnarcher seinen nächsten Atemaussetzer bekommt.

Unna/D. Während einer einzigen Nacht können sich Hunderte von kürzeren oder längeren Atemaussetzern ereignen; ein erholsamer Schlaf wird unmöglich, die gesamte Schlafarchitektur nachhaltig gestört und die Sauerstoffsättigung des Blutes sinkt gefährlich ab. Neben der auch für Bett- und Zimmergenossen nervtötenden Geräuschentwicklung fühlt sich der Schnarcher mit einer Schlafapnoe am nächsten Morgen oft wie gerädert, ist unkonzentriert, gereizt und antriebslos.

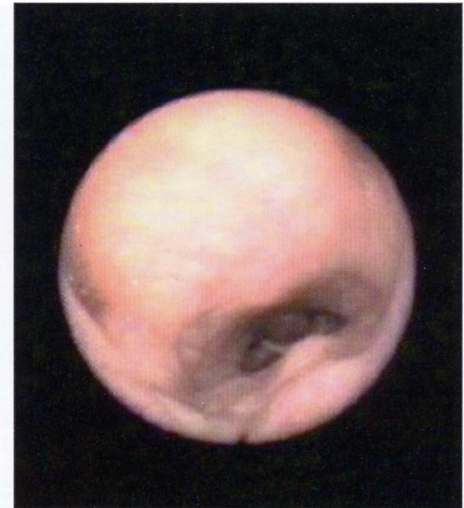
Zwar gibt es mittlerweile eine ganze Reihe medizinisch etablierter Verfahren, mit denen HNO-Fachärzte, Zahnärzte, Chirurgen und andere Spezialisten den an einer Schlafapnoe Leidenden helfen können; aber unabhängig von ihrem jeweiligen Wirkungsgrad haben alle diese Methoden einen gemeinsamen Nachteil: Sie bekämpfen lediglich die Symptomatik und wirken nicht ursächlich. Zudem sind diese gängigen Therapiemethoden meist relativ teuer, oft schmerzhaft, unangenehm oder stellen insbesondere bei den operativen Verfahren einen irreversiblen Eingriff in die anatomische Unversehrtheit des Patienten dar.

Um gegen nächtliche Lärmentwicklung und Atemaussetzer anzukämpfen, wird den Patienten mittels Laser, Skalpell oder Radiowellen das überschüssige Gewebe entfernt oder zurechtgeschrumpft, um mehr Platz zu schaffen. Auch verschiedene Typen von Protrusionsschienen werden eingesetzt, die den

Unterkiefer und die Zunge während der Nacht nach vorne verlagern. Und wenn letztlich keine dieser Maßnahmen ausreichen sollte, um die nächtlichen Schnarchattacken mit gefährlichen Atemaussetzern endlich zu bändigen, kommt als ultima ratio nur noch eine lebenslange Überdruckbeatmung mit der Sauerstoffmaske in Frage.

Völlig neues Therapiekonzept

Ein völlig anderes Behandlungskonzept haben jetzt Muskelfunktionspezialisten des Instituts für Stimm- und Sprachtherapie (ISST) in Unna entwickelt. Sie setzen auf eine physiologische Korrektur der betroffenen Mund-



Blick durch das Endoskop in die verengten Atemwege eines Patienten mit Schlafapnoe und Schnarchen.

Foto: ISST Unna, Dr. Berndsen

und Rachenregionen durch ein spezielles Muskelfunktionstraining, das sich rasch erlernen lässt und mit geringem Aufwand oft innerhalb weniger Wochen oder Monate zum Erfolg führt. Im Mittelpunkt der Behandlung steht dabei ein kleines, patentiertes Trainingsgerät, der so genannte Face Former. Mit ein paar simplen Übungen trainieren die Patienten mit Hilfe dieses Gerätes ihre Lippen sowie die Muskelkraft und Gewebespannung von Mundpartie, Hals und



Die Trainingsübungen mit dem Face Former straffen Muskulatur und Gewebe rund um Mund, Wangen, Zungenboden und Hals.

Foto: ISST Unna, Dr. Berndsen

Rachen. Zusätzlich gewöhnen sie sich dadurch automatisch an, richtig durch die Nase zu atmen. „Die entsprechenden Muskeln werden stabilisiert und Schnarcher werden zur Nasenatmung gezwungen – und wer den Mund zu hat und durch die Nase atmet, der schnarcht auch nicht“, erläutert ISST-Institutsleiter Dr. Klaus-Jürgen Berndsen diese erstaunlichen Trainingseffekte. Im Gegensatz zu den bisher üblichen Behandlungsmethoden gegen Schnarchen und Atemaussetzer ist das Training mit dem Face Former ganzheitlich auf eine natürliche Heilung der unangenehmen Schlafstörungen ausgerichtet. Die Methode hat dabei keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Herausragende Ergebnisse

