

«Wir brachten Frieden ins Schlafzimmer»



Otto Brändli und Alfred Zahn (von links) erhielten kürzlich den Ig-Friedensnobelpreis.

Sabrina Borer

Sybille Egloff

WALD Otto Brändli und Alfred Zahn aus Wald fanden vor zwölf Jahren heraus, dass Didgeridoo-Spielen gegen krankhaftes Schnarchen hilft. Kürzlich wurden die beiden Mediziner dafür mit dem Ig-Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Verschiedene farbige und schwarze Linien schlängeln sich über den Bildschirm. Die einen gehen zackig rauf und runter, andere verlaufen wellenförmig und

wieder andere sind beinahe waagrecht. In einem kleinen Fenster auf dem Monitor ist eine Person zu erkennen. Sie liegt in einem Bett, bis zu den Schultern ist sie zugedeckt. Sie schläft.

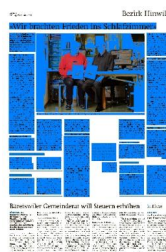
«Die ganze Nacht überwachten wir die Patienten. Um auch sicher zu gehen, dass sie schlafen», sagt Alfred Zahn. Er war von 1995 bis 2011 Leiter des Schlaflabors vom Zürcher Reha-Zentrum Wald und machte diese Aufnahmen. Sie sind Teil einer

Studie aus dem Jahr 2005, die krankhaftes Schnarchen, sogenannte Schlafapnoe, untersuchte (siehe Box). Dabei stellten Zahn und seine Kollegen fest, dass tägliches Didgeridoo-Spielen die Beschwerden von Schlafapnoe-Patienten lindert. Nun, zwölf Jahre später, erhielten er und der damalige leitende Chefarzt des Walder RehaZentrums Otto Brändli mit ihrem Team den Ig-Friedensnobelpreis für ihre Erkenntnisse – eine satiri-

Hauptausgabe

Zürcher Oberländer
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
zueriost.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 21'012
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 3
Fläche: 94'953 mm²

Auftrag: 1084854
Themen-Nr.: 037.004

Referenz: 67132248
Ausschnitt Seite: 2/3



sche Auszeichnung, um wissenschaftliche Leistungen zu ehren, die «Menschen zuerst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen».

«Gedacht, das sei ein Jux»

«Zuerst habe ich mir gedacht, das sei ein Jux, als ich das Telefon aus Bosten von der Harvard Universität bekam», sagt Zahn. Der Preis sei ja eine Art Anti-Nobelpreis und nicht gerade das, was man als Wissenschaftler gerne entgegen nehmen möchte (siehe Box). Der 70-jährige Somnologe zeigt auf das Zertifikat. Darauf ist eine Statue, die gekrümmt am Boden liegt. «Rodins Denker ist vom Sockel gefallen», sagt Zahn. Auch Otto Brändli war zu Beginn nicht begeistert vom Preis. «So ein Witz, dachte ich mir. Ich gehe bestimmt nicht nach Boston», erinnert sich der Pneumologe.

Nun freuen sich die beiden Walder über die Auszeichnung. «Es ist eine ehrenvolle Würdigung unserer Arbeit», sagt Zahn. Und es zeige, dass alternative Methoden in der Medizin wissenschaftlich erforscht werden könnten, fügt Brändli an.

«Spät, aber noch zu Lebzeiten»

Wieso sie erst jetzt nach so langer Zeit für ihre Arbeit geehrt wurden, wissen die beiden nicht. «Damals fand die Studie keinen grossen Anklang. Solche Auszeichnungen kommen meist spät, aber noch zu Lebzeiten.»

Warum sie gerade den Ig-Friedensnobelpreis und nicht den normalen Ig-Nobelpreis bekommen haben, dafür hat Brändli eine Erklärung: «Wir brachten mit unseren Ergebnissen Frieden ins Schlafzimmer.» Die Partner der Schlafapnoe-Patienten hätten durch die nächtlichen Atemaussetzer nämlich selber

nicht schlafen können.

Im Jahr 2005 hätten es die beiden nie für möglich gehalten, mit 25 Patienten, die Didgeridoo spielen, eine Studie mit statistisch signifikanten Ergebnissen durchführen zu können.

Alex Suarez, ein damaliger Schlafapnoe-Patient, brachte die Studie vor mehr als 14 Jahren ins Rollen. «Er störte sich daran, jede Nacht mit einer Maske zu
«Zuerst habe ich mir gedacht, das sei ein Jux, als ich das Telefon aus Bosten von der Harvard Universität bekam.»

