

"info-Schnarchen-ade – DIE FaceFormer - THERAPIE"

>Von dem ex-schweren Schnarcher und Schlafapnoiker Gerhard Rode.<

Gerhard Rode

Carrer Des Castellet 8

E-07314 CAIMARI / MALLORCA

Tel.: 0034 971 515325

e-mail: info@schnarchen-ade.info

Internet: www.schnarchen-ade.info

> Hallo Schlaf-Portal und deren Nutzer <, es ist für mich nicht verständlich, dass ich erst jetzt Ihr so hilfreiches und informatives Portal entdeckt habe. Ich bin beeindruckt, auch von dem offenen Brief des ehemaligen Schnarchers Peter Eisele in der Info-Seite. Darin schildert er seine positiven Erfahrungen als Schlafapnoiker mit der CPAP-Maske. Nun, ich musste damals leider, aber aus heutiger Sicht Gott sei Dank, ganz andere Erfahrungen mit der CPAP-Maske machen. Als sehr schwerem Schlafapnoiker mit über 60 Atemaussetzern durchschnittlich in der Stunde hatte mir mein Schlafmediziner die CPAP-Maske verschrieben. Ich konnte sie nie richtig und kontinuierlich einsetzen. So war ich weiter auf der Suche nach einer alternativen und für mich akzeptablen Behandlungsmethode. Dabei stieß ich auf die FaceFormer-Therapie, die ich in Eigeninitiative diszipliniert bei mir durchführte und weiterhin anwende. Mit beeindruckendem Erfolg: Bei einem Zwischencheck im Schlaflabor mit demselben Schlafmediziner hatte ich mich von über 60 Atemaussetzern auf nur noch 22 gemausert, eine nur noch leichte Schlafapnoe. Und ich übe weiter!! Sie können sich vorstellen, dass ich nun der glühendste Verfechter der FaceFormer-Therapie bin. Wen es interessiert, dem stelle ich unten meine Erfahrung etwas ausführlicher zur Verfügung. Vielleicht könnte sich die Portal-Leitung ja auch dazu entschließen, meinen Beitrag ebenfalls in der Info-Seite darzustellen, als Alternative, für alle, die eher auf die eigenen Kräfte vertrauen oder die CPAP-Maske partout, wie ich, nicht vertragen:

Auf der in Regensburg vom 05. bis 07. Oktober 2006 stattgefundenen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin DGSM nahm ich durch die Empfehlung einer deutschen Schlafapnoe-Selbsthilfegruppe teil. Und auf dem im Hörsaal 2 durchgeführten Forum hatte ich Gelegenheit, vor einer respektablen Zuhörerschaft und interessierten Professoren über meine Erfahrungen mit einer speziell entwickelten Therapie gegen Schnarchen und Schlafapnoen (Atemstillstände) zu berichten. Es handelt sich um die FaceFormer-Therapie von Dr. Berndsen, die darauf basiert, durch Eigeninitiative, nämlich durch regelmäßiges Muskelfunktionstraining des Lippen-, Mund- und Rachenraumes die Gewebespannung und die Nasenatmung wieder herzustellen. Bei konsequent durchgeführtem Muskeltraining wird zumindest eine spürbare Verbesserung der Schlafqualität erzielt. Schnarchen und Schlafapnoen treten nur noch vermindert auf oder bewegen sich in einem akzeptablen, normalen Rahmen.

