

FACEFORMER[®] FACY
by Dr. Berndsen

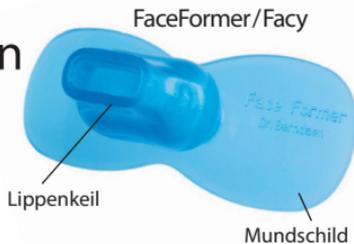


DREI SCHRITTE ZUM ERFOLG

patentiertes Medizinprodukt
einfach • ursächlich • effektiv



Schritt 1 Startposition



Platzieren des FaceFormers

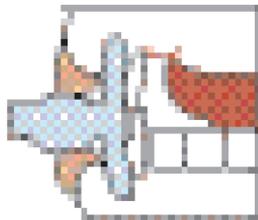
Der FaceFormer wird im Mundvorhof platziert.

1. Der Mundschild liegt hinter den Lippen und vor den Zähnen (Mundvorhof).
2. Der Lippenkeil ist nach außen gerichtet.
3. Die Lippen liegen entspannt um den Lippenkeil.



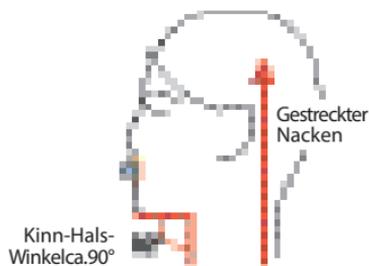
Position der Zungenspitze

1. Die Zungenspitze liegt wenige Millimeter hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen an.
2. Die Zungenspitze fühlt hier eine kleine Aufwölbung. Sie berührt die Zähne nicht.
3. Die Position der Zungenspitze wird stets beibehalten. Sie ist die natürliche, richtige Haltung und muss zur Gewohnheit werden.



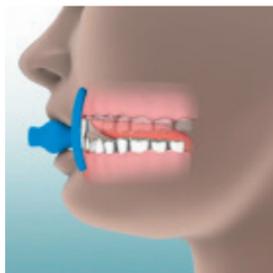
Kopfhaltung und Nackenstreckung

Der Kopf ist aufgerichtet und der Nacken gestreckt. Diese natürliche, richtige Kopfhaltung wird stets beibehalten und muss zur Gewohnheit werden. Sie bestimmt die Kopfbalance, Körperhaltung und Körperstatik.



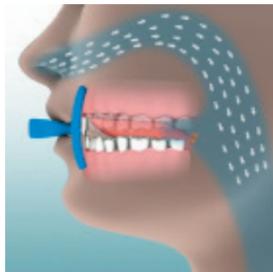
Unterkieferhaltung

Die oberen Schneidezähne liegen vor den unteren.* Den Unterkiefer nicht verschieben. Die Kiefergelenke stellen sich auf eine natürliche, entlastete Position ein.



Nasatmung muss sein

Die Nasatmung begleitet alle Übungen. Gewöhne dir an, immer durch die Nase zu atmen.



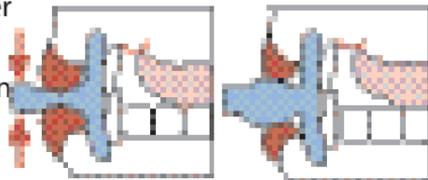
*Ausnahme: Bei vorverlagertem Unterkiefer kann die gewohnte Position beibehalten werden.

Schritt 2 Übungen



Grundübung

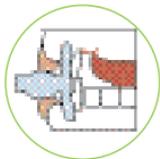
1. Presse die Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen.
2. Die Lippen bleiben zusammengepresst. Beiß die Backenzähne kurz aufeinander und schlucke einmal. Behalte immer die korrekte Zungenposition bei.
3. Entspanne anschließend die Lippen 6 Sekunden.



Wiederhole die Übung 20-mal.

A Lippen zusammenpressen B Lippen entspannen

Nicht vergessen!



Zungenhaltung



Nackenstreckung



Nasatmung



3

mal täglich



6

Sekunden An- und Entspannung



20

Wiederholungen pro Übung

Zugübung

1. Presse die Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen.
2. Zieh dabei den Lippenkeil mit Daumen und Zeigefinger nach vorne.
3. Die Lippen bleiben zusammengepresst. Beiße die Backenzähne kurz aufeinander und schlucke einmal. Behalte immer die korrekte Zungenposition bei.
4. Entspanne anschließend die Lippen 6 Sekunden.