Bisher durchgeführte wissenschaftliche Studien mit dem Face-Former-Training sind mehr als viel versprechend und lassen die Fachöffentlichkeit aufhorchen. So ist die jüngste Studie mit 30 Schnarchern und Schlafapnoikern, die das ISST Unna in Zusammenarbeit mit Ärzten aus Praxen und Krankenhäusern durchgeführt hat, erst zu Beginn dieses Jahres abgeschlossen worden. Vor Beginn der Therapie litten alle 30 Probanden unter deutlichen, teilweise sogar extremen nächtlichen Schnarchepisoden und Atemaussetzern und waren

allesamt mit einer Überdruck-Atemhilfe (NCPAP) versorgt oder für eine solche Geräteanwendung vorgeschlagen. Es zeigten sich verblüffende Erfolge in allen untersuchten Bereichen: Bei Atmung, Schnarchepisoden, Anzahl der Atemaussetzer, Dauer der Atemaussetzer, durchschnittlicher Sauerstoffversorgung, Lippenkraft und der Wahrnehmung des eigenen Befindens stellten sich gute bis sehr gute Besserungen ein.

Alle im sicheren Bereich

Nach der Therapie waren 16 der Teilnehmer völlig beschwerdefrei und 13 hatten nur noch leichte oder geringe Beschwerden. Zusätzlich reduzierten sich die nächtlichen Belastungen durch Atemaussetzer im Durchschnitt etwa um satte 71%. Sowohl die Anzahl als auch die Dauer der gefährlichen Atemaussetzer ging durch das Training zurück: Alle behandelten Patienten gelangten dadurch in eine von Schlafmedizinern als „sicherer Bereich“ eingestufte Zone. „Nach der Behandlung war keiner mehr im roten Bereich“, konstatiert Dr. Berndsen den Erfolg der Methode. Dabei zeigte der Patient mit dem „geringstem Erfolg“ eine mindestens 50%ige, und der Patient mit dem „größten Erfolg“ eine um fast 90%ige Besserung.



ISST-Institutsleiter Dr. Klaus-Jürgen Berndsen hat ein einfaches, aber vielseitiges Trainingsgerät, den Face Former, entwickelt. Foto: ISST Unna

Kein Wunder, dass die Messungen der Sauerstoff-Sättigung des Blutes nach dem Training ebenfalls deutlich verbesserte Werte zeigten. Neben signifikanten Verbesserungen der objektiv gemessenen Parameter fühlten sich die Patienten nach Beendigung des Trainings subjektiv einfach viel wohler. So hatten die Schlafqualität wie die Schlafensfreude und das Allgemeinbefinden deutlich zugenommen. Sowohl unmittelbar nach Beendigung der zwölf-

Therapie mit dem Face Former

Das Training mit dem Face Former harmonisiert und stärkt die Muskelspannung und -funktion der Mundpartie. Muskuläre Erschlaffungen und Fehlfunktionen, die u.a. auch Schnarchen und Schlafapnoe verursachen, können so physiologisch korrigiert werden. Hierzu nimmt der Patient den Face Former drei bis viermal pro Tag in den Mund und absolviert damit ein vier- bis fünfminütiges Training. Innerhalb von 3–4 Wochen sollte durch das regelmäßige Training mit dem Face Former eine deutliche Verbesserung der Nasenatmung eintreten. Wenn der Patient diese verbesserte Nasenatmung deutlich spürt, wird der Face Former mindestens 4 Monate auch nachts eingesetzt. Sind einmal korrekte



Muskelfunktionen und Bewegungsmuster angebahnt, bleibt die Muskelspan-

nung erhalten und reduziert sich künftig fast nur durch natürliche Alterungsprozesse. Entsprechend muss nach vier Monaten nicht mehr unbedingt täglich trainiert werden. Gegen den alterungsbedingten Prozess wird jedoch empfohlen, an zwei oder drei Tagen der Woche das Training weiterzuführen. Der Face Former kostet 49 Euro, wird mit Trainingsanleitung und Aufbewahrungsbox geliefert und ist erhältlich bei:

AkuPhon GmbH
Medizintechnik
Wasserstr. 25
D-59423 Unna
Tel.: (02303) 899 91
Fax: (02303) 898 86

wöchigen Therapie als auch danach im Abstand von weiteren drei Monaten gemessen, ergab sich für keinen der Patienten mehr die Notwendigkeit zur Anwendung einer belastenden nächtlichen Beatmung durch Sauerstoff-Überdruckmasken, da alle Teilnehmer auch in der Nachbeobachtungsphase weiterhin im „sicheren Bereich“ waren.