*Alfred Zahn,
Ehemaliger Leiter
des Schlaflabors
vom Zürcher
RehaZentrum Wald*

schlafen, um die Atemaussetzer während der Nacht zu hemmen», erzählt Brändli. Seine Frau habe es vermutlich auch nicht so sexy gefunden, sagt der 75-Jährige und lacht. «Suarez ist Didgeridoo-Lehrer und bemerkte, dass die Nächte nach dem Spielen ohne Maske besser sind», sagt Zahn.

Unterricht für Patienten

Mit ihrem Team gingen die Wissenschaftler dem Phänomen nach und untersuchten während dreier Jahre 25 Patienten mit leichter Schlafapnoe im Schlaflabor in Wald. Die Probanden erhielten von Suarez Didgeridoo-Unterricht. Um verlässliche Daten zu erhalten, wurde das Instrument standardisiert. Die Patienten spielten auf einem durchsichtigen 1,2 Meter langen Rohr. Im Schlaflabor wurden die Atmung, die Hirnströme und die Bewegung

des Brustkorbs während des Schlafs gemessen. Suarez Befund bestätigte sich.

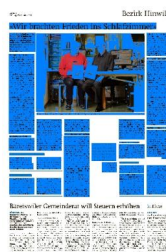
Training für Muskulatur

«Patienten, die täglich 20 Minuten oder länger Didgeridoo spielten, hatten weniger Beschwerden», sagt Zahn. Durch das Training sei die Rachenmuskulatur gestärkt worden. «Ein schlaffer Muskel stört bei der Atmung. Dies führt zu kurzen Atemaussetzern, auf die jeweils ein lauter Schnarcher folgt, wenn der Schlafende nach Luft ringt», erklärt Brändli. Der Präsident der Schweizerischen Lungenstiftung ist sich aber sicher, dass die Rachenmuskulatur auch auf andere Weise trainiert werden könne.

«Alphornspielen oder allgemein das Musizieren mit Blasinstrumenten hilft. Gut ist auch, wenn man Ausdauersport betreibt, da diese Muskeln so durch das schnelle Atmen ebenfalls gestärkt werden.» Mit logopädischen Übungen könnten die Schlundmuskeln auch trainiert werden, fügt Zahn an. «Und auch eine Reduktion des Gewichts oder das Schlafen in Seitenlagen kann Schnarchen und Schlafapnoe verringern.»

Am Puls der Entwicklung

Das zunächst unerwünschte Zertifikat erhält nun einen Ehrenplatz bei den beiden Waldern Zuhause. Auch wenn ihnen als Senioren der Preis nichts mehr für ihre Karriere bringen würde, seien sie doch froh, die Studie durchgeführt zu haben, sagt Brändli. «Es beweist, dass man auch in peripheren Spitälern klinische Forschungen betreiben kann und sich am Puls der Entwicklung befindet.»



WENN NACHTS DER ATEM AUSSETZT

Mehr als **150'000 Menschen in der Schweiz** leiden an **kurzen Atemaussetzern im Schlaf**, der sogenannten Schlafapnoe. Der häufig unterbrochene Tiefschlaf hat Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit zur Folge. Betroffene tragen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die bekannteste und wirksamste Therapie ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit Nasenmaske. *zo*

TAG DER OFFENEN TÜR

Am **Samstag, 28. Oktober**, können Interessierte von 13 bis 17 Uhr am Tag der offenen Tür einen Blick hinter die Kulissen des Schlaflabors und der Pneumologie des Zürcher RehaZentrums Wald werfen. Das Schlaflabor ist das älteste der Schweiz und wurde im Oktober 1980 in Betrieb genommen. Auf dem Programm am Samstag stehen Demonstrationen, beispielsweise einer Lungenspiegelung und viele Vorträge zum Thema Lunge und Schlaf. Weitere Informationen gibt es unter www.zhreha.ch. *zo*

DER IG-NOBELPREIS

Der Ig-Nobelpreis leitet sich vom englischsprachigen Wort «ignoble» zu Deutsch «unwürdig, schmachvoll, schändlich» ab. Er wird auch als **Anti-Nobelpreis** bezeichnet und ist eine **satirische Auszeichnung**, um wissenschaftliche Leistungen zu ehren, die «Menschen zuerst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen». Vergeben wird der Preis von der im amerikanischen Cambridge erscheinenden Zeitschrift Annals of Improbable Research. Die erste Preisverleihung fand 1991 am Massachusetts Institute of Technology statt, seit 2012 werden die Preise an der Harvard Universität überreicht. Auch im vergangenen Jahr ging einer der Preise zum Teil ins Zürcher Oberland: Der Libellenforscher Hansruedi Wildermuth aus Rüti wurde zusammen mit Wissenschaftlern aus Ungarn, Spanien und Schweden für die Entdeckung geehrt, dass Pferdebremsen weniger von weissen Pferden angezogen werden als von schwarzen. *zo*

