



Weg vom Schnarchen: In Schlaflabors werden Betroffene und ihre gestörten Schlafgewohnheiten untersucht (Bild). In Unna lernen Schnarcher in den kommenden Wochen gemeinsam, wie die Nacht wieder erholsam statt stressig wird. (dpa-Bild)

In Unna lernen leidgeplagte Erwachsene gemeinsam den Weg zurück zum gesunden Schlaf:

Schnarchnasen auf der Schulbank

Von Lars Reckermann

Unna. „Ein Schnarcher im Publikum ist unbezahlbar, denn er hindert die anderen Theaterbesucher am Einschlafen.“ Über diese Theaterweisheit können Martina Nicolai und Wilfried Kümper überhaupt nicht lachen. Schnarchen ist für sie eine Qual. Ab sofort trainieren sie gemeinsam für eine stille Nacht.

Mit ihnen sitzt ein gutes Dutzend weiterer Schnarcher im Besprechungsraum von Dr. Klaus-Jürgen Berndsen. Die Teilnehmer haben sich zuvor noch nie gesehen, wissen aber schon voneinander, dass sie alle schlechte Einschlafpartner sind.

Dr. Berndsen will sie alle zu guten Einschlafpartnern machen. Deshalb hat er die Antischnarch- und Schlafschule in Unna gegründet. Einmal wöchentlich kommen jetzt die Teilnehmer zusammen, um mit dem so genannten „Face Former“, einem Antischnarch-Schnuller, das ruhige Schlummern zu trainieren.

Martina Nicolai kennt den Schnuller, trainiert mit ihm ihre Gesichts- und Mundinnenmuskulatur - allerdings

sehr unregelmäßig. Sie hofft, durch die Gruppendynamik mehr Disziplin an den Tag zu legen. „Ich weiß, ich muss täglich trainieren. Das klappt aber hoffentlich besser, wenn ich regelmäßig kontrolliert werde“, sagt die Bochumerin. Zumal sie das Laster endlich loswerden will. Erst letztes, als sie sich während einer Kur das Zimmer teilen musste, kam es zu peinlichen Hinweisen der Mitschlafenden.

Alois Rusin schnarcht seit 25 Jahren. Das bemängelt zumindest die Ehefrau des 46-Jährigen, Rosa. Der Göttergatte selbst schläft eigentlich sehr gut. Von seinem eigenen Schnarchen sei er noch nie wach geworden. Durch die WR auf die Antischnarch-Schule aufmerksam geworden, hofft Rosa Rusin nun auf ruhigere Momente im Schlafzimmer. Noch etwas vorsichtig nähert sich das Paar dem

in hellem Holz gehaltenen Gruppenraum. Man lauscht dem Fachmann und entscheidet dann.

Wilfried Kümper ist inzwischen selbst ein Schnarch-Experte geworden. Witzig findet er das nächtliche Gesäße ganz und gar nicht. Wilfried Kümper schnarcht nicht nur, er hat auch gefährliche Atemaussetzer, ist also ein so genannter apnoischer Schnarcher. Um ein Ersticken zu ver-

hindern, führt die verminderte Sauerstoffzufuhr im Gehirn zu einer Weckreaktion. Diese ist zwar lebenswichtig, verursacht aber zugleich eine Schlafstörung: Der Betroffene fühlt sich morgens oft wie erschlagen. „Ich hatte in einer Stunde 34 Aussetzer“, erzählt Wilfried Kümper von einer Messung. Der Unnaer ist das beste Beispiel, dass Schnarcher nicht nur ihre Umwelt nerven. Die Nächte sind für Kümper selbst eine Tortur.

HINTERGRUND

Muskulatur wird trainiert

■ Dr. Klaus Jürgen und Sabine Berndsen entwickeln seit 1980 Therapiemethoden für Sprachstörungen, Muskelfunktionsstörungen, Ess-, Trink- und Schluckstörungen.

■ Der von Berndsen entwickelte Face Former ist inzwischen weltweit im Einsatz. Berndsen beschert dieses Patent Vortragsreisen quer über den Globus.

■ Die Therapie stärkt die Muskelspannungen und Funktionen im Gesicht. Fehlfunktionen sollen so korrigiert werden. Dies geschieht durch Übungen



Dr. Berndsen (r.) mit der ersten Klasse seiner Unnaer Schnarchschule (WR-Bild: Henryk Brock)

zur An- und Entspannung der Muskulatur, Unterdruckbildung in Mund- und Rachenraum, Zungenpositionierung, Mundschluss und Nasenatmung.

■ Das Übungsprogramm erfordert laut Berndsen nur wenige Minuten täglich. Nach zwei bis drei Wochen soll eine normale Nasenatmung einsetzen.

Eine Maske sorgt für ausreichende Versorgung mit Sauerstoff

Um ausreichend mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt zu werden, trägt er wie ein Düsenjet-Pilot abends eine Maske. Das Gerät ist zwar nicht laut, hindert aber den „unruhigen Schlafer“ am Umdrehen und Wühlen in den Kissen.

Ein halbes Jahr lang will die Schnarch-Gemeinschaft nun die Mund-Muskulatur trainieren. Als Leidensgenossen wollen sie sich gegenseitig motivieren, mit dem Antischnarch-Schnuller zu arbeiten. Sie wollen sich austauschen, friedlich einschlafen und dieses Recht auch ihren Partnern einräumen.

E-MAIL:

landesredaktion
@westfaelische-rundschau.de