

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>

Schriftwechsel und persönliche Beurteilungen zum Lippenkeil AKUPHON.

Zusammenfassung am 5.3.03:

Das Gerät basiert auf einer logischen Denkweise zur Stabilisierung der Kopf- und Schlundmuskulatur durch körperliches Training im Mundbereich. Dr. Berndsen selbst vermittelt einen seriösen Eindruck, der sehr von der Wirksamkeit seiner Vorrichtung überzeugt erscheint. Mir sind die bisher genannten Nachweise für die noch sehr junge Therapieform nicht als ausreichend fundiert erschienen. Es sei ihm geraten für solche zukünftig zu sorgen. Mich irritiert, dass eine Studie der Uni Göttingen, die bereits im März 02 fertig gestellt sein soll, bis heute nicht veröffentlicht ist. Es ist zu wünschen, dass es klare Ausschlusskriterien für eine Anwendung geben wird.

Jedem primären Schnarcher würde ich empfehlen die 50 € einzusetzen, um solche Möglichkeit zu prüfen. Bei einer geringgradigen bis mittelgradigen Schlafapnoe kann ich mir eine Verbesserung vorstellen. Doch sollten dann entsprechende Maßnahmen durch Mediziner überwacht und vor allem dokumentiert sein.

14.2.03: Ja, Dr. Berndsen, es war gestern schon sehr interessant für mich.

Ich bin sogar recht hoffnungsvoll zu Ihrer Methode eingestellt. Sicher werden primäre Schnarcher und auch leichte, vielleicht auch mittelgradige Apnoiker eine gute Hilfe finden. Doch hierzu sind, wenn es seriös ablaufen soll, Nachweise von unabhängiger Seite nötig. Ich werde dazu unserem Beirat, zu dem auch Prof. Teschler gehört, einbinden, um auch deren Einschätzung zu hören. Aber, das können Sie voraussetzen, ich persönlich bin hoffnungsvoll.

Bitte denken Sie mit uns über einen **vernünftigen** Nachweis des Erfolges nach. Die subjektive Äußerung "wunderbar, ich schnarche nicht mehr, sagt meine Frau" ist nicht ausreichend.

Wenn wir Leute finden, die sich als schon mit nCPAP therapieren lassen, müssen wir uns gut überlegen, wie hier ein Nachweis erfolgen kann. Denn diese Leute, wie ich, fürchten sich vor einer schlechten Nacht ohne CPAP unter Polygraphie.

Bei dem Echo werde ich auch die medizinischen Beiräte des BSD einzubinden versuchen. Ob der DGSM sich dafür interessiert, bleibt abzuwarten. Ich versuche meinen Bericht in die BSD-Webseite eingebunden zu bekommen. Mit bestem Gruß Hans D. Weitermann

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 , 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.

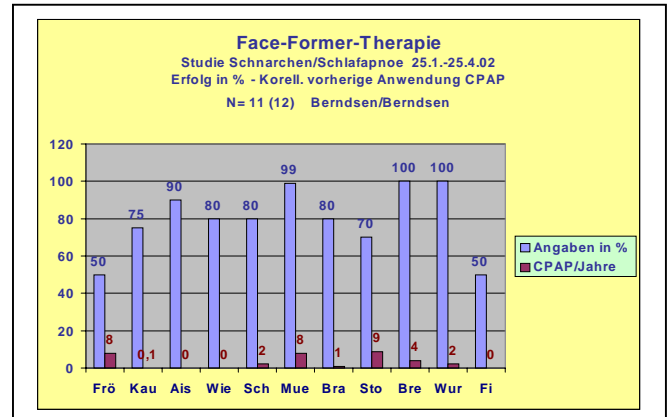
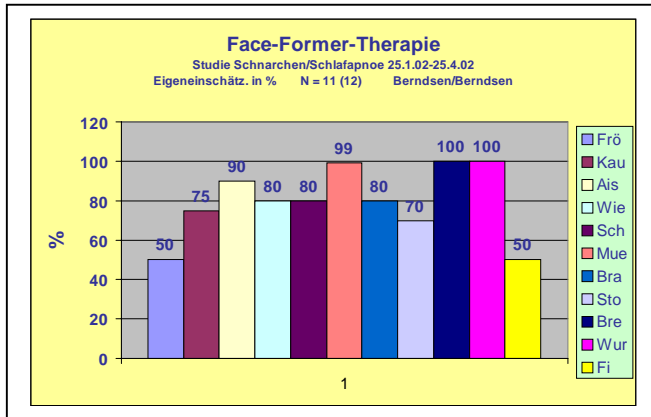
BUNDESVERBAND SCHLAFAPNOE DEUTSCHLAND B S D e. V.

- 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>

Als Anlage füge ich 2 statistische Auswertungen bei.
Liebe Grüße Dr. Klaus-J. Berndsen



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