«Wir brachten Frieden ins Schlafzimmer»

WALD Otto Brändli und Alfred Zahn aus Wald fanden vor zwölf Jahren heraus, dass Didgeridoo-Spielen gegen krankhaftes Schnarchen hilft. Kürzlich wurden die beiden Mediziner dafür mit dem Ig-Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Verschiedene farbige und schwarze Linien schlängeln sich über den Bildschirm. Die einen gehen zackig rauf und runter, andere verlaufen wellenförmig und wieder andere sind beinahe waagrecht. In einem kleinen Fenster auf dem Monitor ist eine Person zu erkennen. Sie liegt in einem Bett, bis zu den Schultern ist sie zugedeckt. Sie schläft.

«Die ganze Nacht überwachten wir die Patienten. Um auch sicher zu gehen, dass sie schlafen», sagt Alfred Zahn. Er war von 1995 bis 2011 Leiter des Schlaflabors vom Zürcher Reha-Zentrum Wald und machte diese Aufnahmen. Sie sind Teil einer Studie aus dem Jahr 2005, die krankhaftes Schnarchen, sogenannte Schlafapnoe, untersuchte (siehe Box). Dabei stellten Zahn und seine Kollegen fest, dass tägliches Didgeridoo-Spielen die Beschwerden von Schlafapnoe-Patienten lindert. Nun, zwölf Jahre später, erhielten er und der damalige leitende Chefarzt des Walder Reha-Zentrums Otto Brändli mit ihrem Team den Ig-Friedensnobelpreis für ihre Erkenntnisse – eine satirische Auszeichnung, um wissenschaftliche Leistungen zu ehren, die «Menschen zuerst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen».

«Gedacht, das sei ein Jux»

«Zuerst habe ich mir gedacht, das sei ein Jux, als ich das Telefon aus Boston von der Harvard Universität bekam», sagt Zahn. Der Preis sei ja eine Art Anti-Nobelpreis und nicht gerade das,



Otto Brändli und Alfred Zahn (von links) erhielten kürzlich den Ig-Friedensnobelpreis.

Didgeridoo-Unterricht. Um verlässliche Daten zu erhalten, wurde das Instrument standardisiert. Die Patienten spielten auf einem durchsichtigen 1,2 Meter langen Rohr. Im Schlaflabor wurden die Atmung, die Hirnströme und die Bewegung des Brustkorbs während des Schlafs gemessen. Suarez Befund bestätigte sich.

Training für Muskulatur

«Patienten, die täglich 20 Minuten oder länger Didgeridoo spielen, hatten weniger Beschwerden», sagt Zahn. Durch das Training sei die Rachenmuskulatur gestärkt worden. «Ein schlaffer Muskel stört bei der Atmung. Dies führt zu kurzen Atemaussetzern, auf die jeweils ein lauter Schnarcher folgt, wenn der Schlafende nach Luft ringt», erklärt Brändli. Der Präsident der Schweizerischen Lungentiftung ist sich aber sicher, dass die Rachenmuskulatur auch auf andere Weise trainiert werden könne.

«Alphornspielen oder allgemein das Musizieren mit Blasinstrumenten hilft. Gut ist auch, wenn man Ausdauersport betreibt, da diese Muskeln so durch das schnelle Atmen ebenfalls gestärkt werden.» Mit logopädischen Übungen könnten die Schlundmuskeln auch trainiert werden, fügt Zahn an. «Und auch eine Reduktion des Gewichts oder das Schlafen in Seitenlagen kann Schnarchen und Schlafapnoe verringern.»

Am Puls der Entwicklung

Das zunächst unerwünschte Zertifikat erhält nun einen Ehrenplatz bei den beiden Waldern Zuhause. Auch wenn ihnen als Senioren der Preis nichts mehr für ihre Karriere bringen würde, seien sie doch froh, die Studie durchgeführt zu haben, sagt Brändli. «Es beweist, dass man auch in peripheren Spitälern klinische Forschungen betreiben kann und sich am Puls der Entwicklung befindet.»

