



Die „Streitschlichter“ im Schlafzimmer (v.l.): Sabine Berndsen, Heike Kaiser, Bettina Struck, Dr. Klaus Berndsen und Ulla Nentwig.

Bild: Klaus Hartmann

Unnas erste Anti-Schnarch-Schule eröffnet am 20. Oktober – Spezielle Übungen

Endlich Ruhe im Schlafzimmer: Schnarcher drücken die Schulbank

Von Lars Reckermann

Unna. Auf diese Nachhilfestunden haben um den Schlaf gebrachte Ehepartner lange warten müssen. Unnas Schlaf- und vor allem Schnarchforscher Dr. Klaus Jürgen Berndsen eröffnet am 20. Oktober eine Anti-schnarch-Schule an der Wasserstraße. Der Satz „Na dann gute Nacht“ bekommt endlich einen positiven Klang.

Die erste „Klasse“ besteht aus sechs Männern und zwei Frauen. Das Klassenziel ist klar vorgegeben: Schlafen ohne zu schnarchen. Wöchentlich treffen sich die „Klassenkameraden“ im Fortbildungszentrum an der Wasserstraße 25. Die abendliche Doppelstunde (ab 20 Uhr) besteht hauptsächlich aus Muskulaturtraining des Mund- und Rachenraums. Arbeitsgerät ist der von Dr. Berndsen entwickelte so genannte Face Former, besser bekannt als Anti-Schnarch-Schnuller.

Dem Trainingsabend unter Gleichgesinnten wohnen ausgebildete Trainer bei, die mit den Schnarchern spezielle Übungen machen. Das entwickelte Übungspro-

gramm kräftigt Muskel- und Gewebespannungen im Mund- und Rachenraum, die Hauptursache für das Schnarchen und für die gefährlichen nächtlichen Atemaussetzer.

Neben der systematischen Anleitung der Teilnehmer stehen ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch untereinander und „Schnarch-Messungen“ auf dem Stundenplan. An denen kann abgelesen werden, wie weit die Probanden ihr Sägekonzert inzwischen im Griff haben.

Beim „Ausdauertraining unter besonderer Berücksichtigung der Nasenatmung“ kann es den Unnaern schon einmal passieren, dass

die Anti-Schnarch-Klasse im Nordic-Walking-Stil durch den Bornekamp marschiert. Die Gruppe ist von den eigentlichen Nordic-Walkern leicht zu unterscheiden: alle Teilnehmer tragen den Anti-Schnarch-Schnuller im Mund.

Die Idee zur Anti-Schnarch-Schule bekam Dr. Berndsen aus Schweden. Von dort erreichte ihn eine E-Mail eines Face-Former-Stammtisches. Derweil die Skandinavien ihre Schnarchprobleme beim Bier diskutierten, steckte sich der Unnaer Sprachforscher höhere Ziele. Er ist überzeugt: „Nach einem halben Jahr geht das Schnarchen deutlich zurück,

bis zur völligen Ruhe im Schlafzimmer.“

Den jeweiligen Partner wird's freuen. Denn meist ist er der Auslöser für eine Therapie. Um den Schlaf gebrachte Frauen melden ihre Männer, andersherum geht's aber auch. Schließlich schnarcht statistisch gesehen jeder zweite Mann. Schnarchen als Männerdomäne? Mitnichten: „35 bis 40 Prozent aller Frauen schnarchen ebenfalls“, sagt Dr. Berndsen. Dank kleinerem Resonanzkörper ist sie beim „Chrrrr“ aber leiser als er.

Information: An der Anti-Schnarch-Schule teilnehmen können Frauen und Männer aller Altersgruppen. Besondere Voraussetzungen werden nicht gefordert. Die Gruppen werden individuell betreut. Eine Gruppe hat maximal zehn Teilnehmer. Die Kosten betragen 12 Euro pro Gruppentrainingseinheit (90 Minuten). Am 20. Oktober, 20 Uhr, können sich Interessierte im Rahmen eines Vortrags über das Projekt informieren. Anmeldungen zum kostenfreien Vortrag unter ☎ 02303-969330 oder per E-Mail unter buero@isst-unna.de.

Stichwort: Schnarchen

Winston Churchill soll kräftig geschnarcht haben, Brahms gab der Überlieferung nach nachts auch nicht nur musikalische Konzerte und Genie Albert Einstein hatte auch keine Formel gegen sein lautstarkes Mundatmen.

Und wie entsteht Schnarchen? Im Schlaf kommt es bei jedem Menschen zu einer Erschlaffung der Muskulatur

des Nasen-Rachenraumes. Das Rachen- und Gaumengewebe vibriert und sorgt für das charakteristische Geräusch. Die Lautstärke hält sich meist mit 17 bis 26 Dezibel (entspricht dem Brummen eines Kühlschranks) in Grenzen, wird ab 40 dB deutlich störend und kann bis zu 90 dB (die Geräuschkulisse eines Lkw) erreichen.