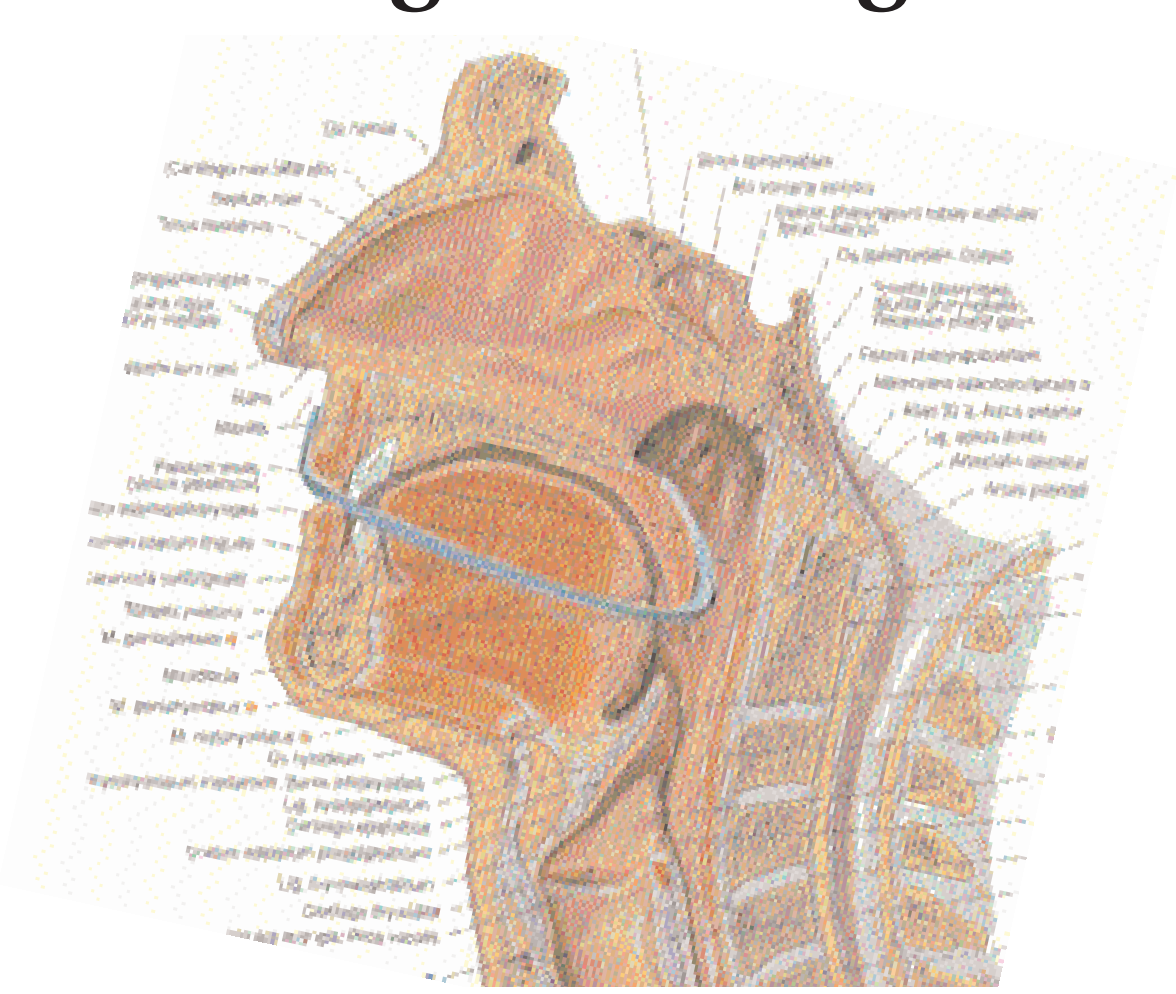
Kleiner Draht ermöglicht ruhigen Schlaf

Schnarchen kann zu starken gesundheitlichen Beschwerden führen. Im Selbstversuch hat der Berner Techniker Arthur Wyss eine günstige, wirkungsvolle Spange gegen das Schnarchen entwickelt.

