

Bedienungsanleitung Gaumentrainer



snorflex.de

FlexPoint GmbH
Bölschestr. 5
12587 Berlin

Tel +49 30
64094868

info@snorflex.de

Einleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, wir gratulieren Ihnen zum Kauf des snorflex *Gaumentrainers*! Dieser Fitnesstrainer für den weichen Gaumen ermöglicht es Ihnen, primäres Schnarchen zu reduzieren. Bei täglichem Training können Sie

innerhalb weniger Wochen Ihr primäres Schnarchen deutlich verringern. Der *Gaumentrainer* ist für den Einsatz beim primären Schnarchen vorgesehen. Wir wünschen viel Erfolg beim Training.

Produktbeschreibung

Wie ist Ihr *Gaumentrainer* aufgebaut und welche Funktion haben die verschiedenen Elemente?

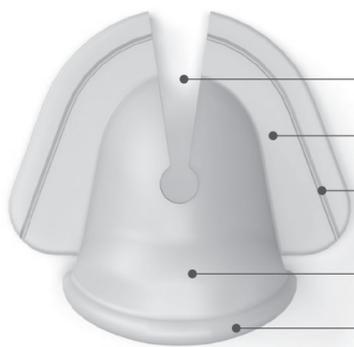


Abbildung 1:

- 1 Adaptationsspalt: Zum Anpassen an die Gaumenbreite
- 2 Zahn-Biss-Platte: Zur Fixation des *Gaumentrainers*
- 3 Korrekturkerbe: Zur Reduktion der Breite des *Gaumentrainers*
- 4 Oberseite: Zur Abstützung am harten Gaumen
- 5 Hinterer Randwulst: Als Widerstand für den weichen Gaumen

Wirkung und Nutzen des *Gaumentrainers*

Wozu dient der *Gaumentrainer*?

Der *Gaumentrainer* hilft Ihnen, Ihr primäres Schnarchen zu reduzieren. Primäres Schnarchen entsteht in Folge einer Erschlaffung der Muskulatur im Bereich des weichen Gaumens und der Zunge. Ihr *Gaumentrainer* dient dazu, dieser Muskeler schlaffung durch gezielte Übungen entgegenzuwirken.

Wie entsteht das Schnarchgeräusch beim primären Schnarchen?

Schnarchgeräusche entstehen, wenn der weiche Gaumen und das Gaumenzäpfchen beim Atmen in Schwingung versetzt werden. Zu solchen Schwingungen kann es kommen, sobald die Muskelspannung im weichen Gaumen und dem Zäpfchen herabgesetzt ist, wie z.B. beim Schlafen.

Was bewirkt Ihr *Gaumentrainer*?

Der *Gaumentrainer* bewirkt einen Aufbau der Muskulatur im Bereich des weichen Gaumens und der Gaumenbögen dank isometrischer Kontraktion. Bei jedem Schluckvorgang verengt sich die Muskulatur des Gaumens und stößt dabei gegen die Hinterkante Ihres *Gaumentrainers*. Durch diesen Kontakt wird die Spannung in der Muskulatur des weichen Gaumens und der Gaumenbögen erhöht, wodurch der weiche Gaumen gestärkt wird.

Gibt es Nachweise für die Wirksamkeit des *Gaumentrainers*?

Der neuartige Ansatz zur Verringerung des primären Schnarchens wurde in einer Studie mit 102 Probanden bestätigt, die den *Gaumentrainer* täg-

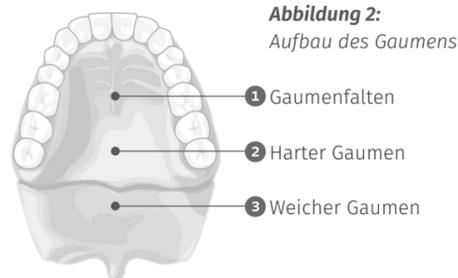


Abbildung 2:
Aufbau des Gaumens

- 1 Gaumenfalten
- 2 Harter Gaumen
- 3 Weicher Gaumen

lich für 2x15 Minuten getragen hatten. Nach nur 4 Wochen konnte eine durchschnittliche Reduktion der Schnarchlautstärke um 69% beobachtet werden. Damit verringerte sich die Schnarchlautstärke von „sehr stark“ auf „gering“. Alle Probanden dieser Studie fühlten sich am Morgen ausgeruhter und leistungsfähiger für den Tag.¹

Welchen positiven Einfluss hat der *Gaumentrainer* auf Ihr Wohlbefinden?

Mögliche Folgeerscheinungen des primären Schnarchens^{2,3} werden wie folgt beschrieben:

- > unruhiger Schlaf
- > Mundtrockenheit
- > Tagesmüdigkeit
- > herabgesetzte Konzentrationsfähigkeit
- > Belastungen in der Beziehung.

Der *Gaumentrainer* kann dazu beitragen, dass Sie wieder in einen gesunden und erholsamen Schlaf finden und eventuelle Folgeerscheinungen des primären Schnarchens minimiert werden.