Sybille Egloff

was man als Wissenschaftler gerne entgegen nehmen möchte (siehe Box). Der 70-jährige Somnologe zeigt auf das Zertifikat. Darauf ist eine Statue, die gekrümmt am Boden liegt. «Rodins Denker ist vom Sockel gefallen», sagt Zahn. Auch Otto Brändli war zu Beginn nicht begeistert vom Preis. «So ein Witz, dachte ich mir. Ich gehe bestimmt nicht nach Boston», erinnert sich der Pneumologe. Nun freuen sich die beiden Walder über die Auszeichnung.

«Es ist eine ehrenvolle Würdigung unserer Arbeit», sagt Zahn. Und es zeige, dass alternative Methoden in der Medizin wissenschaftlich erforscht werden könnten, fügt Brändli an.

«Spät, aber noch zu Lebzeiten»

Wieso sie erst jetzt nach so langer Zeit für ihre Arbeit geehrt wurden, wissen die beiden nicht. «Damals fand die Studie keinen grossen Anklang. Solche Auszeichnungen kommen meist spät, aber noch zu Lebzeiten.»

Warum sie gerade den Ig-Friedensnobelpreis und nicht den normalen Ig-Nobelpreis bekommen haben, dafür hat Brändli eine Erklärung: «Wir brachten mit unseren Ergebnissen Frieden ins Schlafzimmer.» Die Partner der Schlafapnoe-Patienten hätten durch die nächtlichen Atemaussetzer nämlich selber nicht schlafen können.

Im Jahr 2005 hätten es die beiden nie für möglich gehalten, mit 25 Patienten, die Didgeridoo spielen, eine Studie mit statistisch signifikanten Ergebnissen durchführen zu können.

Alex Suarez, ein damaliger Schlafapnoe-Patient, brachte die Studie vor mehr als 14 Jahren ins Rollen. «Er störte sich daran, jede Nacht mit einer Maske zu

schlafen, um die Atemaussetzer während der Nacht zu hemmen», erzählt Brändli. Seine Frau habe es vermutlich auch nicht so sexy gefunden, sagt der 75-Jährige und lacht. «Suarez ist Didgeridoo-Lehrer und bemerkte, dass die Nächte nach dem Spielen ohne Maske besser sind», sagt Zahn.

Unterricht für Patienten

Mit ihrem Team gingen die Wissenschaftler dem Phänomen nach und untersuchten während dreier Jahre 25 Patienten mit leichter Schlafapnoe im Schlaflabor in Wald. Die Probanden erhielten von Suarez

«Zuerst habe ich mir gedacht, das sei ein Jux, als ich das Telefon aus Boston von der Harvard Universität bekam.»

Alfred Zahn,
Ehemaliger Leiter
des Schlaflabors
vom Zürcher
RehaZentrum Wald

DER IG-NOBELPREIS

Der Ig-Nobelpreis leitet sich vom englischsprachigen Wort «ignoble» zu Deutsch «unwürdig, schmachvoll, schändlich» ab. Er wird auch als **Anti-Nobelpreis** bezeichnet und ist eine **satirische Auszeichnung**, um wissenschaftliche Leistungen zu ehren, die «Menschen zuerst zum Lachen, dann zum Nachdenken bringen». Vergeben wird der Preis von der im amerikanischen Cambridge erscheinenden Zeitschrift *Annals of Improbable Research*. Die erste Preisverleihung

fand 1991 am Massachusetts Institute of Technology statt, seit 2012 werden die Preise an der Harvard Universität überreicht. Auch im vergangenen Jahr ging einer der Preise zum Teil ins Zürcher Oberland: Der Libellenforscher Hansruedi Wildermuth aus Rütli wurde zusammen mit Wissenschaftlern aus Ungarn, Spanien und Schweden für die Entdeckung geehrt, dass Pferdebremsen weniger von weissen Pferden angezogen werden als von schwarzen. zo

WENN NACHTS DER ATEM AUSSETZT

Mehr als **150'000 Menschen** in der Schweiz leiden an **kurzen Atemaussetzern im Schlaf**, der sogenannten Schlafapnoe. Der häufig unterbrochene Tiefschlaf hat Tagesmüdigkeit und Schläfrigkeit zur Folge. Betroffene tragen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die bekannteste und wirksamste Therapie ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit Nasenmaske. zo

