

Nachschlagewerk

# Schlafapnoe

Fragen und Antworten  
zur Therapie

Kapitel: Therapiealternativen

# Didgeridoo

## Rachenmuskeltraining mit dem Didgeridoo

- Täglich 20-30 Minuten mit dem Didgeridoo üben kann positive Auswirkungen auf das Schnarchen und eine leichte bis mittelschwere Schlafapnoe haben.



Bild: Heinz Ehlers

Beim Didgeridoo wird Luft durch die geschlossenen Lippen des Mundes in ein Rohr geblasen. Durch Vibrieren der Luft wird die Luftsäule im Rohr in Schwingungen gebracht und ein Ton erzeugt. Es erfolgt das Einblasen der Luft aus den Wangen in das Blasinstrument bei gleichzeitigem Einatmen durch die Nase (sog. Zirkulieratmung). Der fortlaufende Luftstrom in das Blasrohr kann die Schwingung der Luftsäule halten und ermöglicht das ununterbrochene Spielen ohne Absetzen des Mundes vom Blasrohr. Das Blasinstrument erzeugt 70-100 Hz Vibrationen.

### Effekte:

- Das Spielen mit dem Didgeridoo trainiert den Mundboden.
- Die Rachenwege werden besser geöffnet und offengehalten.
- Die Atemmuskulatur wird trainiert und gestärkt.
- Die Bronchien werden erweitert.
- Das Vibrieren der Luftsäule mobilisiert das Bronchialsekret.
- Vorhandene Lungenreserven werden besser genutzt.