

Der Draht zum ruhigen Schlaf

Schnarchen ist eine lästige nächtliche Ruhestörung, es stellt aber auch manche Beziehung auf die Probe. Die einfache Erfindung eines Berner Tüftlers verspricht nun Abhilfe: Ein Kunststoffröhrchen mit einem Draht stellt Schnarchgeräusche dort ab, wo sie entstehen.

«Ich fühle mich wie neugeboren», steht im Mail, dessen Absender Damian Gött aus Gründen der Diskretion abgedeckt hat. Den Rest des Schreibens gibt er noch so gerne preis: «Seit dem 12. September 2007 benütze ich die Schlafspange. Ich habe mich schnell daran gewöhnt und könnte kaum mehr ohne diese Spange auskommen. Die Aussetzer und das Schnarchen sowie die Müdigkeit untertags sind weg.»

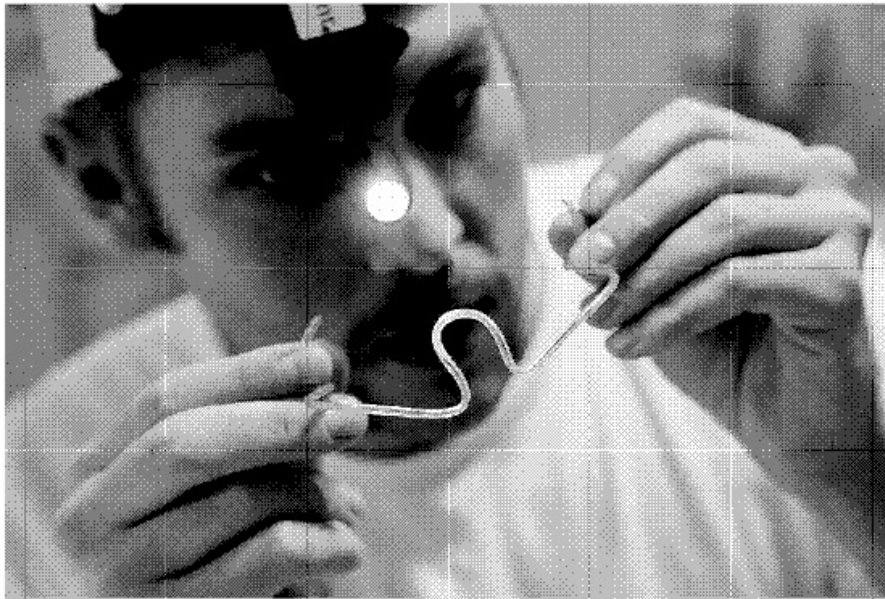
Den Physiotherapeuten Gött, der mit seinem Praxispartner Marcel Gscheidle in Rorschach seit einem Jahr mit einer neuen Anti-Schnarch-Spange arbeitet, freut die Erfolgsmeldung. Denn er kennt auch das andere: die Unannehmlichkeiten des Schnarchens, Beziehungsprobleme und «Stories von getrennten Schlafzimmern», wie er sagt. Jeder Vierte bis Fünfte schnarcht, mit mehr oder weniger starken Auswirkungen auf die Partnerin oder den Partner – und die eigene Lebensqualität.

Vernachlässigte Schlafkultur

Schnarchen und die Unannehmlichkeiten für den, der entnervt daneben liegt: Das ist das eine. Störend, aber nicht weiter beunruhigend. Diffiziler wird es bei Aussetzern des Atmens, wenn also mehrmals pro Nacht während Sekunden die Sauerstoffzufuhr zur Lunge unterbrochen wird. Die nächtlichen Aussetzer erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie führen zu Anlaufschwierigkeiten beim Aufstehen und Tagesmüdigkeit, sie können Kopfschmerzen und sogar Potenzstörungen verursachen.

Kandidaten für die nächtliche Ruhestörung sind nicht nur Fettleibige, Alkohol- und Nikotinkonsumanten, Gestresste mit unregelmässiger Ernährung, die dann spätabends noch rasch ein deftiges Nachtessen verschlingen. «Es spielen viele Faktoren mit», sagt Gött, der auch einen allgemeinen Verlust von Schlafkultur ausmacht: «Viele Leute überschätzen die Wichtigkeit, wie man ein Schlafzimmer einrichten sollte. Ein gutes Bett braucht es, das ist alles, die ideale Schlaftemperatur ist 17 bis 19 Grad.»

Dass sich Gött zuerst über die Schlafkultur auslässt, ist bezeichnend. «Ich will nicht einfach



Einfach, aber wirksam: Damian Gött mit einer Velumount-Schlafspange des Berner Tüftlers Arthur Wyss.

Bilder: Ralph Kri

Spangen verkaufen, sondern Zusammenhänge aufzeigen und auf Risiken aufmerksam machen.» Die Schlafspange ist dabei freilich der Angelpunkt: Sie setzt genau dort an, wo das Schnarchgeräusch erzeugt wird.

