

Im Auto trainieren für die Ruhe im Doppelbett

Schnarchen Ein kleines Gerät hilft, die schlaffe Mundmuskulatur straff auf Vordermann zu bringen

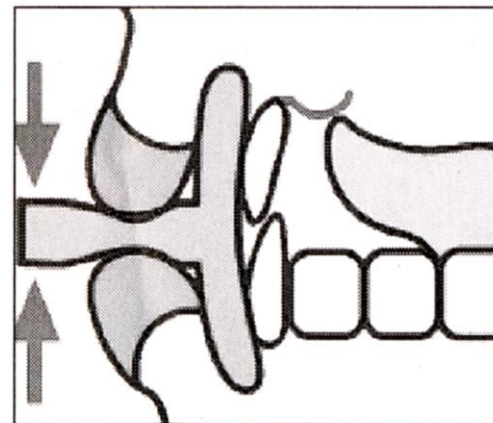
Es gibt zahlreiche Folterwerkzeuge wie Knebel, Fesseln, Schienen, Elektrostimulationen, Beatmungsmasken oder gleich den chirurgischen Eingriff per Messer und Laser, kurzum: Mit dem Schnarchen ist eine ganze Mediziner-Zunft beschäftigt. Dabei ist das Urproblem physikalisch: Luft strömt beim Schlafen nicht ungehindert und bringt alles, was sich ihr in den Weg stellt, zum Flattern. Das ist das Schnarchgeräusch – je offener der Mund, desto lauter der Sound.

Das Schnarchen stört meist nur den Bettpartner. Verhängnisvoller ist Schlaf-Apnoe, bei der es im Schlaf zu Atemaussetzern kommt, weil die Lunge beim Einatmen das untrainierte Gewebe gleichsam einsaugt. Wer Schlaf-Apnoe hat, ist nach dem Aufstehen oft ermüdet und unleidlich; er neigt verstärkt zu Herzkrankheiten, Bluthochdruck und ähnlichen Übeln.

Seit einiger Zeit gibt es ein kinderleicht zu benutzendes Gerät, das so

kurios aussieht, dass man schmunzelt, wenn man es einsetzen soll: Der von Klaus-Jürgen und Sabine Berndsen aus Unna entwickelte und patentierte „Face Former“ ähnelt einem Schnuller. Ihn können aber auch alte Menschen tragen. Wie die Zeichnung zeigt, wird er vor die Zähne gelegt und dann mit den Lippen geknetet: Immer feste druff auf den Keil. Durch Zugübungen wird im Mundinneren ein wechselnder Unterdruck erzeugt. Die Mund-, Wangen-, Zungen- und Rachenmuskulatur wird gekräftigt, auch der weiche Gaumen mit Gaumensegel. Die Nasenatmung wird besser, das Doppelkinn verschwindet.

Die Zunge ist wichtig in Berndsens Trainingsprogramm (etwa vier Mal fünf Minuten am Tag), weil sie davor bewahrt werden muss, des Nachts in den Rachen zurück zu rutschen und dort die Wege zu verstopfen. Berndsen zwingt den Trainierenden, dass er die Zungenspitze an den harten Gau-



Immer feste druff: der Face Former.

men hinter die oberen Schneidezähne legt. Hat sie sich an diesen von Gott vorgesehenen Aufenthaltsort gewöhnt, mag sie nie mehr zurück in des Halses Enge.

Ohnedies ist das Leben Gewöhnung, man muss bloß den Schalter finden. Das betrifft auch die nächtliche Atmung. Viele Schnarcher sind

Mundatmer, bei denen im Gehirn ein Schalter umgelegt werden muss. Das bringt sich der Trainierende selber bei: Hat er sich nach einigen Wochen an den „Face Former“ gewöhnt, wird dieser auch nachts getragen. Untersuchungen an Universitäten belegen Muskelkräftigung und Atemumstellung mit dem „Face Former“. Bei vielen Probanden verschwanden die Beschwerden (wie beim Autor) oder verringerten sich merklich.

Die Anwendung des 49 Euro teuren Geräts ist einfach und schrankenlos. Wer die heilenden Ergebnisse an sich selbst erlebt, der wird jenes Schmunzeln verschmerzen, das ihm andere Autofahrer an der Straßenkreuzung zuwerfen. Das Auto ist nämlich ein günstiger Übungsort, an dem die Polizei keinen Anstoß nimmt, im Gegenteil: Wer trainiert, telefoniert nicht. WOLFRAM GOERTZ

■ www.akuphon.de – Dr. Berndsen / Fa. Akuphon: 02303/86888

Aus: Rheinische Post, Jahrg. 59, Nr. 124 - vom 28.Mai 2004

Seite: Gesundheit, Medizin aktuell (überregional)