

Gefährliches Schnarchen stoppen

Schlafapnoe Ein technisches Hilfsmittel wird in Liestal genauer untersucht

Schnarcher schlafen schlecht und gefährden vielleicht ihre Gesundheit. Ob angebotene Hilfsmittel dagegen wirklich sinnvoll sind, muss aber individuell abgeklärt werden.

META ZWEIFEL

«Am Morgen musste ich mich förmlich zur Arbeit schleppen, ich war am Rande meiner Kräfte und wusste lange nicht, weshalb ich ständig dermassen erschöpft war: Wenn der in Lupsingen wohnhafte Heini Aenishänlin von der Selbsthilfe-Gruppe Schlafapnoe Nordwestschweiz die Auswirkungen seiner einstmals erlittenen Schlafapnoe beschreibt, begriff man: Wer schnarcht, lebt je nachdem gefährlich. In jedem Fall werden Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beeinträchtigt.

Selbstverständlich befindet sich nicht jeder schnarchende Mensch in einer gesundheitlichen Gefahrenzone. In der Schnarchintensität gibt es Abstufungen, die sich von der partnerschaftlichen Zustimmung bis zur lebensbedrohlichen Krankheit erstrecken. Qualitative Unterschiede bestehen aber auch bei den Hilfsangeboten, die das Schnarchen verhindern sollen.

Am Anfang steht Abklärung

Angenommen, eine Frau beschwert sich über den Lärm, den ihr Mann nächsten produziert und über seine Schnarchgeräusche, die dem Knattern eines alten Rasenmähers ähneln: Ihr

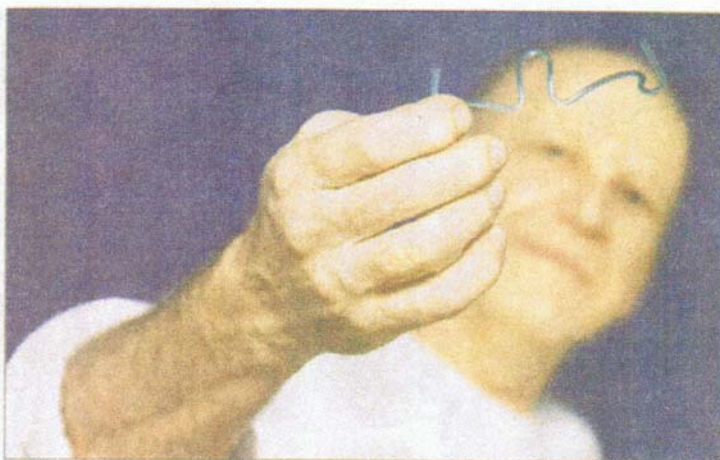
Partner kann selbst nicht beurteilen, was das Schnarchgetöse verursacht.

Schnarchen ist ein Symptom. Bevor der Schnarcher zu irgendwelchen Hilfsmitteln greift, sollte er deshalb die Situation von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt abklären lassen. «Dies ist vor allem dann empfehlenswert, wenn der Betroffene unerklärliche Tagesmüdigkeit wahrnimmt», erklärt der auf Schnarchprobleme spezialisierte Professor Kurt Tschopp von der HNO-Klinik Kantonsspital Liestal.

Der Facharzt kann abklären, ob lediglich ein harmloses, allenfalls die Partnerschaft beeinträchtigendes Problem vorliegt. Oder ob es um während des Schlafens auftretenden Sauerstoffmangel und damit um einen Risikofaktor geht, der Hirnschlag, Herzinfarkt, Sekundenschlaf und in der Folge Verkehrsunfälle nach sich ziehen kann.

Das Schnarchen, so Kurt Tschopp, kann grundsätzlich von zwei Stellen aus erfolgen. Einmal von der Höhe des weichen Gaumens aus, beispielsweise wegen zu grosser Mandeln oder wegen eines zu langen Halszäpfchens. «Oder aber die Luftzufuhr wird auf einem tiefer liegenden Stockwerk abgeschnitten, da geht es um eine zurückfallende Zunge.»

Ein dritter Aspekt ist die Nasenatmung, die aus irgendeinem Grund blockiert ist und den Schnarchvorgang auslöst. Mit einer Drucksondenmessung kann abgeklärt werden, wo das Schnarchen entsteht. Dem Ergebnis entsprechend wer-



UNTERSUCHUNG Der «Velumount»-Schnarchstopp-Bügel wurde in Fernsehsendungen als Hilfsmittel gegen das Schnarchen präsentiert. In Liestal wird erstmals abgeklärt, ob er wirklich etwas taugt. 26

den dann medizinische oder chirurgische Massnahmen ergriffen. Wenn über-grosse Mandeln die Ursache sind, helfen weder eine CPAP-Maske, die Luft zuführt, noch irgendein Gerät – sondern nur der chirurgische Eingriff.