SARAH ZURBUCHEN



Die Darstellung zeigt, wie die **Schnarchspange** wirkt: Sie stabilisiert das Gaumensegel und hindert es daran zu vibrieren. Bild: zvg

Schnarchen bedeutet für Betroffene oft soziale und gesundheitliche Beeinträchtigungen. Der gemeinsame Schlaf im Ehebett wird verunmöglicht. Müdigkeit macht sich breit. Viele leiden tagsüber an Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und gar Depressionen. Denn bei vielen schnarchenden Menschen setzt nachts mehrmals pro Stunde der Atem für einige Sekunden aus. Die so genannte Schlafapnoe belastet die Gefässe und das Herz. Sie ist ein wichtiger Risikofaktor insbesondere für Herzinfarkt und Hirnschlag. Gemäss Schätzungen kann Schlafapnoe das Schlaganfall- und Sterberisiko beinahe verdoppeln.

Kamera durch Nase

Der Medizinaltechniker Arthur Wyss litt selbst jahrelang unter den Nebenwirkungen des Schnarchens. Nach einer nutzlosen Operation im Rachen griff er zur Selbsthilfe. «Ich habe eine kleine Kamera durch die Nase eingeführt und beobachtet, was nachts in meinem Rachen passiert.» Er sah, dass beim Schlafen eine Verengung im Rachen entstand. Diese Verengung erlaubte es der Atemluft nicht, ungehindert durchzuströmen. Sein Gaumensegel begann durch das entstandene Vakuum zu vibrieren, die typischen Schnarchtöne entstanden.

Das Gaumensegel befindet sich zuhinterst am Gaumen und ist weich und beweglich. Das Halszäpfchen bildet das Ende dieses Segels. Wyss merkte, dass er sein Gaumensegel eigentlich nur zu stabilisieren brauchte, um das Vibrieren und somit das Schnarchen zu verhindern. Also entwickelte er für sich ein kunststoffummanteltes Drähtchen, welches er hinter das Gaumensegel einführte. Und tatsächlich: Es funktionierte. Wyss kam auf die Idee, diese Schnarchspange auch anderen zugänglich zu machen. Er begann, Workshops durchzuführen. Der Erfolg blieb nicht aus. «Als das Schweizer Fernsehen eine Sendung über die Spange ausstrahlte, erhielt ich 1700 E-Mails von Interessierten», erzählt er. «In den Workshops lernen die Leute schnell, den Würgereiz zu überwinden, um die Spange einzusetzen.» Sei sie einmal drin, störe sie nicht mehr. Wyss: «Die Leute haben Freudentränen in den Augen, wenn sie merken, dass sie nicht mehr schnarchen können.» Wichtig ist die individuelle Beratung noch aus einem anderen Grund. «Jeder Mund sieht anders aus, die Spange muss jedem Einzelnen angepasst werden.»

Der Techniker ist sich seiner Verantwortung bewusst. «Die Schnarchspange verlangt viel Kreativität, die Leute, die sie anwenden, sind Menschen, die selbstverantwortlich handeln».

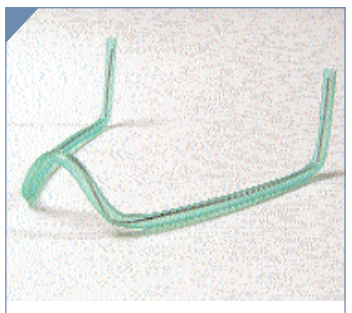
Der Erfolg von «Velumount», wie die Spange heisst, ist nicht zu beachtlich. 97 von 100 Kunden können die Spange einsetzen und erfolgreich anwenden. Bis heute hat Arthur Wyss 1100 Personen «entschnarcht», wie er es nennt. Mit speziellen Atemmessgeräten macht Wyss regelmässig Qualitätskontrollen bei seiner Kundschaft. Interessant: Bei einer richtig angepassten Schnarchspange verschwindet nicht nur das Schnarchgeräusch, sondern häufig auch die gefährlichen Atemaussetzer.

