



Universität Zürich  
unicom Media

## Medienmitteilung

Zürich, 23. Dezember 2005

### **Didgeridoo spielen hilft gegen Schnarchen**

**Forscher der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik Wald konnten zeigen, dass regelmässiges Didgeridoo spielen den Schweregrad des krankhaften Schnarchens vermindern kann. Für Patienten, bei denen eine Behandlung mit nächtlicher Überdruckatmung (CPAP-Therapie) nicht geeignet ist, kann Didgeridoo spielen daher eine attraktive Alternative darstellen. Die Studie wird am 23. Dezember 2005 in der Online-Ausgabe des «British Medical Journal» publiziert.**

Beinahe jeder Zweite schnarcht und stört seine Partnerin oder seinen Partner beim Schlafen. Drei Prozent der Normalbevölkerung leidet unter «krankhaftem Schnarchen», dem so genannten obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Die Schlafqualität ist bei diesen Menschen deutlich eingeschränkt. So war es auch beim Didgeridoo-Lehrer Alex Suarez aus dem Zürcher Oberland bis vor ein paar Jahren. Nach mehrmonatigem Spielen des Blasinstrumentes der Australischen Ureinwohner schnarchte er jedoch weniger und war tagsüber weniger müde. Untersuchungen im Schlaflabor der Zürcher Höhenklinik Wald bestätigten, dass er ein früher diagnostiziertes «krankhaftes Schnarchen» dank Didgeridoo spielen erfolgreich selber behandelt hatte. Ein Forschungsteam um Milo Puhan vom Horten Zentrum der Universität Zürich und Otto Brändli von der Zürcher Höhenklinik Wald führte darauf hin eine randomisierte, kontrollierte Studie durch. Sie untersuchten, ob sich das Didgeridoo spielen auf Folgeerscheinungen des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms wie vermehrte Tagesmüdigkeit und Störung der Schlafpartner auswirke.

Die Forscher teilten 25 Patienten mit leichtem Schlafapnoe-Syndrom, die über störendes Schnarchen klagten, nach dem Zufallsprinzip entweder in eine Gruppe mit Didgeridoo spielen oder in eine Kontrollgruppe ein. Nach viermonatigem Spielen zeigten die Didgeridoo-Spieler eine signifikant geringere Tagesmüdigkeit als die Teilnehmer in der Kontrollgruppe. In den Schlafuntersuchungen zeigte sich auch objektiv eine Verminderung des Schweregrads des Schlafapnoe-Syndroms. Zusätzlich fühlten sich die Partnerinnen und Partner der Studienteilnehmer deutlich weniger in ihrem Schlaf gestört.

#### **Muskeltraining hilft**

Wie kommt dieser Effekt zustande? Otto Brändli meint: «Bei Patienten mit einem Schlafapnoe-Syndrom sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau diese Muskulatur dank



der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert.»

Die Studie der Zürcher Forscher eröffnet neue Perspektiven in der Behandlung des Schnarchens. Sie zeigt, dass die oberen Atemwege mit einem intensiven Training besser offen gehalten werden können. Dass dieser Effekt mit Didgeridoo spielen erreicht werden kann, ist für viele Patienten attraktiv. Es ist leicht durchführbar und wird gleichzeitig als entspannend empfunden. Im Gegensatz etwa zur CPAP-Therapie, bei der Patienten während der Nacht eine Nasenmaske tragen müssen, mit der sie mit Raumluft beatmet werden. Solche Therapien scheitern oft daran, dass sie für die Patienten belastend sind und nach kurzer Zeit wieder abgebrochen werden.

### **Links**

<http://www.bmj.com>.

### **Kontakt**

Dr. med. Otto Brändli  
Zürcher Höhenklinik Wald  
Tel. +41 55 256 68 00  
[otto.braendli@zhw.ch](mailto:otto.braendli@zhw.ch)

### **Universität Zürich**

lic. phil. Beat Müller  
Medienbeauftragter  
Schönberggasse 15A, 8001 Zürich  
+41 44 634 44 32  
[beat.mueller@unicom.unizh.ch](mailto:beat.mueller@unicom.unizh.ch)