

BUNDESVERBAND SCHLAFAPNOE DEUTSCHLAND B S D e.V.

- Verbund der Selbsthilfen -

- Anschrift: **Deipenbecktal 171, 45289 Essen**

Tel. 0201 / 57 06 57, Fax / 57 27 98, eMail: sprecher@bsd-web.de - <http://www.bsd-web.de>

Besuch der Vortragsveranstaltung von Dr. Berndsen in Unna am 13.2.03:

Sein Ansatz ist es die Vielzahl der Muskeln von Zunge und Schlund über die Lippen durch eigene Übungen mit der von ihm entwickelten Vorrichtung – ohne Elektrostimulation - aktiv zu stärken. Diese Übungen haben wesentlichen Einfluss bis in den Schlund und hin zur Anbindung an das Schlüsselbein. Es werden also Muskeln trainiert, die bei uns Apnoikern, auch den primären Schnarchern, sich etwas zurück entwickelt haben. Ich persönlich schätze dieses Vorhaben als positiv ein, jedoch sind hierzu noch dokumentierte Erfolgsnachweise zu erbringen. HDW

Anfrage von: Hans D. Weitermann [mailto:schlafapnoe.essen@t-online.de] Gesendet: Dienstag, **11. Februar** 2003 10:07 An: ZMT Klaus Jürgen Berndsen Sprach- & Sprachtherap.
Cc: Presse - Prisma Bär-Schneider Betreff: Prisma-Bericht

Sehr geehrter Dr. Berndsen.

Nun ist es schon soweit, es kommen Anrufe aus der Bundesrepublik und wollen etwas von mir zum Lippenkeil hören! Ich weiß fast nichts von Ihrem Training und dessen Hilfsmittel.

Können Sie mich etwas unterrichten dazu?

Was mag der Grund sein, dass die Studie in Göttingen seit 3.02 abgeschlossen ist aber noch nicht veröffentlicht wurde? Hier rate ich Ihnen nachzufassen. Auch Andere interessieren sich für die Ursache.

Mit freundlichem Gruß Hans D. Weitermann

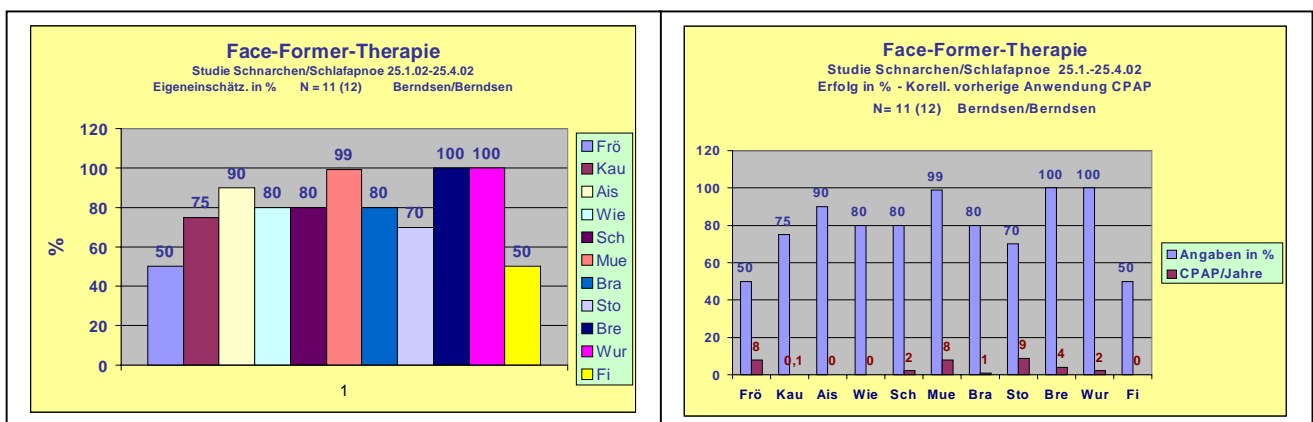
Von: AKUPHON@AKUPHON.DE Gesendet: Dienstag, **11. Februar** 2003 11:20
An: Hans D. Weitermann, Betreff: AW: Prisma-Bericht

Hallo Herr Weitermann,

vielen Dank für Ihre Anfrage. Es wäre schön, wenn wir uns möglichst schnell treffen könnten, damit ich Sie umfangreich informieren kann, Erste Informationen finden Sie im Internet unter www.akuphon.de. Am Donnerstag, 14.2.2003, halte ich einen Vortrag im evangelischen Krankenhaus in Unna. Vielleicht können Sie dort schon hinkommen.

Die Studie in Göttingen war im April abgeschlossen und wird sicherlich bald in der Fachliteratur erscheinen. Prof. Engelke legt allerdings großen Wert darauf, dass die Studie in einer renommierten Fachzeitschrift mit Impacfaktor erscheint. Das dauert naturgemäß etwas länger. Außerdem war Prof. Engelke mehrere Monate schwer erkrankt und konnte gar nichts machen. Am 20. 2. treffe ich wieder mit ihm zusammen und wir werden den weiteren Publikationsverlauf besprechen.

Als Anlage füge ich 2 statistische Auswertungen bei.



