

Montag
12.
Oktober

285. Tag des Jahres 2026
80 Tage bis Jahresende
Kalenderwoche 42

07:45 Uhr
18:38 Uhr

10:07 Uhr
18:42 Uhr

Neumond
09.11.
erstes Viertel
18.10.
Vollmond
26.10.
letztes Viertel
01.11.

Guten Morgen

Die fabelhafte Welt der Kleinanzeigen

Ida ist großer Fan von Kleinanzeigen-Portalen, zum Kaufen und Verkaufen. Schlechte Erfahrungen winkt sie stets ab: Das klappt super! Nachdem sie einen Satz Autoreifen loswerden wollte, muss sie diese Einstellung überdenken – und ihr Bild der menschlichen Intelligenz gleich mit. „Winter- oder Sommerreifen? Auf welches Auto passen Sie?“ – „Das steht im Titel

der Anzeige.“ – „Und auf welchem Auto waren Sie montiert?“ Auf einem Bobbycar natürlich. Nein. Ida bleibt freundlich und wiederholt das Automodell. Passt. Der Interessent kommt trotzdem nicht zum Abholen. Dafür gibt’s schon zehn weitere Nachrichten: „Was letzte Preis?“ Idas Nerven vermutlich. Aber bis dahin wird’s eisern weiter versucht. Greta Wiedemeier

Nachrichten

In Angelhaken und Schnur verfangen

Hilfloser Schwan auf der Weser

BEVERUNGEN (gw). Ein Passant hat am vergangenen Freitag auf der Weser in Beverungen einen orientierungslosen Schwan entdeckt. Das Tier hatte einen Köder samt Angelhaken im Schnabel und eine Angelschnur um den Flügel gewickelt. Das berichtet Sebastian Ewen, Leiter der Feuerwehr Beverungen. Die Einsatzkräfte wurden gegen neun Uhr morgens in die Straße „Am Weseranger“ gerufen. Sie konnten durch den niedrigen Pegelstand der Weser mit Wathose und Sicherungsleine bis zum Schwan gelangen

und ihn in Ufernähe einfangen. „Der Schwan war komplett bewegungsunfähig“, schildert Ewen. Die Einsatzkräfte brachten ihn zu einem Beverunger Tierarzt. Der konnte nach Auskunft der Feuerwehr Schnur und Haken entfernen. Der Schwan war allerdings so geschwächt, dass er nicht zurück in die freie Wildbahn konnte. Das Ordnungsamt brachte ihn in eine Tierklinik nach Peckelsheim. Die war am Wochenende für die Redaktion zunächst nicht erreichbar, um sich zum Zustand des Tieres zu äußern.

ANZEIGE

22. GESUNDHEITS-
GESPRÄCHE
WESER-EGGE

Arzt-Patienten-Seminar

Mittwoch, 14. Oktober 2026
St. Josef Hospital
17.30 Uhr – Eintritt frei

KONTROLLE
ZURÜCKGEWINNEN:
Raus aus der Isolation, ein neuer Alltag
für Blase und Darm

Facharzt
Harry Feist

AOK

Ersatzverkehr bei der RB 84

HOLZMINDEN (WB). Die Zugverbindung zwischen Kreiensen und Holzminden (RB 84) wird von Montag, 12. Oktober, bis Sonntag, 25. Oktober, durch einen Ersatzverkehr mit Bussen bedient. Darüber informiert die Nordwestbahn. Spät abends und früh morgens sind darüber hinaus auch zwischen Holzminden und Paderborn Ersatzverkehre geplant. Grund dafür sind Weichenarbeiten und Instandhaltungsarbeiten an der Strecke.

Einer geht durch die Stadt

... und hört, dass die Weserfähre in Wehrden aktuell häufig als Spielplatz missverstanden wird. Sie ist in der Winterpause an Land aufgebockt – das Spielen auf

ihr aber streng verboten. Höhe, Rutschgefahr und die Traglast der Stützen, sind Risikofaktoren, die Kindern zum Verhängnis werden können, weiß... EINER

So erreichen Sie Ihre Zeitung

Abonnentenservice 0521/585-100
kundenservice@westfalen-blatt.de
Anzeigenannahme
Telefon 0521 / 555-333
Fax 0521 / 43061799
anzeigen@owl-mediasolutions.de
Gewerbliche Anzeigen
Telefon 05271 / 693856-1
Fax 05271 / 693856-9
anzeigen.hoexter@owl-mediasolutions.de
Redaktionsassistentz
Anja Kiele-Dunsche 05272/3741-140
Lokalredaktion Brakel
Am Markt 3, 33034 Brakel
Frank Spiegel 05272/3741-142
Dennis Pape 05272/3741-143
Michaela Friese 05272/3741-147
Ralf Brakemeier 05272/3741-145
Alice Koch 05272/3741-146
Vera Gerstendorf-Welle 05272/3741-144
Greta Wiedemeier 05272/3741-141
brakel@westfalen-blatt.de
Lokalredaktion Höxter
Marktstraße 2, 37671 Höxter
Michael Robrecht 05271/9728-52
Harald Iding 05271/9728-53
Sabine Robrecht 05271/9728-54
Alexandra Rütther 05271/9728-56
hoexter@westfalen-blatt.de
Lokalsport
Sylvia Rasche 05641/7604-15
Günter Sarrazin 05641/7604-15
sport-hoexter@westfalen-blatt.de
www.westfalen-blatt.de