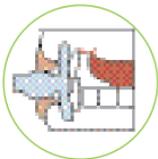


Wiederhole die Übung 20-mal.



Du darfst den Mundschild ansaugen.
Es entsteht ein hoher Unterdruck im Mund- und Rachenraum.
Rechte und linke Hand wechseln sich beim Ziehen ab.

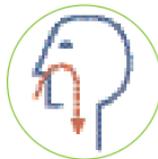
Nicht vergessen!



Zungenhaltung



Nackenstreckung



Nasatmung



3 mal täglich



6 Sekunden An- und Entspannung



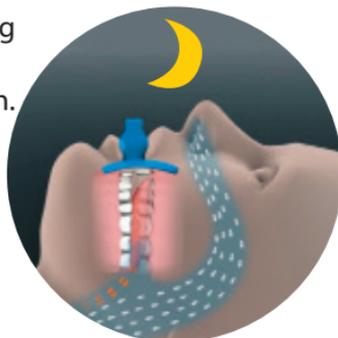
20 Wiederholungen pro Übung

Schritt 3 Nächtliche Anwendung

Deine Nasenatmung verbessert sich durch das Training nach etwa 2–3 Wochen spürbar.
Setze den Face Formern nun zusätzlich nachts ein.

Die nächtliche Anwendung sorgt für

- Nasenatmung und Mundschluss
- Unterdruck im Mund und Rachen
- Muskel- und Gewebestärkung
- Stabilisierung der Haltung und Spannung von Zunge, Gaumensegel und Rachenraum
- Automatisierung von Bewegungsmustern



DER WEG ZU DEINEM ERFOLG



Zungenspitze
nach oben



Nackenstreckung



Nasenatmung



FaceFormer-Training
mind. 6 Monate

Wie wird trainiert – Methode 3 6 20



mal
täglich



→ 6 Sekunden Anspannen
→ Aufbeißen/Schlucken
→ 6 Sekunden Entspannen



Wiederholungen
pro Übung

Trainiere mindestens 6 Monate täglich, auch wenn der Erfolg kurzfristig eintritt. In seltenen Fällen können Hautreizungen im Mundraum auftreten. Reduziere das Training zunächst auf 8–10 Wiederholungen, 2–3 mal täglich. Anschließend trainiere wie beschrieben weiter. Zusätzlich kannst du Lip-Balsam beidseitig auf den Mundschild des FaceFormers auftragen.



Mehr Infos



Regelmäßiges FaceFormer-Training nimmt wirksamen Einfluss auf Hirnnervenfunktionen und Hirnleistung, neurophysiologische Musterbildung, Koordination, Spannung von Gewebe und Muskeln, Unterdruckbildung in Mund und Rachen, Funktionen in Mund-, Rachen- und Gesichtsregion, Körperstatik, Körperbewegungen und Sinnesleistungen.

Ursachenbehandlungen, wie die FaceFormer-Therapie, sind darauf ausgerichtet, positive Umstellungen zu erreichen, die sich allmählich mit bleibendem Erfolg einstellen. Durch korrigierte Funktionen können Medikamente und Hilfsmittel ersetzt und Operationen vermieden werden. Deshalb sind Ursachentherapien des symptomatischen Behandlung grundsätzlich vorzuziehen.

Oft bewirkt die FaceFormer-Therapie positive Veränderungen schon nach wenigen Tagen oder Wochen. Zur Stabilisierung der neuen Haltungen und Bewegungsmuster soll das Training mindestens 6 Monate beibehalten werden.

FaceFormer-Anwendungen

- Schluckstörungen (Dysphagien)
- Zungenfehlfunktionen
- Gestörte Kaufunktionen
- Sprech-, Sprach- und Redeflussstörungen
- Abgewöhnen von Daumenlutschen, Schnuller, Lippenbeißen etc.
- Lähmung der Mund-/Gesichtsregion
- Vor/nach Gesichts-, Kiefer- und Zungenoperationen
- Zahnfehlstellungen, Kieferanomalien
- Zähneknirschen, -pressen (Bruxismus)
- CMD, Kiefergelenksstörungen
- Zahnprothetik, Zahnimplantate
- Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe
- Hörsturz, Tinnitus
- Schwindel, Menièrsche Krankheit
- Druckausgleichsprobleme im Mittelohr
- Umstellen von Mund- auf Nasenatmung

- Migräne
- Aktivierung Hirnnervenfunktionen
- Störungen von Kopfbalance und Körperstatik
- Gestörte Speichelbildung
- Einfluss auf Stoffwechsel, Diabetes
- Kopf-, Gesichts-, Nacken-, Rückenschmerzen
- Kosmetik: Faltenbildung in Gesichts-, Kinn- und Halsregion
- Asthma
- Reflux

Ergänzende Zugübungen



Zug nach unten



Zug nach oben

Die ergänzenden Zugübungen werden durchgeführt, wie in Schritt 2 beschrieben. Lediglich die Zugrichtung wird geändert.

