



telegraaf.nl

o van
en ge-
avida-
jdens de
zen
iad mee-
anger-
neopaat
broodje
voor mij

olendam
Zelf be-
succes
middeld
heid en
erschap.
r u iets
t homeo-
tijdens
, mits ze
worden
niet zelf

antwoord op uw vragen over
huisartsenzorg, homeopathie,
tandheelkunde, psychiatrie, plas-
tische chirurgie en ortho-voe-
ding. Vandaag homeopathie.

zien of en welke preparaten met el-
kaar overeenkomen?

W.F. Casimiri

Homeopathische geneesmiddelen
kunnen elkaars werking versterken,
aanvullen of juist tegengaan. Je kunt
dus niet zo maar alles met elkaar com-
bineren. Om dit op te zoeken gebruik
ik zelf *Das kleine Buch der Arzneimit-
tel-Beziehungen*. Het is uitgegeven bij
Barthel&Barthel Verlag, ISBN 3-
88950-015-3.

Voor uw gezondheidsvragen:

- psychiater@telegraaf.nl
- huisarts@telegraaf.nl
- tandarts@telegraaf.nl
- plastischechirurgie@telegraaf.nl
- homeopathie@telegraaf.nl
- orthovoeding@telegraaf.nl



Snurker aan didgeridoo

door MARIANNE JANSSEN

HOORN/ZÜRICH – Snurkers hebben het zwaar. Niet alleen bedreigen ze hun slaapkamergeluk met de decibellen die ze 's nachts produceren, maar ze voelen zich overdag ook aanzienlijk minder fit en lopen daardoor meer kans op ongevallen. Maar zelfs de zwaarste snurker komt van het snurken af als hij didgeridoo gaat spelen.

De didgeridoo, dat moet snel duidelijk worden, is géén van de 'wondermiddelen' die snurkers en hun partners trachten te verleiden geld uit te geven op hoop van zegen. De didgeridoo is een officieel muziekinstrument. Het is een lang soort hoorn, afkomstig van de Australische aboriginals, die enigszins doet denken aan de meer bekende waldhoorn. En wellicht is de overeenkomst met dit Zwitserse instrument er de oorzaak van dat de didgeridoo in Zürich terechtkwam.

In de Zürcher Höhenklinik Wald is een slaapkliniek gevestigd. Van heinde en ver komen patiënten er

naartoe om behandeld te worden door slaapspecialisten. Directeur van de kliniek is arts dr. Otto Brändli, tevens onderzoeker aan de Universiteit van Zürich. De 'didgeridooler' is van hem afkomstig. Brändli publiceerde over zijn bevindingen in de *British Medical Journal*.

De specialist baseerde zich op het feit dat mensen die snurken (en ook degenen die slaap-ademstoornissen als apneu hebben) een verkeerde ademhalingsstechniek hebben. Het bespelen van de didgeridoo vraagt een grote beheersing van de ademhaling. Zou hij zijn patiënten die beheersing kunnen bijbrengen, zo rede-

neerde Brändli, dan zouden zij mogelijk ook van hun snurk-slaap-problemen af zijn. Hij verrichtte uitgebreid onderzoek met 25 patiënten... en zag hun problemen verdwijnen!

De Nederlandse didgeridoo-speler en -leraar Niels de Lang kent Brändli's onderzoek en het resultaat verbaast hem niet. „Het bespelen van de didgeridoo vergt een circulaire ademhalingsstechniek. Dat houdt in dat de speler continu moet uitademen, terwijl hij of zij tegelijkertijd door de neus inademt. Het effect dat je bereikt is eigenlijk dat van het doelzakinstrument; het menselijk lichaam werkt dan op die manier.”

„Die techniek is niet eenvoudig onder de knie te krijgen. De één heeft het eerder beet dan de ander.

Wie op deze manier kan ademen, versterkt de bovenste ademhalingspijpen, hij is permanent een soort gymnastiek aan het doen. De ademhalingspijpen komen dan in topconditie. En het gevolg is inderdaad dat zo iemand niet meer snurkt. Inderdaad: zelf snurk ik ook niet.”

Het is natuurlijk mogelijk snurken en slecht slapen als privé-problemen te beschouwen waarvan iemand alleen maar last heeft in de beslotenheid van zijn huis, maar zo eenvoudig ligt het niet. Dr. Otto Brändli stelt dat één op de vier mensen zó slecht slaapt dat hij er lichamelijk en geestelijk onder lijdt. De behandelaars in zijn kliniek zijn ervan overtuigd dat het continue aanbod aan beeld op tv en internet de oorzaak van slaap-

■ Niels de Lang (midden) geeft les in het bespelen van de didgeridoo. De daarvoor benodigde ademhalingsstechniek voorkomt snurken.

FOTO: MARTIN MOOIJ

stoornissen is. We slurpen informatie op, stellen er onze slaap voor uit en gaan vervolgens naar bed met een hoofd dat zó tolt van de beelden dat we daardoor niet meer in slaap vallen. De moderne mens zou daarmee een gemiddeld slaaptkort van één à twee uur opbouwen en overdag daardoor minder alert reageren. De onrustig slapende snurker heeft overdag dus last van zijn kwaal.

Niels de Lang telt onder zijn cursisten mensen met allerlei ademhalingsproblemen. Of daar snurkers onder zitten, weet hij niet. „Maar de didgeridoo lost een heleboel op. Dus ook snurken kan hij wel aan.”

Informatie:
www.didgeridoo-snurken.nl

(advertentie)