Spange gegen Schnarchen

Auch die allfällige Wahl eines technischen Anti-Schnarch-Hilfsmittels hängt von der individuellen Situation ab. So hat die vom Berner Erfinder Arthur Wyss entwickelte Spange «Velumount» laut Kurt Tschopp ihren unbestreitbaren Stellenwert dann, «wenn sich der Luftkanal im hohen weichen Gaumen schliesst.»

Bei Velumount handelt es sich um einen Drahtbügel, der vom Schnarch-

patienten individuell geformt werden kann – allerdings muss die richtige Einpassung in die Mundhöhle zuerst einen halben Tag lang in einem kostenpflichtigen Workshop erlernt werden. Die Spange sichert im Schlafzustand eine widerstandsfähige Luftpassage und verhindert so am Entstehungsort die Lärm erzeugenden Vibrationen.

Der in der Werbung verwendete Begriff «Selbsthilfe-Methode» darf jedoch nicht zu einem Missverständnis führen: Der unnervige Schnarchgeplage soll nicht einfach diesen Drahtbügel erwerben, sondern zuvor vom Facharzt abklären lassen, ob das Gerät seinen Bedürfnissen tatsächlich entspricht.

Kurt Tschopp unterzieht an der HNO-Klinik des Kantonsspitals Liestal derzeit Velumount einer Qualitätskontrolle und ist zuversichtlich, dass das Gerät – falls es für die individuelle Situation die richtige Wahl ist – hilfreich sein kann. Ob der Drahtbügel die optimale Lösung ist oder ob ein Fremdkörpergefühl vorherrscht und allenfalls eine Maske als weniger störend empfunden wird, muss der Betroffene entscheiden. Eine vom Arzt durchgeführte Sauerstoffmessung kann ermitteln, ob das Gerät wirklich hilfreich ist.

HNO-Klinik Kantonsspital Liestal, allgemeine Sprechstunde Tel. 061 925 27 40, Konsiliarsprechstunden im Kantonsspital Bruderholz und im Kantonsspital Liestal. Internet: www.velumount.ch oder www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch

Nachrichten

Der Eggfluetunnel wird sicherer

Im Eggfluetunnel wird eine neue Brandmeldeanlage in Betrieb genommen. Dazu wird ab diesem Montag bis Mittwoch der Tunnel nachts jeweils von 21 Uhr bis 5 Uhr für jeglichen Verkehr gesperrt. Die Totalsperre erfolge aus Sicherheitsgründen, wie die Baselländer Bau- und Umweltschutzdirektion in einer Medienmitteilung schreibt. Die Verkehrsleitung über die Gemeinde Grellingen sei signalisiert. (27)

Heilige Ursula Vernissage mit Wüthrich und Eymann

An der Vernissage zur Ausstellung «Zur Sehne» im Museum Baselland, bei der die Büste der Heiligen Ursula (die bei berichtet ist im Mittelpunkt stehen wird, nehmen auch die Regierungsräte Urs Wüthrich und Christoph Eymann, die Kulturdirektoren der beiden Basel, teil. Die Vernissage findet am Abend des kommenden Freitags statt. Die Büste, die 1836 von Liestal verkauft wurde, gehört heute dem Historischen Museum Basel. Normalerweise wird sie nicht an andere Museen ausgeliehen. (22)

Langenbruck Rechnung weist einen Gewinn aus

Die Rechnung 2006 der Gemeinde Langenbruck schliesst mit einem Ertragsüberschuss in der Höhe von 140 993 Franken. Dem Gesamtaufwand von 3 642 800 Franken stehen Einnahmen von 3 783 500 Franken gegenüber. Im Budget 2006 ist die Gemeinde noch von einem Verlust in der Höhe von 85 900 Franken ausgegangen. (22)

Liedertswil Christian Thommen neuer Präsident der Jäger

An der Generalkonferenz der Jagdgesellschaft Liedertswil ist Christian Thommen zum neuen Präsidenten gewählt worden. Thommen löst den bisherigen Präsidenten Ruedi Schweizer ab. Gleichzeitig ist Martin Bader als neuer Pächter aufgenommen worden. Damit ist nach langer Zeit wieder ein «Schoppenhöfer» als Pächter und Wirt im Revier tätig. (22)

Ressourcen im sozialen Bereich sorgfältig nutzen

Forum Starker Rückhalt für die Sozial tätigen

Wissen, gutem sozialen Kontakt und an ihre Grenzen? Mit dieser Fragestellung erregte die Präsentation des NDRG, Lily Seim, mit gutem Bescheidwissen in Richtung Antworten gab der Sozialwissenschaftler Ueli Müller. Deren an sich, bis und an der hochbedeutenden Basis gibt, sorgsam mit dem Kunden und der Sozialstruktur. Auf Grund dieser Basis und auch durch diesen Weg, werden künftige Herausforderungen, wie die Sozialstruktur, werden im Licht unter der Woche. Das muss und darf nicht sein, die nicht zwangsläufig ein Sozialer, wenn sie, die täglich mit Problemen konfrontiert werden, sich nicht gegenseitig absichern können. Dieser Gesellschaft, egal in welcher sozialen Stellung, hat man mal das Kennenlernen und die Kollektivität als Voraussetzung für die soziale Dienstleistungen und wenig Aspekte.