Vor dem Face-Former-Training war dieser Schlafapnoe-Patient auf die nächtliche Überdruckbeatmung mit Hilfe seiner Sauerstoffmaske angewiesen.

Foto: ISST Unna

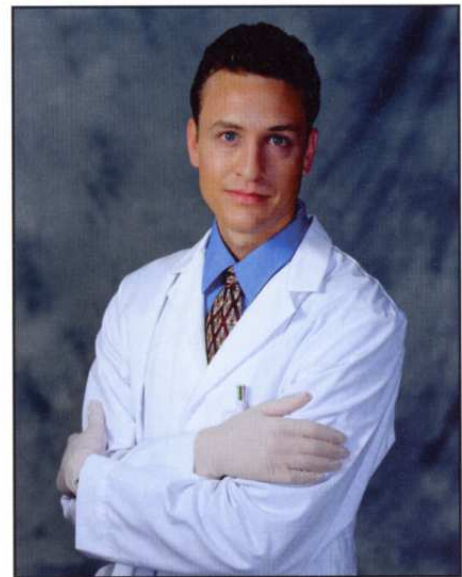
Selbst für die Erfinder des Face Formers, die Muskelfunktionspezialisten Sabine und Dr. Klaus-Jürgen Berndsen, ist dieser durchschlagende Erfolg ein wenig überraschend. „Denn eigentlich haben wir das gar nicht so geplant“, erklärt der engagierte ISST-Institutsleiter uns gegenüber. Ursprünglich hat das Erfinderehepaar nämlich ein kleines, aber raffiniertes Universalgerät entwickelt, welches durch ein einfaches Training die Nasenatmung verbessern und zusätzlich Muskelfunktionsstörungen im gesamten Mundbereich beheben sollte. Hierzu zählen Zungenfehlfunktionen, Kieferanomalien, Lippenmuskelschwächen, Ess-/Trinkstörungen und Sprachstörungen bedingt durch Muskel- und Gewebeschwächen im Mund- und Rachenraum. Dieses Trainingsgerät und die dazugehörige Therapie wurden am ISST Unna entwickelt, patentiert und stehen seitdem im Mittelpunkt zahl-

reicher therapeutischer Behandlungen bei Jung und Alt. Mittlerweile gibt es verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen renommierter Universitäten über die Funktionsverbesserungen, die mit dem Face Former auch in der Zahnmedizin, der Kieferorthopädie, der Sprachtherapie, bei Schluckstörungen und bei falscher Atmung erzielt werden konnten.

Darüber hinaus gilt das Training mit dem Face Former als Geheimtipp unter Box-Champions und anderen Spitzensportlern, da das unscheinbare Trainingsgerät die Nasenatmung optimiert. Enorm wichtig z.B. für Boxer, die trotz eines sehr hohen Sauerstoffverbrauchs überwiegend durch die Nase atmen, da der Mund durch den Mundschutz blockiert ist. Für die richtige Nasenatmung begeistern sich auch Ärzte und Zahnärzte, da die Atemluft durch die Nase gefiltert und vorgewärmt wird und so ein Austrocknen der Mundschleimhaut vermieden wird. Das wiederum bedeutet weniger Karies und Parodontose und weniger Infektionserkrankungen.

Der Zufall half mit

Per Zufall haben die ISST-Spezialisten dann eine weitere verblüffende Eigenschaft des Face Formers entdeckt: Da der Umgang mit dem Gerät relativ unkompliziert ist, wurden u. a. auch Bewohner von Altenheimen in seiner Anwendung unterrichtet, die wegen Muskelfunktionschwäche an Hypersalivation, im Volksmund auch „Sabbern“ genannt, litten. Der Erfolg war, dass sich nicht nur der unkontrollierte



Nicht nur HNO-Spezialisten, Sportmediziner und Zahnärzte wissen, wie wichtig eine gute Nasenatmung für den Patienten ist.

Speichelfluss besserte oder sogar ganz aufhörte. Mitbewohner der so Behandelten stellten plötzlich fest, dass sich die nervtötenden Schnarchgeräusche der Anwender deutlich reduzierten oder sogar völlig verschwanden. Als die ISST-Therapeuten häufiger auf dieses Phänomen der Schnarchfreiheit selbst langjähriger notorischer Schnarcher aufmerksam gemacht wurden, beschlossen sie, dieser Information auf den Grund zu gehen. Dies war der Start für erste Schnarchtherapieversuche mit dem Face Former.