1 Ahmed F: Analyse verschiedener Therapieformen des Schnarchens und Untersuchung des isometrischen Muskelaufbaus durch den Pharynxmuskeltainer, Med Diss Hamburg 2020.
2 De Meyer MMD, Jacquet W, Vanderveken OM, Marks LAM. Systematic review of the different aspects of primary snoring. Sleep Med Rev. 2019 Jun;45:88-94. doi: 10.1016/j.smrv.2019.03.001. Epub 2019 Mar 13. PMID: 30978609.
3 World Health Organization (WHO): WHO technical meeting on sleep and health. Germany, 22-24 January 2004.

Gebrauch des *Gaumentrainers*

Wie bereiten Sie Ihren *Gaumentrainer* vor?

Nehmen Sie den *Gaumentrainer* aus der Verpackung. Spülen Sie den *Gaumentrainer* anschließend unter fließendem Wasser ab.

Wie gebrauchen Sie Ihren *Gaumentrainer*?

- 1 Befeuchten Sie die Mundschleimhaut, indem Sie Ihren Mund mit Wasser spülen.
- 2 Setzen Sie den befeuchteten *Gaumentrainer* mit der Öffnung des Adaptationsspalt nach vorne in Ihren Mund, so dass die Öffnung zu den Schneidezähnen zeigt und der *Gaumentrainer* am Gaumen anliegt.



Abbildung 3:
Gaumentrainer im Mund

Hinweis: Eine vermehrte Speichelproduktion verbessert den Trainingseffekt, da Sie häufiger schlucken müssen. Der *Gaumentrainer* stellt einen Fremdkörper in Ihrer Mundhöhle dar und ist daher die Ursache für die vermehrte Speichelproduktion. Dieser Effekt ist erwünscht.

- 3 Schieben Sie den *Gaumentrainer* nun so weit nach hinten (in Richtung Rachen), dass der hintere Randwulst (**siehe Abbildung 1: 5**) des *Gaumentrainers* Ihren weichen Gaumen berührt. Dabei sollte kein Würgereiz ausgelöst werden. Tritt ein Würgereiz auf, reicht der *Gaumentrainer* zu weit nach hinten. Schieben Sie in diesem Fall den *Gaumentrainer* wieder weiter nach vorn in Richtung der oberen Schneidezähne.
- 4 Zum Fixieren Ihres *Gaumentrainers* schließen Sie anschließend Ihren Mund und beißen Sie auf die Zahn-Biss-Platte (**siehe Abbildung 1: 2**).
- 5 Behalten Sie den *Gaumentrainer* für insgesamt 30 Minuten pro Tag in dieser Position. Sie können diese 30 Minuten täglich in 1 bis zu 6 Teilphasen von je 30 bis 5 Minuten aufteilen.

Abbildung 4:
Unterstützende Mund- und Zungenübungen - ohne *Gaumentrainer*



Übung 1:

Drücken Sie die Zungenspitze gegen den Gaumen.



Übung 2:

Drücken Sie die Zungenspitze gegen die unteren Schneidezähne.



Übung 3:

Umfahren Sie mit der Zunge die Innenseite der Ober- und Unterlippe von links nach rechts.



Übung 4:

Umfahren Sie mit der Zunge die Innenseite der Ober- und Unterlippe von rechts nach links.

Reinigung & Pflege

Um die volle Lebensdauer Ihres *Gaumentrainers* sicherzustellen, beachten und befolgen Sie bitte die nachfolgenden Angaben zu seiner Reinigung, Pflege und Aufbewahrung.

Wie oft und womit reinigen Sie Ihren *Gaumentrainer*?

Säubern Sie Ihren *Gaumentrainer* mindestens einmal täglich mit einer Zahnbürste und Zahnpasta. Spülen Sie Ihren *Gaumentrainer* anschließend gründlich unter fließendem Wasser ab.

Hinweise: Die Form Ihres *Gaumentrainers* ist maßgeblich für dessen Wirkung. Daher dürfen Sie Ihren *Gaumentrainer* nicht in kochendes oder sehr heißes Wasser legen oder im Geschirrspüler reinigen, da dadurch seine Form und somit Wirkung verloren gehen können.

Was müssen Sie nach dem Gebrauch Ihres *Gaumentrainers* tun?

- 1 Nach Beendigung der Übungen mit dem *Gaumentrainer* nehmen Sie den *Gaumentrainer* aus Ihrem Mund.
- 2 Spülen Sie Ihren *Gaumentrainer* unter fließendem Wasser ab und legen Sie diesen zum Trocknen zurück in den Aufbewahrungsbehälter.

Wie kann ich den Trainingseffekt des *Gaumentrainers* erhöhen?

Sie können den Effekt des *Gaumentrainers* erhöhen, indem Sie folgende Mund- und Zungenübungen durchführen. Diese Übungen erfolgen ohne *Gaumentrainer* in der Mundhöhle. Durch diese Übungen wird die Zungenhaltemuskulatur gestärkt. Wiederholen Sie jede Übung möglichst 10-mal.