Auf keinen Fall volle man (nicht) unterstützen die Unter-stützung, in welche Form auch immer, bringen, dass eigene Verantwortung und Verantwortung gegenüber der Gesellschaft.

Frauen und Männern, die tagtäglich ihren wertvollen Job verrichten und manchmal an ihre Grenzen kommen. Aus dem Berichtungsergebnis ergibt sich eine neue Standortbestimmung und das sollte das pragmatischere Vorgehen bei der Arbeit wesentlich beeinflussen.

Daniel Siegrist, Leiter der Sozialen Dienste in Allschwil, legt Wert darauf, dass die Praktikanten in seinem Ressort von erfahrenen Mitarbeitern während einiger Monate begleitet werden. Nur so gewährt er ihnen, dass die Nachrückenden auch wirklich effizient arbeiten könnten. Obwohl für das Personal eine Zusatzbelastung entsteht, seien die jungen Leute dank ihrer Spontaneität eine Bereicherung für die Schaffung einer breiteren Basis schaffen. Leiter des Kantonalen Sozialamts (KSA), unterstreicht, dass mit dieser (regional) die Klienten zu behandeln seien. Man sollte sich aber auch überlegen, ob die eigenen Ressourcen genügen, um einen Fall zu lösen. Ein-stimmigen Schwenkbewertungen, rufe das KSA mit Rat und Tat bei.

Angesichts von immerhin knapp einer halben Million Men-

Laufen rüstet sich fürs Matterhorn

Kletterhalle Eine Million kostet die neueste Laufersportanlage. Gestern wurde der Bau gestartet

Die Laufentwerfer wollen hoch hinaus: Möglich wird dies durch optimale Trainingsbedingungen im ersten Kletterturm der Nordwestschweiz. Der Bau soll noch dieses Jahr fertig werden.

REASPEKT

Die Kletterer machen es vor: Sie verpflichten sich in Laufen ihren lang ersehnten Traum eines Kletterturms. Stadtpräsidentin Brigitte Bos lobt die Eigeninitiative und das Engagement der Projektverantwortlichen: «So soll es sein: Ein Sportverein verlangt nicht von der Gemeinde, die Infrastruktur bereit zu stellen, sondern unternehmern eigene Anstrengungen, die Trainingsbedingungen zu optimieren.» In diesem Sinn wird der Kletterturm zum Vorbild für das geplante Sportkonzept. Dieses will eine Optimierung der Sportanlagen im laufenden und schwarzblauen und dies letztlich der Attraktivitätssteigerung der Wohnregion. Derzeit läuft eine umfangreiche Bedürfnisabklärung (die hier berichtet)

Die Unterstützung ist gross



DER ANFANG IST GETAN Die Initianten der SAC-Sektion Hohe Winde dürfen sich gestern über den Baustart zum Laufersportzentrum freuen. www.kletterhalleMuri.ch

steht dem Alpenclub das Land neben der Fiskalie im Baurecht zur Verfügung und kommt ihm bei den Betriebskosten entgegen. Auch haben Nachbargemeinden der Kletterer finanzielle Unterstützung zugesagt. «Mit Kosten von einer Million Franken haben wir uns ein ambitioniertes Projekt vorgenommen, doch das Risiko ist vertretbar», ist Sektionspräsident Markus Vogt überzeugt. So

wenden können Kletterer Paul Aeschi rechnet damit, dass die Sportanlage Anfang Dezember eröffnet wird. Da es sich um einen Neubau handle, seien die Wände ganz auf die Bedürfnisse der Kletterer ausgerichtet. Auf einer Fläche von 500 Quadratmetern kann bei jeder Witterung bis in 14 Meter Höhe jeder Schwierigkeitsgrad trainiert werden. So günstig wie in der freien

gend fördern. Zudem sollen 1000 Leiterkurse und andere Fortbildungen angeboten werden, erklärt Roland Gschwend. Der Kletterturm ist eine wichtige Ergänzung zur Freizeitsportförderung und so darüber ins kantonale Förderprogramm aufgenommen worden. Bisher mussten die Kletterer in den süddeutschen Raum fahren, um ihren Hobby in einer größeren Kletterhalle nachzugehen.