

Mundmotorik trainieren

Grimassen schneiden gegen Schlafapnoe

Die obstruktive Schlafapnoe und das Grimassen schneiden haben Gemeinsamkeiten: die unzähligen Gesichts-, Mund- und Halsmuskeln, die dabei eine Rolle spielen. Mit gezielten Mundmotorikübungen können Muskeln trainiert werden, was Studien zufolge die Schlafapnoe positiv beeinflussen kann. Seit August 2022 bietet LUNGE ZÜRICH deshalb den Kurs «Mit Grimassen gegen Schlafapnoe» an. Das Angebot kommt bei den Betroffenen gut an und wird erweitert.

Mundmotorikübungen können als Krafttraining für die Gesichts-, Mund- und Rachenmuskulatur betrachtet werden. Durch die Stärkung erschaffen die Muskeln nicht mehr so stark, was sich positiv auf die Schlafapnoe auswirkt. «Es sieht oftmals etwas lustig aus, denn eigentlich schneidet man Grimassen. Wenn die Übungen aber richtig ausgeführt werden, sind sie sehr effektiv!», kommentiert Kursleiterin Nadine Brülisauer. Positive Effekte sind erst nach einer gewissen Zeit spürbar, weshalb es empfehlenswert ist, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Bereits mit

30 Minuten Training pro Tag sollen erhebliche Erfolge möglich sein.

Der Gruppenkurs erstreckt sich über zwei Abende. Der erste Kursabend befasst sich mit dem Atemapparat. Danach wird eine Auswahl an Übungen gemeinsam mit den Teilnehmern durchgeführt, damit diese zu Hause korrekt ausgeführt werden können. Beim zweiten Treffen werden Fragen geklärt und weiterführende Übungen besprochen. «Das Tolle an den Mundmotorikübungen ist, dass sie relativ einfach sind und man keine Hilfsmittel dafür benötigt», so eine ehemalige Kursteilnehmerin.

Mundmotorikübungen können zwar gegen obstruktive Schlafapnoe helfen, nicht aber gegen die zentrale Schlafapnoe, da hier die Ursache primär im zentralen Nervensystem liegt. Schnarchende Personen können hingegen ebenfalls von Trainingserfolgen profitieren.

LUNGE ZÜRICH/PS ▲

Medienmitteilung des Vereins LUNGE ZÜRICH vom 19. September 2023.