

## Medienmitteilung

Zürich, 19. September 2023

### Mit Grimassen Schlafapnoe den Garaus machen – LUNGE ZÜRICH zeigt wie

*Seit August 2022 bietet LUNGE ZÜRICH den in der Schweiz einzigartigen Kurs «Mit Grimassen gegen Schlafapnoe» an. Das Angebot kommt bei Betroffenen gut an und wird darum ausgebaut. Denn in der Schweiz leiden schätzungsweise über 150'000 Personen an Schlafapnoe. Aktuelle Studien zeigen, dass Mundmotorik-Übungen gegen obstruktive Schlafapnoe helfen können.*

Die obstruktive Schlafapnoe und das Grimassen schneiden haben ein paar Gemeinsamkeiten: die unzähligen Gesichts-, Mund- und Halsmuskeln, die dabei eine Rolle spielen. Durch Mundmotorik-Übungen können die Muskeln, die auch für die obstruktive Schlafapnoe verantwortlich sind, trainiert werden. Dies hat wiederum einen positiven Einfluss auf die Krankheit.

Seit 2022 bietet LUNGE ZÜRICH diesen neuen Kurs an. Es ist schweizweit einzigartig. Das Angebot erfreut sich grosser Beliebtheit und die verfügbaren Kursdaten sind jeweils schnell ausgebucht. Aus diesem Grund bietet LUNGE ZÜRICH das Angebot nun öfter an.

#### Was erwartet die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer?

Für den Gruppenkurs «Mit Grimassen gegen Schlafapnoe» muss man sich zwei Abende Zeit nehmen. Am ersten Kursabend 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. Tina Buser, eine ehemalige Kursteilnehmerin, zeigt sich begeistert: «Das Tolle an den Mundmotorik-Übungen ist, dass sie relativ einfach sind und man keine weiteren Hilfsmittel dafür benötigt.»

Für Patientinnen und Patienten oder Mitglieder kostet der Kurs CHF 95, für übrige Teilnehmende CHF 120. Der nächste Kurs findet am 20. November und 4. Dezember 2023 statt. Die darauffolgende Durchführung ist am 18. März und 8. April 2024. Die Plätze sind beschränkt, weshalb eine Anmeldung unter [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://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 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.

---

### **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](http://www.lunge-zuerich.ch)

---

### **Kontakt:**

Claudia Wyrsh, Leiterin Kommunikation und Marketing  
Telefon 044 268 20 08, [media@lunge-zuerich.ch](mailto:media@lunge-zuerich.ch)