Alexander Bruns, TV-Producer und -Sprecher, KI-Experte und -Consultant sowie jetzt auch Buchautor und „Schnarchaktivist“. Der 53-Jährige stammt aus Beverungen-Dalhausen. Zum Korbmacherdorf hat er noch immer eine enge Bindung – sowohl freundschaftlich als auch familiär. Sein Bruder Matthias betreibt den beliebten Landgasthof Bruns. Foto: Alexander Bruns

Beverunger Alexander Bruns schreibt Buch über unsichtbare Volkskrankheit Schnarchen und seinen Weg hinaus

„Schon meine Oma schnarchte wie Godzilla – ich hielt das für normal.“

Von Michaela Friese

KÖLN/DALHAUSEN (WB). Er hat „Deutschland sucht den Superstar“, „Germany’s Next Topmodel“ und „Verstehen Sie Spaß?“ produziert. Doch während Alexander Bruns tagsüber die größten Shows des deutschen Fernsehens verantwortete, kämpfte sein Körper nachts ums Überleben. Bis zu 130 Sekunden lang setzte seine Atmung in den Nächten aus – über zwei Minuten, mitten im Schlaf, ohne dass er es merkte. In seinem neuen Buch „ATEmpause! Wenn Dir nachts die Puste ausgeht“, erzählt der Medienschaffende jetzt seine Geschichte. Schonungslos ehrlich. Und überraschend komisch.

Erfolgsgeschichte trotz Erschöpfung

Alexander Bruns (53) ist in Dalhausen aufgewachsen. Nach dem Abitur am Gymnasium Beverungen 1994 machte er zunächst ein Volontariat bei Radio Hochstift in Paderborn, arbeitete dort als Moderator und Redakteur. Als Nächstes verschlug es ihn zu VIVA TV in Köln, wo er wiederum ein Volontariat absolvierte, dann dort als Fernsehredakteur arbeitete und innerhalb kurzer Zeit zum verantwortlichen Produzenten der werktäglichen Live-Sendung „Interaktiv“ aufstieg. 2009 folgte der nächste große Karriereschritt: Bruns wurde Executive Producer (leitender Produzent) bei der

erfolgreichen Casting-Show „Deutschland sucht den Superstar“, in der Dieter Bohlen, Oliver Geissen, die Kaulitz-Brüder und zahlreiche andere Promigrößen mitwirkten. Weitere Stationen auf dem beruflichen Weg des „Dalhauser Jungen“ waren zum Beispiel Heidi Klums „Germany’s Next Topmodel“ und „Verstehen Sie Spaß?“ mit Barbara Schöneberger.

Diese Erfolgsgeschichte liest sich sowieso schon beeindruckend, wird aber noch eindrucksvoller, wenn man weiß, womit Alex Bruns tagtäglich gesundheitlich zu kämpfen hatte – ohne dass ihm das selbst lange Zeit überhaupt bewusst war. Der heute 53-jährige Familienvater schnarchte heftig, und das seit frühester Jugend. Er fühlte sich permanent platt und unausgeschlafen.

Schnarchen, ein zumeist belächeltes Thema: Betroffene werden oft gehänselt und am Morgen von geräddelter Lebenspartnerin oder genervtem Zimmergenossen angenörgelt. Doch was die meisten Menschen nicht wissen: Schnarchen ist nicht nur eine lästige Eigenheit, die viele Betroffene des Nachts an den Tag legen. Und es schlaucht nicht nur die unter dem „Gesäge“ Mitleidenden, sondern vor allem die Schnarcher. Denn oftmals steckt eine „obstruktive Schlafapnoe“ dahinter, eine ernstzunehmende Krankheit. „Es fängt in der Kindheit an. Nicht die Krankheit. Die Ver-

drängung. Bei mir schnarchte schon die Oma wie Godzilla, und ich hielt das für völlig normal“, schildert Alexander Bruns. „Jahrzehnte lang dachte ich, ich sei einfach ein bisschen müde. Ein bisschen platt. Ein bisschen laut nachts.“

Vom Cyborg zum Darth Vader

Dann kam er irgendwann dem Bitten seiner Partnerin nach, doch endlich etwas gegen sein schlimmes Schnarchen zu tun, und landete nach einem Arztbesuch schließlich im Schlaflabor. „Fünfundzwanzig Elektroden auf dem Kopf, ich wie eine unfertige Cyborg-Version meiner selbst“, beschreibt es der 53-Jährige. Und diese Nacht habe eine eindeutige Diagnose gebracht: Schlafapnoe. „Jede Nacht bis zu fünfzig Aussetzer, der längste 130 Sekunden. Heute lebe ich mit CPAP. Mit einer Maske, die anfangs klang, als würde Darth Vader einziehen, und die mir am Ende Schlaf, Energie und Leben zurückgab.“