«Endlich durchschlafen»

Nach einer Kassensturz-Sendung vor einigen Wochen erhielt das Schweizer Fernsehen eine E-Mail-Flut von begeisterten Velumount-Benutzern. Auch der in Biel wohnhafte Raul Venetz benutzt das Gerät. «Ich war ein ganz starker Schnarcher», erzählt er. «Ich erwachte oft, weil ich keine Luft mehr bekam. Bei Ausflügen mit Kollegen beklagten sie sich über den Lärm in der Nacht. Meine Lebenspartnerin konnte neben mir nicht mehr richtig schlafen.» Seit rund einem Jahr benutzt Venetz die Schnarchspange. Er ist begeistert. «Mein Schnarchen ist weg, ich schlafe durch. Morgens habe ich kein Halsweh mehr wegen dem Schnarchen.»

Bisher liessen sich von Wyss auch 80 Ärzte «entschnarchen», zahlreiche weitere schicken ihre Patienten vorbei. «Jeder Arzt darf Velumount theoretisch empfehlen, denn es gilt als Wellnessprodukt gegen habituelles Schnarchen», sagt Wyss. Allerdings ignorieren die HNO-Ärzte die Velumount-Methode. Die von ihnen durchgeführten Rachen-Operationen gegen das Schnarchen sind teuer und werden nur ausnahmsweise von der Krankenkasse übernommen. Wyss vermutet, dass sich die Ärzte vom Produkt deshalb konkurriert fühlen. «Es verwundert mich nicht, dass die HNO- Ärzte mich nicht weiterempfehlen», sagt Wyss.

INFO: Telefon 031 351 00 71



Selbstkostenpreis

Zusammen mit seiner Lebenspartnerin hat **Arthur Wyss** eine GmbH gegründet und beschäftigt fünf Teilzeitangestellte. **«Velumount»** wird zum Selbstkostenpreis (rund 3 Fr.) verkauft. Das Verfahren für die Anpassung von «Velumount» ist patentiert. Der Rohling wird in einer Berner Behindertenwerkstatt konfektioniert.

www.velumount.ch.
www.kassensturz.ch

Gesundheitsförderung

Mit Musik zu mehr Bewegung

sda. Mit Musik sollen die Schweizerinnen und Schweizer zu mehr Bewegung animiert werden. Die Gesundheitsförderung Schweiz, das Bundesamt für Sport (Baspo) und die Tanzgruppe Starbugs produzierten eigens dafür den Song «1,2,3, Allez Hop!». 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung bewegen sich nicht oder zu wenig, wie die Gesundheistförderung Schweiz in einem Communiqué mitteilte. «Allez Hop!» ist das nationale Bewegungsprogramm der Gesundheitsförderung, des Baspo, des Krankenkassenverbandes santésuisse und von Swiss Oympic. Der Song wurde anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Programms produziert. Die Bewegungsförderung mittels eines Musiktitels inklusive Tanzchoreografie seitens einer nationalen Institution sei eine absolute Premiere, hiess es weiter. Damit soll auf lebensfrohe Art zu mehr Bewegung im Alltag aufgerufen werden.

BUCHTIPPS

Gesund dank Psychotherapie

sz. Psychotherapie kann entlasten und heilen. Der neue Beobachter-Ratgeber «Gesund werden mit Psychotherapie. So finden Sie Hilfe» verdeutlicht die Chancen der Psychotherapie und mindert die Scheu, diese Dienstleistung in Anspruch zu nehmen. Das Handbuch informiert umfassend über den psychologischen und psychotherapeutischen Bereich des Gesundheitswesens.

INFO: Isabelle Meier, Koni Rohner: Gesund werden mit Psychotherapie. ISBN 3 85569 351 X. 34 Franken.

Mobbing

sz. Ein weiterer Beobachter-Ratgeber widmet sich dem Thema Mobbing: die Ursachen, der Verlauf, die Schuldigen, die Rechtslage, Vorbeugung und Hilfe. Im Buch erzählen zwei Männer und zwei Frauen, wie sie ihren eigenen Weg aus der Mobbing-Falle gefunden haben.

