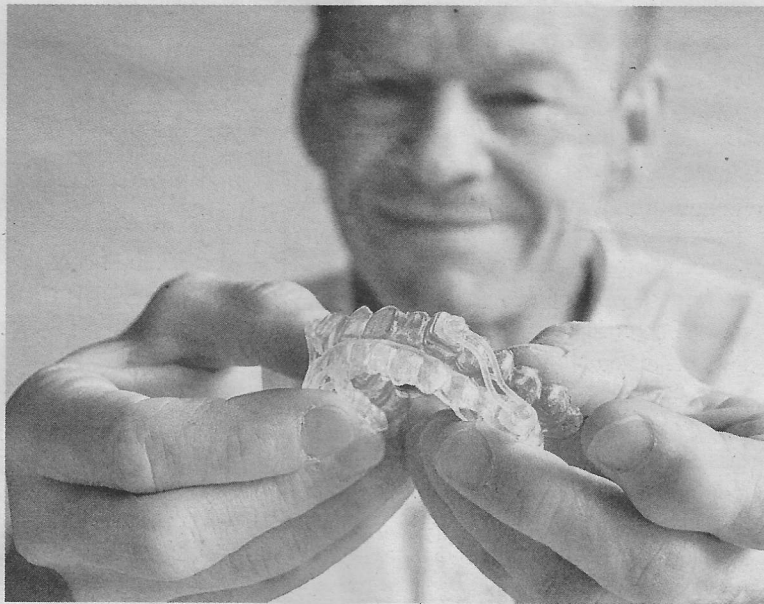


Der Horner Stefan Lingenhölle hat eine innovative Schiene gegen das Schnarchen entwickelt

Damit das «Sägen» aufhört

Stefan Lingenhölle schnarcht. So laut, dass seine Frau nicht neben ihm schlafen kann. Nun hat der Horner Zahntechniker zur Selbsthilfe gegriffen: Er hat eine Schnarchschiene entwickelt auf deren Wirkung er schwört. «Sein Schnarchen ist so gut wie verschwunden», sagt seine Ehefrau Alexandra.

In fast jedem zweiten Schweizer Schlafzimmer wird geschnarcht. Die weit verbreitete «Volkskrankheit» bringt oft Unfrieden ins Haus. Denn Schnarchen wird meist als störender Lärm empfunden. Lärmmessungen zeigen oft mehr als 70 Dezibel an, was mit dem Geräusch eines vorbeifahrenden Lastwagens verglichen werden kann.



«Ich will die Siebenschläfer wecken – Schnarchen ist eine Volkskrankheit, die zu wenig ernst genommen wird.» Stefan Lingenhölle zeigt seine Schnarchschiene.

Zunge und Unterkiefer als Ursache

Der starke Schnarcher Stefan Lingenhölle hat sich in den letzten Jahren intensiv mit seiner «Krankheit» beschäftigt. Er liess sich in einem Schlaflabor untersuchen. Daraufhin musste er nachts wegen Atemaussetzern (Schlafapnoe) ein Atemgerät zu Hilfe nehmen. «Da konnte ich erst recht nicht mehr schlafen wegen des Geräte-Geräusches», sagt seine Frau. Und auch Stefan Lingenhölle war nicht glücklich mit dem Atemgerät. Was ihn stört: Mit diesem Gerät habe man quasi einen Atemzwang. So habe er sich dann nachts mehrfach die Maske vom Kopf gerissen. Lingenhölle testete darauf hin verschiedene Antischnarchgeräte.

Parallel ging er der Frage auf den Grund «worum es bei der Schnarcherei eigentlich geht». Der Hauptverursacher des Schnarchens sei die Zunge. Diese fällt beim Schlafen nach hinten, genau wie der Unterkiefer. «Das macht

dann alles zu – man bekommt nicht mehr genug Sauerstoff.» Als Folge des Sauerstoffmangels beginnen das Gaumensegel, das immer trockener wird und das «Halszäpfli» zu fibrieren. Diese verursachen das Geräusch, das man gemeinhin als Schnarchen bezeichnet.