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure, zu Deutsch: kontinuierlicher positiver Atemwegsdruck) ist ein Beatmungsverfahren, das die Atmung unterstützt. Es wird während des Schlafs der Patienten eingesetzt: Eine CPAP Maske leitet über ein Beatmungsgerät konstant Luft in die Atemwege, um nächtliche Atemaussetzer zu verhindern. Das CPAP-Gerät und die dazugehörige Maske

sind ein entscheidender Faktor für den Therapieerfolg bei Schlafapnoe. Die Kosten für Gerät und Zubehör übernimmt beim Vorliegen der Diagnose „obstruktive Schlafapnoe“ die Krankenversicherung, bis auf einen geringen Eigenanteil.

Alexander Bruns empfand sich direkt nach der ersten Nacht, in der er seine „Schlafmaske“ trug, wie neugeboren. Er wusste bis dahin schlichtweg nicht, was wirklich guter Schlaf bewirkt und wie es sich anfühlt, ausgeruht aufzuwachen – und zwar ohne die nächtlichen, zehrenden Kämpfe gegen Atemaussetzer. Das berichteten ihm auch andere Betroffene sichtlich erleichtert, die den gleichen Weg über Schlaflabor zu Diagnose und CPAP-Maske gegangen waren.

Bis zu 24 Millionen Menschen in Deutschland sind von obstruktiver Schlafapnoe betroffen. Das sind mehr Menschen, als Bayern und Baden-Württemberg zusammen Einwohner haben. Über 95 Prozent von ihnen sind nicht diagnostiziert und nicht behandelt. Zum Vergleich: Bei Diabetes Typ 2 liegt die Dunkelziffer bei 20 bis 30 Prozent. Unbehandelt vervierfacht Schlafapnoe das Herzinfarktrisiko und verdreifacht das Schlaganfallrisiko.

Nicht nur Männer betroffen

Bei Menschen mit medikamentenresistentem Bluthochdruck liegt gleichzeitig sehr häufig eine unerkannte Schlafapnoe vor. Rund 40 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Sie werden deutlich seltener diagnostiziert, weil sie andere Symptome zeigen: eher Erschöpfung und Schlaflosigkeit als lautes Schnarchen. Das Thema wird öffentlich kaum behandelt, weil Schnarchen einfach nur als komisch und lästig gilt, aber eben nicht als gefährlich bekannt ist. Deshalb hat Bruns sich zum „Schnarchaktivisten“ erklärt und angefangen, seine Geschichte aufzuschreiben und über die Lösung, die er glücklicherweise gegen sein Leiden gefunden hat, zu berichten. „ATEmpause!“ ist kein medizinisches Fachbuch. Es ist, so beschreibt es der Autor, „ein ehrlicher, wilder und zum Brüllen komi-



So sieht das Cover von Bruns erstem Buch aus. Foto: Alexander Bruns

scher Erfahrungsbericht über Schlafapnoe, das Schnarchen und das Leben mit CPAP. Achtzehn Kapitel zwischen Selbstironie und Klartext. Für alle, die schnarchen. Für alle, die es ertragen müssen. Und für alle, die endlich wieder durchatmen wollen.“

Taschenbuch erscheint Ende November

Das E-Book ist bereits erschienen und über alle bekannten Plattformen beziehbar. Als Hörbuch erscheint das „Schlafapnoe-Manifest in achtzehn Eskalationsstufen“, so der Untertitel, in den nächsten Tagen. Eingelezen vom Verfasser selbst – schließlich ist er ausgebildeter Sprecher. Und passend kurz vor Weihnachten, nämlich Ende November, soll das Taschenbuch in Buchhandlungen erhältlich sein. Vielleicht eine Geschenk-Idee für Partnerinnen und Partner von Menschen, die nachts ganze Wälder absägen, als Wink mit dem Zaunpfahl, doch was dagegen zu tun? Alexander Bruns jedenfalls hofft, dass er mit seinem Buch vielen Menschen helfen kann, indem es sie motiviert, ihr Leiden nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, es ärztlich abklären zu lassen und sich gegebenenfalls zum Besuch eines Schlaflabors aufzuraffen. Er möchte auf diese unsichtbare Volkskrankheit aufmerksam machen.

Denn: „Man merkt es nicht. Man schläft ja dabei. Das ist das Perfide an dieser Erkrankung.“ Für deren Bekämpfung man sich keinesfalls genieren sollte: „Die Maske ist kein Symbol für Krankheit. Sie ist ein Symbol dafür, dass du da sein willst.“



Ein CPAP-Gerät, das von Schlafapnoe-Patienten nachts getragen wird, deren Schlafaussetzer bekämpft und für erholsamere Nächte sorgen soll. Foto: Philips Respironics