Liebe Grüße
Dr. Klaus-J. Berndsen

Folgende Kurzinfo erhalten Anfrager bei uns (Dr. Berndsen):

Mitglied im **VERBUND DEUTSCHER SELBSTHILFEN IN DER SCHLAFMEDIZIN**
+ im **Paritätischen Wohlfahrtsverband DPWW**

BUNDESVERBAND SCHLAFAPNOE DEUTSCHLAND B S D e.V.

- *Verbund der Selbsthilfen* -

- **Anschrift: Deipenbecktal 171, 45289 Essen**

Tel. 0201 / 57 06 57, Fax / 57 27 98, eMail: sprecher@bsd-web.de - <http://www.bsd-web.de>

Achtung, so funktioniert es !!

In der medizinischen Behandlung setzen sich zunehmend wirksame Trainingsmethoden und Einwirkungen auf das Verhalten des Patienten durch. In vielen Fällen lösen sie aufwendige und teure Operationen und Gerätehilfen ab und erweisen sich als weniger belastend, oft besser und stabilisierend.

Vergleichbar dazu ist die Face-Former-Therapie. Mit ihr wurde eine Möglichkeit geschaffen, auf Operationen und Hilfsmittel zu verzichten und mit einer preiswerten Methode, Muskeln und Gewebe auf natürliche Art und Weise zu trainieren. So können Langzeiterfolge, unabhängig von jeglichen Geräten und Hilfsmitteln erzielt werden.

Erschlaffungen von Gaumensegel, Zäpfchen, Zunge, Rachenwände etc. gelten bei **Schnarchen und Schlafapnoe** als Hauptursachen (allgemeine wissenschaftliche Auffassung). Operationen und apparative Hilfen versuchen solche Probleme zu verringern. Das Gewebe wird gekürzt, gestützt oder gezogen. In vielen Fällen bleiben allerdings die Erfolge aus. Oft treten sogar andere oder zusätzliche Schäden und Belastungen auf.

Alle bekannten Operationsmethoden konzentrieren sich nahezu ausschließlich auf Zäpfchen und Gaumensegel. Da das Schnarchen aber keineswegs ausschließlich diesem Bereich zuzuordnen ist, tritt der erwartete Erfolg oft nicht ein. Zusätzlich können sich durch Operationen auch noch Folgeschäden ergeben wie z.B. nasales Sprechen (Näseln) oder Eindringen von Speiseteilen oder Trinkflüssigkeiten in die Nase. Operationen gegen Schnarchen sind darüber hinaus teuer und wenn überhaupt ein Erfolg eintritt, bleibt dieser meist nicht lange erhalten.

Elektrostimulation im Bereich der Mundbodenmuskulatur können ebenfalls nur auf eine begrenzte Muskelregion Einfluss nehmen. Hinzu kommt, dass natürliche aktive Bewegungsmuster nicht korrigiert oder angebahnt werden können. Erst dadurch aber, lässt sich eine anhaltende Muskelspannung aufbauen.

Das Besondere an der Face-Former-Therapie: Sie wendet sich an die **Ursachen von Schnarchen und Schlafapnoe** und nimmt nicht nur Einfluss auf das Symptom. Durch Training (täglich 4 x 6-7 Minuten) werden Muskeln und Gewebe der Nasendurchgänge, der Mundinnenregion und des Gesichtes gekräftigt und harmonisiert. Darüber hinaus wird die korrekte Zungenposition (wie sie natürlich vorgesehen ist) aufgebaut und mit der Schluckaktivität kombiniert. Durch Aktivierung der Nasenschleimhäute in den Atemwegen, werden die Durchgänge größer und es kann spürbar besser durch die Nase geatmet werden.

Auch das trainierte Gewebe in Mund und Rachen gerät in eine gespannte Form, wodurch der Querschnitt verringert wird. Die Durchgänge der Atemwege sind nicht länger durch Gewebe verstellt. Ist dies der Fall, **sind die Ursachen von Schnarchen und Apnoe beseitigt.**

Durch das gleichzeitige Angewöhnen der korrekten Zungenposition und Kopfbalance erfolgt gleichzeitig eine Funktionskorrektur. Ist dies nach etwa 4 Monaten erreicht, erübrigt oder reduziert sich die weitere Anwendung der Face-Former-Therapie.

Im Gegensatz zur Face-Former-Therapie wirken die meisten andere Methoden lediglich stützend, wie Krücken. Benutzt man sie nicht mehr, ist alles wieder wie vorher oder sogar schlimmer.

Bitte beachten Sie genau die wenigen Therapieanweisungen und führen Sie die Übungen konsequent und regelmäßig durch. Der Aufwand ist sehr gering (4 x ca. 6-7 Minuten täglich). Sobald sich Ihre Nasenatmung spürbar verbessert hat (ca. 2-4 Wochen), wenden Sie das Gerät auch nachts an. Dies bewirkt, dass im Schlaf Nasenatmung und ein Mikrotraining erfolgt. Nach etwa 4-6 Monaten ist das Training abgeschlossen, sie können jetzt wieder ohne den Face-Former schlafen. Wir raten aber im geringeren Umfang ca. 2-3x pro Woche weiter zu trainieren und, falls noch leichtes Schnarchen oder Apnoe auftreten, die nächtliche Anwendung noch einige Zeit fortzusetzen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns über den Verlauf der Face-Former-Therapie in Abständen von ca. 6 Wochen berichten (anrufen 02303/89991, E.-Mail AKUPHON@AKUPHON.DE, am liebsten per Brief).