Mehr Komfort dank Hartplastik

Nun hat Stefan Lingenhölle ein Gerät entwickelt, welches die Zunge nach vorne Richtung Mundausgang drückt. Doch in der Praxis sei dieses Gerät zu wenig komfortabel. Er tüftelte weiter und fand heraus, dass der Unterkiefer nach vorne geschoben werden muss. So kam er auf die «Schnarchschiene». Solche gibt es zwar bereits einige im Handel, doch die meisten seien aus Metall, was wenig komfortabel sei. Der Zahntechniker entwickelte eine hartelastische Schnarchschiene aus

Kunststoff, die angenehm zu tragen ist und gemäss seinen Angaben nicht brechen kann. Die Rezeptur des verwendeten Materials bleibt das Geheimnis des Horner «Tüftlers».

Zur Marktreife gebracht

«Dank dieser Schiene fühle ich mich jetzt ausgeruht und vital», macht Stefan Lingenhölle Werbung für sein Gerät. Er trägt es seit einem Jahr in jeder Nacht. Seither habe er auch keinen ausgetrockneten Mund mehr. Inzwischen hat er sein Gerät namens «Silensor-sl» zu Marktreife gebracht. Der Preis liegt bei unter 1000 Franken. Es ist von Krankenkassen anerkannt, sofern der Arzt dazu eine Empfehlung abgibt. Lingenhölle arbeitet eng mit einem Arzt zusammen, der von seinem Gerät überzeugt ist. Mehr Informationen gibt es unter Telefon 076 343 63 54. Ueli Daepf

felix

DER WO

Jugendliche Kartensch...
Im Zeitalter von Handy
cebook versenden Kin
Jugendliche heute auc
nachts- und Neujahrsbot
oftmals elektronisch. G
ders jene Kinder und J
chen, die unter Federfüh
Kirchlichen Jugendarbei
tin Arbon zum Jahreser
Menschen und Organ
mit persönlichen, indivi
stalteten Karten über
und beglückten. Unter d
to «Arboner Jugendlic
Schüler vergessen die
nicht» schrieben und ze
sie persönliche, interessa
lungene Geste, die den «
Woche» verdient.

Wie gefällt Ihnen aufgefrischte «feli

Liebe Leserinnen und Le
Liebe Inserenten

Sie halten die erste 201
gabe von «felix. die zeit
den Händen. Ist Ihnen be
etwas aufgefallen? Nach
ren im gleichen «Look»
«felix. die zeitung.» auf
aufs neue Jahr. Ziel des
Redesigns ist eine noch
Lesbarkeit. Das frische La
Freude machen und dazu
sicht steigern.

Das «felix.»-Facelift ist
sammenarbeit mit den
Profis von «Amagoo» in
entstanden. Die neuen
Schriften sind «Stanley» u
tham», sie sind luftiger als
herige «Meta». Es interess
wie Ihnen der erneuerte
gefällt. Schreiben Sie u
Meinung per Mail auf felix
arbon.ch.

Auf ein erquickendes, glü
2016 – mit «felix. die zeit

Verlag und Re

Umbruch

Zeit der ethischen Veränderung.
Zeit gegen den Strom zu schwimmen.
Zeit für einen Neuanfang.
Mut zum Aufbruch.
Wandlung zu inneren Werten.
Irmela Walther, Arbon

Vorausgeblückt

Musikschule Arbon feiert 30-Jahr-Jubiläum

Am Mittwoch, 13. Januar, vor genau 30 Jahren wurde in Arbon die Musikschule gegründet. Dieser Geburtstag wird am nächsten Mittwoch im kleinen, würdigen Rahmen um 19 Uhr an der Musikschule gefeiert. Geladen sind Mitglieder, Gönner und Freunde des Vereins Musikschule Arbon. Das Grusswort der Thurgauer Regierung überbringt Monika Knill, Vorsteherin Departement Erziehung und Kultur.