

Medienmitteilung

Zürich, 14. Juni 2022

Neuer Kurs von LUNGE ZÜRICH: Mit Grimassen gegen Schlafapnoe

In der Schweiz leiden schätzungsweise über 150'000 Personen an Schlafapnoe. Aktuelle Studien zeigen nun, dass Mundmotorik-Übungen gegen obstruktive Schlafapnoe helfen können. Deshalb bietet LUNGE ZÜRICH ab August einen neuen Kurs an: «Mit Grimassen gegen Schlafapnoe».

Eine Grimasse zu schneiden, erfordert die Aktivität unzähliger Gesichts-, Mund- und Halsmuskeln – dieselben Muskeln, die auch für die obstruktive Schlafapnoe verantwortlich sind. Diese Muskeln können durch Mundmotorik-Übungen trainiert werden und so die Krankheit positiv beeinflussen. Deshalb heisst es im neuen Kurs von LUNGE ZÜRICH: Grimassen schneiden was das Zeug hält!

Was die Kursteilnehmenden erwartet

Der Gruppenkurs «Mit Grimassen gegen Schlafapnoe» besteht aus zwei Treffen. Am ersten Termin wird der menschliche Atemapparat theoretisch und anatomisch angeschaut. Danach wird eine Auswahl an Übungen instruiert und gemeinsam mit den Teilnehmenden durchgeführt. So wird sichergestellt, dass diese zu Hause korrekt ausgeführt werden. Beim zweiten Treffen werden Fragen geklärt und weiterführende Übungen besprochen.

Für Patientinnen und Patienten oder Mitglieder kostet der Kurs 95 Franken, für übrige Teilnehmende 120 Franken. Der nächste freie Kurs findet am 6. und 27. Oktober 2022 im Kulturpark Zürich statt. Die Plätze sind beschränkt, weshalb eine Anmeldung unter www.lunge-zuerich.ch/kurse notwendig ist.

Schlafapnoe kurz erklärt

Wer Schlafapnoe hat, leidet an häufigen, kurzen Atemaussetzern während des Schlafs. Dies führt dazu, dass der Schlaf weniger erholsam ist und Betroffene tagsüber sehr müde sind und sich nicht konzentrieren können. Es wird unterschieden zwischen der häufigeren obstruktiven und der selteneren zentralen Schlafapnoe.

Bei der obstruktiven Schlafapnoe entspannt sich die Rachenmuskulatur während des Schlafs so stark, dass sich die Atemwege verschliessen. Dadurch können Betroffene einige Sekunden bis zu über einer Minute nicht mehr atmen. Bei der zentralen Schlafapnoe hingegen kommt es zu Atemaussetzern während des Schlafs, weil das Gehirn dem Körper keine Signale zum Einatmen sendet.

Wirkung von Mundmotorik-Übungen

Mundmotorik-Übungen können als Krafttraining für die Gesichts-, Mund- und Rachenmuskulatur bezeichnet werden. Das Ziel der sogenannten myofunktionellen Therapie ist es, die Muskulatur der gesamten oberen Atemwege zu trainieren. Dadurch erschlaffen die Muskeln nicht mehr so stark, was sich

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 08, F 044 268 20 20, media@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7



positiv auf die Atemwegserkrankung auswirkt. «Es sieht oftmals etwas lustig aus, denn eigentlich schneidet man Grimassen. Wenn die Übungen aber richtig ausgeführt werden, sind sie sehr effektiv!», erzählt Kursleiterin Nadine Brülisauer. Dabei spielt allerdings nicht nur die richtige Ausführung, sondern auch die Regelmässigkeit eine Rolle. Positive Effekte sind erst nach einer gewissen Zeit spürbar, weshalb es empfehlenswert ist, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Gemäss aktuellen Studien kann bereits 30 Minuten Training pro Tag erhebliche Erfolge erzielen.

Mundmotorik-Übungen können gegen obstruktive Schlafapnoe helfen, nicht aber gegen die zentrale Schlafapnoe. Dies, da bei letzterer die Ursache primär im zentralen Nervensystem liegt. Personen, die schnarchen, können hingegen ebenfalls von Trainingserfolgen profitieren und ihr Schnarchen reduzieren.

Vielseitiges Kursprogramm

Neben dem neuen Angebot gibt es im Kursprogramm 2022 eine breite Auswahl an Kursen für Menschen mit Atemwegserkrankungen. So erfahren beispielsweise Teilnehmende im Schlafseminar Wissenswertes über den Schlaf oder im Kurs «Yoga auf dem Stuhl» wird die Konzentration, Beweglichkeit und Atmung gefördert. Der Yoga-Kurs ist speziell geeignet für Anfängerinnen und Anfänger oder Personen mit körperlichen Einschränkungen.

Weitere Informationen zu den vielfältigen Kursen finden Sie unter <http://www.lunge-zuerich.ch/kurse>

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie zur Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. www.lunge-zuerich.ch

Kontakt:

Claudia Wyrsch, Leiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 08, media@lunge-zuerich.ch