Sägewerke stilllegen

Schnarchgeräusche sind Trommelwirbel des Halszäpfchens an die Rückwand des Rachens. Das Gaumensegel, das

zwischen Mundhöhle und Rachen hängt und eine Ventilfunktion zwischen Atem- und Speiseweg hat, erschlafft beim abendlichen Herunterfahren der Körperspannung, aber eben auch infolge von Alkoholkonsum. Die Folge, so Gött: Das Segel beginnt in den Turbulenzen zu tanzen, die beim Übertritt der Luft vom Nasenraum in den Engpass zur Luftröhre entstehen. Das erzeugt die Geräusche. Der Schnarchbügel

versucht das Gaumensegel zu fixieren und so die Trommelbewegungen zu verhindern. Gaumensegel heisst Velum, to mount bedeutet fixieren; so entstand der Name der Erfindung: Velumount. Velumount ist eine von rund einem halben Dutzend Anti-Schnarch-Methoden – und wohl die einfachste. Der Schnarchbügel besteht lediglich aus einem Medizinalröhrchen und einem Draht von rund zwanzig Zenti-

metern Länge. Jede Spange wird individuell geformt und angepasst, «denn jeder Mund ist wieder anders», sagt Gött. Vor dem Zubettgehen wird der mittlere Bogen der Spange in den Mund eingeführt und hinter dem Halszäpfchen hochgeschoben. «Ein sauber angepasstes Velumount hält das Zäpfchen in der gewohnten Stellung, aber es stützt es sanft», erläutert Gött. So werde der permanente Luftdurchlass gewährle-

tet, Schluck- und Trinkbewegungen sollten nicht beeinträchtigt sein. «Ein kleines, unscheinbares Bögchen aus Kunststoff und Draht, nicht grösser als eine chinesische Reisnudel, bringt die grössten Sägewerke zum Stillstand», schrieb der «Bund» in einem Artikel über den Erfinder Arthur Wyss augenzwinkernd.

Selbst ist der Mann

Arthur Wyss, Medizinelektroniker, zeitweiliger Schnarcher und geplagt von Atemunterbrüchen, hatte vor Jahren selber mit Experimentieren begonnen. Eine Operation hatte ihm nicht geholfen – war am Ende aber verantwortlich für den Durchbruch seines Velumount. Wyss hatte sich für eine Fernsehreportage über den operativen Eingriff zur Verfügung gestellt, unter der Bedingung, dass er im Beitrag die Gelegenheit bekäme, seine Spange zu erläutern. Am Morgen nach der Ausstrahlung der Sendung im Schweizer Fernsehen liefen bei ihm schon die Telefone von geplagten nächtlichen Ruhestörern heiss. Inzwischen hat Wyss mit seiner Spange bereits in Tausenden von Schlafzimmern für Nachtruhe gesorgt.

Wie Kontaktlinsen

Er tut das nicht einfach mit dem Verkauf von Spangen. In Bern führt Wyss Workshops durch; seit einiger Zeit arbeitet er mit Physiotherapeuten in verschiedenen anderen Regionen zusammen, in der Ostschweiz mit dem Duo Gött/Gscheidle. Individuelle Betreuung und Nachkontrolle sind ein wesentlicher Bestandteil der Velumount-Idee. Denn die Handhabung des Röhrchens ist gewöhnungsbedürftig. «Das braucht etwas Training, aber bei vielen funktioniert es von Anfang an gut», sagt Gött, der Parallelen zur Angewöhnung an das Tragen von Kontaktlinsen sieht.

Die Zeichen stehen gut, dass Velumount demnächst auch wissenschaftliche Weihen erlangt: Kurt Tschopp, Professor an der HNO-Klinik am Kantonsspital Liestal, arbeitet derzeit an einer unabhängigen Studie über Velumount. Das definitive Ergebnis steht noch aus. Tschopp aber lässt schon durchblicken, «dass die bisherigen Resultate positiv ausse-

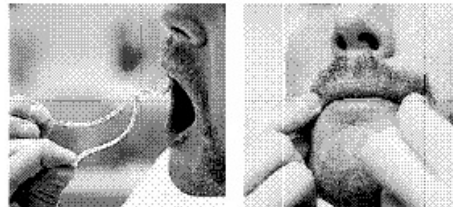
Boda Hanemann

SERVICE

Workshops und Schnarchsprechstunde

Beratung ist ein wichtiger Bestandteil bei der Velumount-Methode. Ein Workshop beinhaltet das Anpassen von drei Spangen, Einführung in die Handhabung, allgemeine Informationen sowie eine Nachkontrolle. Weil Schnarchen nicht als Krankheit gilt, sind die Kosten von 460 Franken nicht kassenpflichtig. Die etwa

alle drei Monate empfohlene Neuanfertigung kostet 18 Franken pro Stück (zum Selber-Bauen 4.50). Schnarchsprechstunde: 20. November und 11. Dezember, je 18.30 Uhr, Praxis Gött & Gscheidle, St. Gallenstr. 5, Rorschach (ohne Voranmeldung). Infoabend: 4. Dezember, 19.30 Uhr, Hotel Ekkehard, St. Gallen



Etwas gewöhnungsbedürftig: Damian Gött führt vor, wie eine Schlafspange in den Mund eingeführt wird.