Aber auch noch einen weiteren Zusatznutzen kann der Patient durch das Training mit dem Face Former erwarten: Durch die Therapie stabilisieren sich Muskeln und Gewebe rund um Mund, Kinn, Wangen und Hals, mit dem Effekt, dass sich bei dauerhaftem Training nicht nur die Durchblutung dieser Partien verbessert, sondern auch die Gesichtshaut sich strafft und Falten geglättet werden. Gerne erzählt der ISST-Institutsleiter die Anekdote von einer 60-jährigen Patientin, die nach einem Training mit dem Face Former von einer Freundin, die sie längere Zeit nicht gesehen hatte, gefragt wurde: „Warst Du beim Schönheitschirurgen? Deine Haut ist so straff ...“

Wichtige Anschriften:

Institut für Stimm- und Sprachtherapie
Logopädische Praxis
Dr. Klaus-Jürgen Berndsen
und Sabine Berndsen
Wasserstr. 25
D-59423 Unna
Tel.: (02303) 89991 und 86888
Fax: (02303) 89886

unabhängig – gemeinnützig – förderungswürdig

Interne Publikation der internationalen wissenschaftlichen Forschungsgesellschaft Gerontological Economic Research Organization (GERO), Kreuzlingen/CH.

Herausgeberkollegium: Prof. Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer, Romanshorn (CH), Prof. Dr. Bernard A. Roos, Miami, FL (USA), Prof. Dr. Alexandru Boboc, Bukarest (RO), Dr. Benjamin Grenald, North Miami, FL (USA), Prof. Dr. Sijmen A. Duursma, Utrecht (NL), Prof. Dr. Ramona Rubio Herrera, Granada (E), Prof. Dr. Itamar B. Abrass, Seattle, WA (USA), Prof. Dr. Dr. Woodring E. Wright, Dallas, TX (USA)

Wissenschaftsredaktion: Chef vom Dienst: Dr. Peter Klemp
 Gerontologie: Dr. Michael A. Silverman
 Pharmaforschung: Dr. Benjamin Grenald
 medizinische Biologie: Dipl. Biol. Jürgen Mathias
 Reha-Forschung: Dr. Rolf C. Müller
 Geriatrie: Dr. Jürgen Bludau
 Medizinforschung: Dr. Rüdiger Buschfort
 klinische Psychologie: Dipl. Psych. Klaus Wellnitz
 Medizin-informatik: Dr. Vesna Mathias
 Prognose: Dr. Paul McEntire
 Medizintechnik: Wolfgang Bülow
 Geragogik: Dipl. Hdl. Ingrid Friedrich
 Oecotrophologie: Antonia Hamm

Nachrichtenredaktion: Dr. Peter Klemp (verantwortlich)
 Nachrichten und Reportagen: Eva Helmsorig, Peter Klapprot, Dipl. Biol. Stephan Rollfinke, Sibél Borner, Sabine Fink, Ralf Keusel, Dr. Peter Engel
 Sonderausgaben: Virginia Roos, Dr. Christian Fell, Cora Neugebauer
 Recherche: Shelby Watson, Svetlana Zapornikowa
 Fotoredaktion: Angelika Adam
 Übersetzungen: Stefan Pooth, Young Sun Kim, Süleiman Sözer, Bogdan Petrowic
 Layout: Gerd Velthaus
 Archiv: Ulrich Hoffmann

Mitgliedschaften: American Geriatrics Society, New York, N.Y. (USA), American Federation for Aging Research (AFAR), New York, N.Y. (USA), American Society on Aging, San Francisco, Cal. (USA), Asociación Internacional de Sociología (ISA), Madrid (E), Australian Association of Gerontology, Adelaide (AUS), British Society of Gerontology, Guildford (GB), Canadian Association on Gerontology, Ottawa, Ontario (CAN), Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie (DGGG), Heidelberg (D), Geneva International Network on Ageing, Genf (CH), Geriatric Research Education and Clinical Center (GRECC), Miami, FL (USA), Gerontological Society of America, Washington D.C. (USA), Sociedad Espanola de Geriatria y Gerontologia, Madrid (E), Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie, Bern (CH)

Verlag: GERO Forschungs- und Dokumentationszentrum, Bahnhofstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Verlagsleitung: Doris Endres

Marketing: Monika M. Müller

Satz/Druck: Grob Druck AG, CH-8580 Amriswil

Gero's Internationaler Medizin-Report erscheint monatlich, Copyright© 1998 Titel „Gero's Internationaler Medizin-Report“ by GERO, Copyright © 1998 Inhalt by GERO. ISSN 1424-0319. Alle Rechte vorbehalten. Die Zeitschrift und ihre Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Jahresbeitrag: Schweiz sFr 180,-
 Deutschland und Österreich € 92,-

Anschrift: Bahnhofstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen
 Tel.: ++41 (71) 677 50 77, Fax: ++41 (71) 677 50 70

E-Mail Redaktion: editor@gero.org

E-Mail Verlag: office@gero.org

online: http://www.gero.org