Spezialisten bieten individuelle Unterstützung

Einerweitertes Therapie-Programm wird von zertifizierten Ärzten oder Therapeuten angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten und Behandlern findest du auf unserer Website: www.faceformer.de/info



Gut zu wissen

Prävention und Behandlung von Ursachen sind vorrangiges Ziel jeglicher medizinischer Hilfen. Die menschliche Gesundheit kann so vor Schaden bewahrt und stabilisiert werden. Die von uns entwickelte FaceFormer-Therapie zielt – ausgehend vom Kopf – auf die ursächliche Korrektur gesundheitlicher Störungen ab. Essen, Trinken, Schlucken, Atmen, Kieferbewegung, Kopfbalances sind lebenswichtige Funktionen der Kopf-, Nacken- und Rachenregion. Störungen dieser Funktionen nehmen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Sie können Fehlentwicklungen, Belastungen und Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen verursachen. Die FaceFormer-Therapie fokussiert die Korrektur solcher Fehlfunktionen und ihre Folgen. Natürliche Bewegungsmuster und Haltungen werden gelehrt und stabilisiert. Somit folgt die FaceFormer-Therapie dem Ideale einer kausalen neurophysiologischen Behandlung. Die FaceFormer-Übungen sind einfach durchzuführen und effektiv. Erste Erfolge treten oft schon nach wenigen Tagen ein. Lass dich davon motivieren und begeistern und behalte das FaceFormer-Programm über 6 Monate konsequent bei. So werden die neuerworbenen Fähigkeiten automatisiert und zur Gewohnheit. Wir wünschen dir viel Erfolg und sind gerne für dich da.



Dr. Klaus Berndsen

Sabine Berndsen

Der FaceFormer ist ein patentiertes Medizinprodukt:
PatentNr.19831741-MedicalProductNr.24.2.41-22051-PharmaZentralNummerPZN2204468
DerFaceFormerwirdinDeutschlandhergestellt.ErbestehtaushochwertigemSilopren,einem
speziellfürmedizinischeAnwendungenentwickeltemMaterial.EsistfreivonPhthalaten(Weich-
macher), frei von Latex und frei von Bisphenol-A.

Reinigung und Hygiene

1. JederAnwenderhatseineneigenenFaceFormer
(keine Nutzung von mehreren Personen).
2. VormerstenGebrauchundnachjedernormalen
AnwendungwirdderFaceFormerunterwarmem
Wasser abgespült (Zahnbürstenprinzip).
3. Der gereinigte FaceFormer wird in der dafür
vorgesehenen Hygienebox aufbewahrt.
4. In Kliniken wird der FaceFormer regelmäßig
autoklaviert (110 bis 130 °C).
5. Bei auBerklinischer Anwendung, zu Hause, kann der
FaceFormer ca. 20 Sekunden im kochenden Wasser
sterilisiert werden.
6. In speziellen Fällen (z. B. bei infektiösen Anwendungen)
entscheiden Arzt oder Hygienebeauftragter über
Maßnahmen der Sterilisation.



Ohne Latex



Ohne Bisphenol-A



Ohne Phthalate

Links

- YT-Videos: www.youtube.com/user/DrBerndsenGmbH
- Facebook: www.facebook.com/Faceformer
- Therapeutenliste: www.faceformer.de/therapeutenliste www.facebook.com



FACEFORMER[®] FACY

by Dr. Berndsen

DR. BERNDSEN
medical



Dr. Berndsen GmbH
Wasserstraße 25
D-59423 Unna
Germany
Fon: +49 (0) 23 03 8 99 9
Fax: +49 (0) 23 03 8 98 86
E-Mail: help@drberndsen.de
Web: www.drberndsen.de

FaceFormer[®]
Dr. Berndsen/Berndsen
© Alle Rechte vorbehalten