Haltbarkeit & Entsorgung

Was ist die maximale Haltbarkeit Ihres *Gaumentrainers*?

Aus hygienischen Gründen sollten Sie Ihren *Gaumentrainer* spätestens nach einem Jahr erneuern. Dies ist bedingt durch die normale Alterung des Kunststoffes, aus dem der *Gaumentrainer* hergestellt ist.

Es wird ein Wechsel des *Gaumentrainers* nach 6 Monaten empfohlen.

Wie entsorgen Sie Ihren *Gaumentrainer*?

Nach Ende des Gebrauchs können Sie Ihren *Gaumentrainer* mit dem normalen Hausmüll entsorgen.

Wichtige Hinweise zur Anwendung des *Gaumentrainers*

Wann Sie vor der Verwendung des *Gaumentrainers* einen Arzt aufsuchen sollten:

- Beim Schnarchen wird zwischen primärem und sekundärem Schnarchen unterschieden:
- > Primäres Schnarchen: Das Schnarchgeräusch entsteht durch Erschlaffung der Muskulatur des weichen Gaumens und des Gaumenzäpfchens, die im Schlaf beim Atmen in Schwingung versetzt werden.
 - > Sekundäres Schnarchen: Das Schnarchgeräusch wird durch schlafbezogene Erkrankungen verursacht, bei denen es zu Atemstörungen bis hin zum Atemstillstand kommen kann (Schlafapnoesyndrom). Um sicher zu gehen, dass Sie unter primärem Schnarchen leiden, empfehlen wir Ihnen, Ihren Arzt aufzusuchen.

In welchen Fällen dürfen Sie den *Gaumentrainer* nicht anwenden?

- Wenden Sie Ihren *Gaumentrainer* nicht in folgenden Fällen an:
- > bei einem ausgeprägten Würgereiz.
 - > bei bekannten Allergien auf dentale Kunststoffe, insbesondere auf den Kunststoff Pebax® 3533
 - > falls Sie lockere Zähne haben, dürfen Sie den *Gaumentrainer* erst nach Freigabe durch Ihren Zahnarzt anwenden.

Welche erwünschten Auswirkungen können bei Anwendung des *Gaumentrainers* auftreten?

- > Vermehrter Speichelfluss während des Tragens des *Gaumentrainers* ist erwünscht, führt zu häufigerem Schlucken und fördert den Muskelaufbau in Ihrem Gaumen-Rachen-Bereich.
- > Zu Beginn der Anwendung kann eine Art „Halsschmerzen“ aufgrund von „Muskelkater“ im Bereich des weichen Gaumens auftreten, der i.d.R. innerhalb einer Woche verschwindet.

Welche Probleme können in Zusammenhang mit *Gaumentrainer* auftreten?

- > **Allergie auf den Kunststoff Pebax® 3533:** Die

Wahrscheinlichkeit des erstmaligen Auftretens einer Allergie auf den verwendeten Kunststoff Pebax® 3533 ist extrem selten. Eine Allergie zeigt sich in einem Brennen und einer Rötung der Mundschleimhaut. Entfernen Sie in einem solchen Fall Ihren *Gaumentrainer* umgehend aus dem Mund. Die Beschwerden bilden sich in der Regel rasch zurück. Falls die Beschwerden dennoch länger als 24 Stunden andauern und sich ggf. verstärken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

- > **Auftreten von Entzündungszeichen in der Mundhöhle:** Entzündungen in der Mundhöhle im Zusammenhang mit dem *Gaumentrainer* werden als sehr selten eingeschätzt. Eine mögliche Ursache hierfür kann die Besiedelung des *Gaumentrainers* mit Mikroorganismen sein. Sie kann aufgrund einer unsachgemäßen oder unregelmäßigen Reinigung des *Gaumentrainers* auftreten. Dem wirken Sie entgegen, indem Sie die genannten Pflegehinweise einhalten und Ihren *Gaumentrainer* wie empfohlen nach 6 Monaten, spätestens aber nach 1 Jahr ersetzen.

Hinweis: Ist eine Reinigung Ihres *Gaumentrainers* nicht mehr möglich, müssen Sie diesen durch einen neuen *Gaumentrainer* ersetzen.

- > **Verschlucken des *Gaumentrainers*:** Die Wahrscheinlichkeit, den *Gaumentrainer* zu verschlucken ist fast unmöglich. Da eine herkömmliche Oberkieferzahnprothese in Ihren Abmessungen kleiner als der *Gaumentrainer* ist und diese äußerst selten verschluckt wird, ist ein unbewusstes Verschlucken des *Gaumentrainers* praktisch auszuschließen. Sollte es dennoch zum Verschlucken kommen, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Bei Fragen oder dem unwahrscheinlichen Auftreten von Beschwerden (z.B. Juckreiz/Brennen am Gaumen) wenden Sie sich bitte an Ihren Haus- oder Zahnarzt.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage: www.snorflex.de