

André Dahinden

# Didgeridoo Spielen als alternative Therapie des Schlafapnoesyndroms

Workshop-Bericht<sup>1</sup> vom Wonca-Europe-Kongress 2009 in Basel



Unter diesem Titel veröffentlichten Forscher der Universität Zürich und der Höhenklinik Wald in der Weihnachtsnummer 2005 des BMJ die Ergebnisse einer Studie mit 25 Patienten, die an Schlafapnoe litten [1]. 14 von ihnen sind im Didgeridoo-Spielen unterrichtet worden, elf bildeten die Kontrollgruppe.

Die Resultate waren eindeutig positiv. Ich habe diese Arbeit gelesen, weil mir das Wort «Didgeridoo» im Titel in die Augen sprang. Ein paar Monate später fand ich eine Kursausreibung für medizinisches Didgeridoo-Spielen in meiner Post. Da ich selber schnarche, habe ich mich für den Kurs eingeschrieben und noch zwei Kollegen (ebenfalls Schnarcher) zur Teilnahme motivieren können.

Alex Suarez leitete den Kurs. Er hatte selber unter einer schweren Schlafapnoe gelitten und konnte die Maske nicht ertragen. Auf der Suche nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten ist er per Zufall auf das Didgeridoo gestossen. Nach zwei Monaten Spielen war seine Schlafapnoe geheilt. Professor Otto Braendli vom Wald-Spital war so beeindruckt, dass er die oben erwähnte Studie startete.

**Das Spielen selbst ist entspannend und stimulierend zugleich.**

Unser Kurs dauerte zwei Nachmittage im Abstand von einem Monat. Wir lernten, die Tonsäule zur Massage unserer Gaumen-Rachen-Muskulatur einzusetzen und spielten während einigen Wochen fünf mal 25 Minuten pro Woche. Nach kurzer Zeit hörten unsere Gattinnen kein Schnarchen mehr. Waren sie vielleicht mit unseren entspannenden Tönen eingeschlafen? Der Erfolg war nachhaltig. Alle zwei bis drei Monate mahnt mich meine Frau: Du solltest wieder mal Didgeridoo Spielen. Nach zwei bis drei Mal Spielen ist das Schnarchen jeweils wieder für zwei Monate verschwunden. Das Spielen selbst ist entspannend und stimulierend zugleich.

Alex Suarez hat am Wonca-Kongress in Basel an vier Workshops den Kolleginnen und Kollegen eine Einführung in diese spannende Behandlungsform gegeben. Die Studie von Otto Brändli wurde vorgestellt und mit einer brasilianischen Arbeit verglichen, die mit gezieltem Gaumenmuskeltraining unter Anleitung von Logopädinnen, aber mit enormen Mehraufwand (einmal pro Woche eine Stunde mit der Logopädin während acht Wochen), auch zu einer Verbesserung des Schnarchens und der Schlafapnoe geführt hat [2]. Im Workshop konnten die Kolleginnen und Kollegen das Instrument selber spielen. Die dunklen Töne zauberten eine spezielle Stimmung in den Kursraum.



**Abbildung 1**

Interessierte üben sich während des Workshops im Didgeridoo-Spielen.

Einige meiner Patienten haben einen der Kurse von Alex Suarez besucht und fühlen sich seither deutlich besser, schnarchen kaum mehr und sind weniger müde.

Interessierte finden Kursangebote (auch Online-Kurs möglich) und weitere Informationen unter [www.asate.ch](http://www.asate.ch).

## Literatur

- 1 Puhan MA, Suarez A, Lo Cascio C, Zahn A, Heitz M, Braendli O. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *BMJ*. 2006;332:266–70.
- 2 Guimarães KC et al. Effects of Oropharyngeal Exercises on Patients with Moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2009;179:962–66.

Korrespondenz:

Dr. med. André Dahinden  
1a, rue du Tempé  
2520 La Neuveville  
[praxis.dahinden@hin.ch](mailto:praxis.dahinden@hin.ch)

<sup>1</sup> A simple way to treat a complex problem: medical didgeridoo playing against sleep apnoea and snoring, Workshop von Alex Suarez und André Dahinden an der Wonca Europe conference 2009 in Basel