INFO: Irmtraud Bräunlich Keller: Mobbing – was tun? ISBN 3 85569 348 X.

LESERBRIEFE

Event genug – auch ohne Schlosshof

Nidau: «Keine WM im Schlosshof» – BT, 6. Mai

Im Gegensatz zu unserem Stadtpräsidenten Stähli, dem im Bericht unterstellt wird, kein Fussballerherz zu haben, verfüge ich über so eines. Ich freue mich riesig auf die Fussball-WM in Deutschland und werde mir bestimmt zahlreiche Spiele auf einer Grossleinwand anschauen.

Trotzdem bin ich völlig einer Meinung mit unserem Gemeinderat: Wir haben in Nidau ein klar definiertes Veranstaltungskonzept, das es nicht gestattet, in den Monaten Juni bis August grosse oder mittlere Veranstaltungen an mehr als 30 Tagen im Schlossareal durchzuführen. Die Anwohner bringen für das 17-tägige Open-Air-Kino schon genug Verständnis und Nachtruhe auf. Darum also kein niveauvoller WM-Event im Schlosshof!

Die Empörung der Perron8 Entertainment Group über den ablehnenden Entscheid ist völlig fehl am Platz. Und die Überschrift «Kleinkrämerischer Entscheid» im Kommentar von Martin Arn ebenso.

Ich werde jedenfalls Lust und Frust je nach Toren an der WM vor der Grossleinwand im Seemätteli (wo meines Wissens die Spiele übertragen werden) lauthals freien Lauf lassen können, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, damit Anwohner zu stören. Hoffen wir also auf eine niveauvolle WM in Deutschland, das ist Event genug – auch ohne Schlosshof!

Hans Berger, Nidau

Kein Interesse?

«Vor nahezu leeren Rängen» – BT, 12. Mai

Entgegen des Eindrucks, den der BT-Artikel vermittelte, fand die Informationsveranstaltung zur A5-Umfahrung des VCS nicht vor «nahezu leeren Rängen», sondern in einem bis auf den letzten Platz besetzten Saal statt. Ich war auch dabei und finde, dass es da Interessantes zu erfahren gab: über eine stadträtliche Begleitkommission, die nichts zu sagen hat, über den Bund, der die Umfahrung zwar nur mit den flankierenden Verkehrs-Massnahmen eröffnen will, an deren Finanzierung er aber wenig Interesse hat und eigentlich lieber auf Kosten der Stadt sparen möchte. Von ständig wechselnden Ausführungsvarianten, die jede nachhaltige Verkehrsplanung in der Stadt verunmöglichen. Und über die Erkenntnis, dass, wenn die Stadt nicht geschlossen gegenüber Kanton und Bund auftritt, die Gefahr besteht, dass Biel im Westen zwischen Bahnhof und See von einer offenen Autobahn nicht nur um, sondern auch durchfahren wird.

Urs Scheuss, Biel

ANMERKUNG DER REDAKTION: Wie das BT berichtete, nahmen an der VCS-Generalversammlung nur sehr wenige Leute teil. Erst am anschliessenden Vortrag über die N5-Umfahrung hat sich der Saal gefüllt.

«Es ist genug»

Einbürgerungen in Biel, Leserbrief von Heidi Schori – BT, 2. Mai

Ich möchte Heidi Schori für den Mut zum Leserbrief herzlich danken. Was ist aus unserer gemütlichen Stadt geworden? Wir Bieler sind bald in der Minderheit. Schon stehen wieder über vierzig Personen im Amtsanzeiger und wir machen alle die Faust im Sack. Die Kassen sind leer, die wir in über vierzig Jahren gefüllt hatten. Mit einer Vollrente der AHV lebt man am Existenzminimum. Doch Tag für Tag sind die Bieler Strassen mit spazierenden fremden Leuten bevölkert. Da wird in unzähligen Sprachen palavert. In die Busse wird ohne zu bezahlen eingestiegen. Oder wird dies aus irgendeiner Quelle auch berappt? Und wir ärgern uns alle darüber. In vielen Städten werden Razzien durchgeführt, aber in Biel ist ja alles in Ordnung. Doch es brodelt langsam unter der Decke. Früher konnte man am Abend durch die Stadt flanieren, heute getraut man sich nicht mehr ausser Haus. Wir schweigen alle, denn sonst wird man als Rassist taxiert. Aber ich glaube, dass das Boot nun wirklich voll ist.