TAG DER OFFENEN TÜR

Am **Samstag, 28. Oktober**, können Interessierte von 13 bis 17 Uhr am Tag der offenen Tür einen Blick hinter die Kulissen des Schlaflabors und der Pneumologie des Zürcher Reha-Zentrums Wald werfen. Das Schlaflabor ist das älteste der Schweiz und wurde im Okto-

ber 1980 in Betrieb genommen. Auf dem Programm am Samstag stehen Demonstrationen, beispielsweise einer Lungenspiegelung und viele Vorträge zum Thema Lunge und Schlaf. Weitere Informationen gibt es unter www.zhreha.ch. zo

Bäretswiler Gemeinderat will Steuern erhöhen

BÄRETSWIL Der Gemeinderat Bäretswil will die Steuern um drei Prozentpunkte erhöhen und ein Sparpaket schnüren. Mit 105 Prozent sollte die Gemeinde aber auch künftig den günstigsten Steuersatz im Bezirk haben.

Sparen und Steuern erhöhen: Das ist die Devise des Bäretswiler Gemeinderats. Denn seit Anfangs 2017 zeichne sich eine deutliche Verschlechterung der Finanzsituation Bäretswils ab. Im Voranschlag fürs nächste Jahr will der Gemeinderat deshalb die Steuern um drei Prozentpunkte auf 105 Prozent an-

heben, wie er in einer Mitteilung schreibt.

Trotzdem kleines Minus

Dabei werde immer noch ein kleines Minus resultieren: Bei einem Aufwand von 26,6 Millionen und einem Ertrag von 26,45 Millionen Franken sieht das Budget einen Aufwandüberschuss von rund 152'000 Franken vor. Immerhin: Im Vorjahresbudget betrug das Minus noch fast eine halbe Million Franken – und das laufende Jahr dürfte gemäss aktueller Hochrechnung sogar noch etwas schlechter abschliessen als geplant. Der Gemeinderat spricht von einem Loch von

600'000 Franken aus geringeren Steuereinnahmen als budgetiert, die durch ungeplante Buchgewinne nicht vollständig kompensiert werden könnten.

Der Voranschlag 2018 geht nun davon aus, dass sich der Trend in Bezug auf Steuereinnahmen und Finanzausgleich so weiterentwickeln wird und dass die Einnahmen auch mit einer Steuerfusserhöhung um rund 430'000 Franken geringer ausfallen dürften. Dies, zumal bei Direktzahlungen für Dritte die Kosten in den letzten Jahren um rund 1,2 Millionen Franken angestiegen seien. Und weil wegen zunehmender Schülerzahlen ab Schuljahr 2018/19 zwei

zusätzliche Kindergartenklassen geführt werden müssten – inklusive zusätzlicher Personalkosten.

Sparpaket zur Entlastung

Nebst der Steuererhöhung will der Gemeinderat deshalb auch den Gürtel enger schnallen. Er spricht von einem Entlastungspaket für die laufende Rechnung. Er beabsichtige, das Gesamtpaket von 430'000 Franken mittelfristig auf Null zu bringen. Fürs Jahr 2018 könne er vorerst 314'000 Franken umsetzen. Mehrheitlich lägen die Massnahmen in der Kompetenz des Gemeinderats. Allerdings seien auch Änderungen vorgese-

hen, die Entscheide der Gemeindeversammlung benötigen.

Die Steuererhöhung um drei Prozent erachtet der Gemeinderat als moderat. Mit 102 Prozent war die Gemeinde Bäretswil in den vergangenen Jahren, zuletzt gemeinsam mit Bubikon, die steuergünstigste Gemeinde im Bezirk Hinwil. Da auch Bubikon voraussichtlich eine Steuererhöhung ins Haus steht, geht der Gemeinderat davon aus, dass Bäretswil auch im kommenden Jahr – inklusive höherer Steuern – noch die steuergünstigste Gemeinde im Bezirk bleibt.

David Kilehör

In Kürze

WETZIKON Stadtspaziergang zum Thema Wasser

Die SP Wetzikon veranstaltet am Samstag, 28. Oktober, von 14 bis 16 Uhr einen Stadtspaziergang zum städtischen Wasserhaushalt. Auf einem Rundgang von Robenhäusern übers Floss und durch den Grund zeigt Städteplaner Uwe Scheibler sichtbare und unsichtbare Werte, Chancen und Risiken für ein urbanes Wassermanagement auf. Treffpunkt ist vor dem Haus an der Juhestrasse 6. Die Organisatoren bitten um einen freiwilligen Kostenbeitrag von fünf Franken pro Person. zo