

Im Jahr 2008 wurde bei mir eine leichte Schlafapnoe festgestellt, worauf mein Arzt mir eine Therapie empfahl. So begann ich mit dem therapeutischen Instrument meine Hals- und Rachenmuskulatur zu stärken. Die gezielte Spieltechnik und das regelmässige Üben brachten Erfolg.

Ich entdeckte die unzähligen Spielvariationen, die mich immer mehr begeisterten. Das Spielen verschiedener Didgeridoos (z.B. aus Eukalyptus) und die Klänge des Didgeridoos faszinierten und inspirierten mich. Meine Leidenschaft zum Didgeridoo hat sich in den Jahren so verstärkt, dass ich Didgeridoo-Workshops, Schlafapnoe- und Stotter-Therapie in der Zentralschweiz in Neuenkirch anbiete.

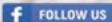
Weitere Seminare zur Schlafapnoe-Therapie werden auch in Deutschland, im Bogensporthotel Bad in Eisenbach (Hochschwarzwald) angeboten.

Was bringt den Patienten diese Therapie?

Ein gestärkter Hals-Rachen-Bereich versorgt sie mit genügend Sauerstoff. Der häufigste Grund einer obstruktiven Schlafapnoe ist das Zusammenfallen der oberen Atemwege. Dies führt zu einer Mangelversorgung von Sauerstoff und dies wiederum zu einer Weckreaktion des Körpers. Bei der mehrfach wissenschaftlich bewiesenen Therapie wird genau diese Region im Hals-Rachen-Bereich trainiert und gefestigt. Das disziplinierte Spielen mit dem Instrument führt zu signifikantem Erfolg.

PRODIDGERIDOO

Daniel Spiegel
Schlafapnoe-Therapie / Didgeridoo-Workshops
Bergstrasse 2
6206 Neuenkirch (Schweiz)



Mobile: +41 79 316 51 83



E-Mail: info@prodidgeridoo.ch / Website: www.prodidgeridoo.ch



SCHLAFAPNOE-THERAPIE

mit
therapeutischem Didgeridoo

Finden Sie Ihren neuen, einfachen und natürlichen Weg, um Ihr Schlafapnoe-Syndrom selbst zu lindern und zu lösen (heilen)...

Was ist Schlafapnoe?

Schlafapnoe ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, die man durch lautes Schnarchen und Atmungsstopps während des Schlafs erkennt. Den Patienten sind diese Kennzeichen nicht bewusst, der Partner eines Menschen mit Schlafapnoe hingegen leidet meist sehr unter seinem lauten Schnarchen – getrennte Schlafzimmer sind oft ein untrügliches Zeichen für eine Schlafapnoe.

Symptome

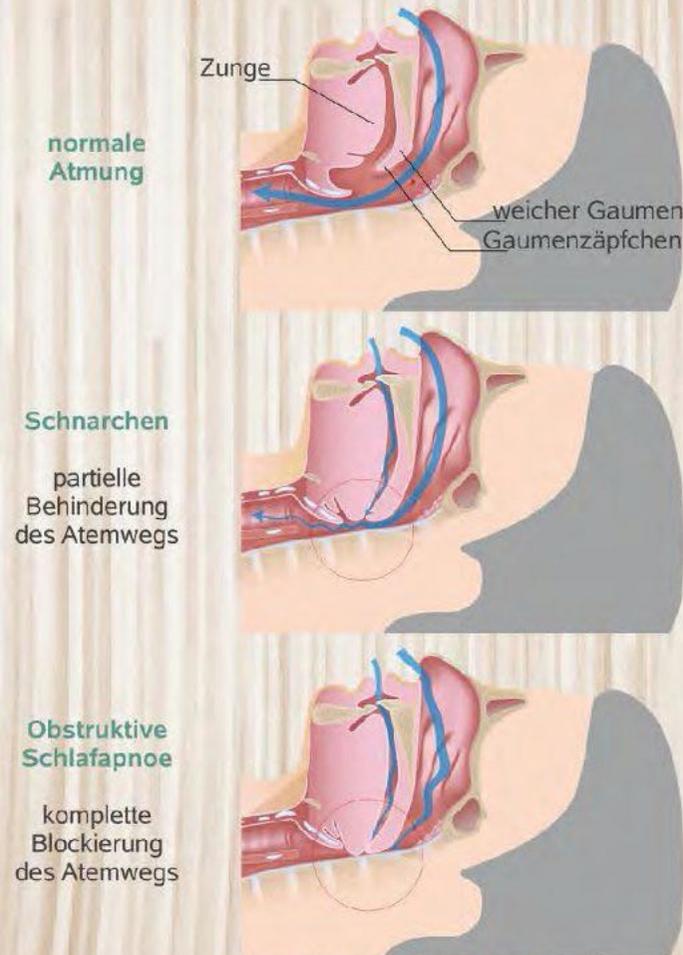
Anzeichen für eine obstruktive Schlafapnoe:

- o lautes Schnarchen
- o Tagesmüdigkeit
- o Abgeschlagenheit
- o Einschlafen am Steuer
- o Konzentrationsmangel
- o Sekundenschlaf
- o starkes, unregelmässiges Schnarchen mit mehr als 10 Atemaussetzern pro Stunde
- o Antriebsarmut und ständige Müdigkeit
- o unruhiger Schlaf, vermehrtes Wasserlassen und nächtliches Schwitzen

Folgen der Schlafapnoe und des Schnarchens

Die lebensbedrohlichen Folgen der obstruktiven Schlafapnoe sind bedingt durch den Sauerstoffmangel im Blut. Der Sauerstoffmangel kann während des Schlafs zum Absterben von Hirnzellen führen. Tagesmüdigkeit, Einschlafen vor dem Fernseher oder während des Autofahrens, Unkonzentriertheit, starker Leistungsabfall sind Alarmzeichen, die eine Schlafapnoe vermuten lassen. Die häufig übergewichtigen Patienten leiden an Bluthochdruck und sind hochgradig herzinfarkt- und schlaganfallgefährdet.

Obstruktive Schlafapnoe



Attraktive Alternative

Viele Patienten empfinden die CPAP-Therapie (Continuous Positive Airway Pressure) als belastend und brechen sie nach kurzer Zeit wieder ab. Mit dem Didgeridoo-Spielen steht ihnen nun nach Ansicht der Forscher eine attraktive Alternative offen. Denn Didgeridoo ist einfach zu spielen und das Spiel selbst ist sehr entspannend.

Therapie

Die Schlafapnoe-Therapie dauert 3 Stunden und wird in Kleingruppen von max. 8 Teilnehmern durchgeführt. Einzeltherapien sind nach Absprache nur in der Schweiz möglich. Diese Therapie ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen zugeschnitten, die an einer obstruktiven Schlafapnoe leiden. Es wird während der Therapie individuell auf die jeweilige Situation jedes Teilnehmers eingegangen. Diese Art von Therapie ist in kürzester Zeit, einfach und effizient erlernbar.

Die Schlafapnoe-Therapie wird in der Schweiz und in Deutschland angeboten. Die Therapie wird auch in französischer und englischer Sprache durchgeführt.

Ort

PRODIDGERIDOO
Bergstrasse 2
6206 Neuenkirch
(Schweiz)

Bogensporthotel Bad
Hauptstrasse 55
79871 Eisenbach, Hochschwarzwald
(Deutschland)