Doris Mantese, Biel

Salat, nicht Brot!

Füttern von Wasservögeln

Unsere Wohlstandsgesellschaft hat immer noch in vielen Bereichen Mühe mit dem Entsorgen von dem, was sie gerade nicht mehr braucht. Augenfällig wird das, wenn man der alten Zihl oder dem Seeufer entlangspaziert: Sackweise schleppen Leute altes Brot an und füttern damit Enten und Schwäne.

Schwäne und Enten sind Pflanzenfresser. Sie können sich beim Schlucken von hartem Brot in der Speiseröhre verletzen oder leiden unter Magen-Darm-Koliken durch das aufgequollene Brot. Ausserdem vermehrt sich durch die Fütterei ihre Population unverhältnismässig, was dazu führt, dass Eltern ihre Jungen ausstossen, erwachsene Tiere sich gegenseitig töten. Über 200 tote Enten mussten vom Fischereiaufseher im letzten Winter aus der alten Zihl gefischt werden; im Schilf am See war die traurige Beute um ein Vielfaches höher.

Wer Schwäne und Enten füttern will, soll Salatabfälle, Gras oder Löwenzahnblätter mitnehmen. Alles andere ist fahrlässig und sollte geahndet werden.

Was tun mit dem Brot, von dem man (frau) zu viel eingekauft hat? Wenn Sie niemanden kennen, der Pferde oder Kaninchen hält, greifen Sie zurück auf Mutterns Rezeptbuch: Die Verwertungspalette reicht vom Paniermehl über die Fotzelschnitten, den Apfelauflauf, die Apfelrösti, das Vogelheu und die Brotsuppe bis zu einer köstlichen Käseschnitte. Also, das Brot selber essen und Schwäne und Enten damit verschonen. Und mit ein wenig Zivilcourage kann man Unwissende auch aufklären, selbst den Bäcker, der seinen Brotüberschuss laibweise ins Wasser kippt – dort, wo die alte Zihl den See verlässt…

Monika Barth, Grossrätin SP, Biel

SCHREIBEN SIE UNS!

Ihre Meinung zu unseren Berichten, Reportagen und Kommentaren interessiert uns. Bitte schreiben Sie uns auch, wenn Sie Anregungen haben. Für die Veröffentlichung gelten folgende Spielregeln:

- **Leserbriefe** sollten nicht mehr als 60 Zeilen zu 30 Anschlägen umfassen. Die Redaktion behält sich vor, redaktionelle Änderungen und Kürzungen vorzunehmen und die Zuschriften mit einem eigenen Titel zu versehen.
- **Namensnennung:** Briefe und Mails müssen mit Vorname, Name und Wohnort unterzeichnet werden.
- **Regionalbezug:** Wir bevorzugen Abonnentinnen und Abonnenten, die aus der Region stammen. Serienbriefe werden nicht publiziert.
- **Pointierte Meinungen:** Wir veröffentlichen vorzugsweise Meinungsäusserungen zu Artikeln, die im «Bieler Tagblatt» erschienen sind. Reine Mitteilungen können wir leider nicht berücksichtigen.
- **Keine Beleidigungen:** Leserbriefe mit diffamierendem Charakter werden nicht veröffentlicht.

Sie erreichen uns wie folgt:
Post: Bieler Tagblatt, Leserbriefe, M.-Chipot-Strasse 15, 2501 Biel
Mail: leserbriefe@bielertagblatt.ch
Redaktion Bieler Tagblatt
Fax: 032 321 91 19