MEINE SCHNARCH- UND SCHLAFAPNOIKER KARRIERE

Ich war so um die 35 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, geschäftlich viel auf Reisen. Als wieder mal eine Reise anstand, sagte meine Frau zu mir, dass sie nachts mein sanftes, regelmäßiges Schnarchen vermissen werde, es wirke so beruhigend auf sie. Das Problem war leicht zu lösen: wir nahmen eine ganze Nacht mein Schnarchen auf dem Cassettenrekorder auf. Leider löst das Schnarchen eines Partners normalerweise keine angenehmen Gefühle beim anderen aus, sondern führt zu schweren Störungen der Partnerschaften, bis hin zu getrennten Schlafzimmern und Ehen. Dem Schnarchen sollte deshalb schon in seinen Anfängen entgegengetreten werden. Denn, wenn die Erschlaffung und Dehnung der beteiligten Mund- und Rachenregionen (z. B. Zunge, Gaumensegel, Gewebe), die ja das Schnarchen verursachen, noch nicht weit fortgeschritten ist, dann ist die Anwendung und Wirksamkeit der unten beschriebenen FaceFormer-Therapie sehr viel einfacher und effektiver! Also, wenn Sie merken, oder gesagt bekommen, dass Sie schnarchen, dieses nicht ignorieren, sondern handeln! Doch mit der Zeit wurde mein

beruhigender Schnarchschlaf in seiner Lautstärke immer höher, und das Hin- und Herwälzen war gar nicht mehr angenehm. Immer öfter wachte ich morgens wie gerädert auf, mit Kopfschmerzen, obwohl ich doch am Abend kaum oder gar nichts getrunken hatte. Diese Anzeichen verstärkten sich sukzessive im Laufe der Jahre, wohl auch begünstigt durch meine Gewichtszunahme. (Übergewichtige sind nicht zwangsläufig Schlafapnoiker, aber der Prozentsatz unter diesen mit Schlafapnoe ist sehr viel höher!) Meine Konzentrationsfähigkeit ließ nach, ebenso meine spontane Schlagfertigkeit, was mir besonders bei Konferenzen und Vorträgen zu schaffen machte. So um die 55 Jahre überfiel mich beim Autofahren häufig eine bleierne Müdigkeit und Schläffheit, was ich nur durch sofortiges Anhalten und Viertelstunden-Schläfchen kontrollieren konnte. Ich schlief auch manchmal im Sitzen beim Schreiben am Schreibtisch ein. Spätestens zu dem Zeitpunkt wurde mir bewusst, dass ich unter einem schwereren Problem leiden müsste. Mein Hausarzt verschrieb mir Tabletten gegen Bluthochdruck und überwies mich zu einem HNO-Kollegen. Der meinte, ich bekäme durch Polypen in meiner Nase nicht genug Luft bzw. Sauerstoff und verkaufte mir eine Nasendusche, außerdem hätte er mir am liebsten gleich mit seinem neuen Laser-OP-Gerät die Polypen herausoperiert. Gott sei Dank hat er mich nicht überzeugen können. Doch keiner dieser Ärzte kam auf die Idee, dass es sich bei mir um ein schweres Schlafapnoe-Syndrom handeln könnte.

DIAGNOSE: OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE

So irrte ich noch eine zeitlang verunsichert und desorientiert umher, bis ich zufällig im Internet Informationen zum Schlafapnoe-Syndrom fand, die genau mein Problem beschrieben. Mit den ausgedruckten Informationen in der Tasche begab ich mich in die Sprechstunde des Schlafmediziners meiner spanischen Privat-Krankenkasse (ich lebe in Spanien), und nach Schilderung meiner Symptome ordnete er sofort eine Schlaflabor-Untersuchung an. Die Schlaflabor-Nacht mit kompletter Computer-Verkabelung führte zu einer eindeutigen Diagnose: schwere, obstruktive Schlafapnoe! In den aufgezeichneten 8 Stunden hatte ich 480 Atemaussetzer erlitten, also in der Stunde durchschnittlich 60 Atemstillstände. Ich war nicht ein einziges Mal in die REM-, die Traum-Schlafphase gefallen. Im Schlaf hatte ich nicht nur keine Erholung gefunden, sondern litt auch noch an den Folgen des abgesenkten Sauerstoffgehaltes im Blut, den die Atemstillstände verursachen. Die Beschwerden sind so, dass man morgens benommen, mit geschwollenen Augen und auch mit Kopfschmerzen aufwacht und das Gefühl hat, als seien einem die Augen mit Sandpapier abgerieben worden. Erst durch frische Luft und Bewegung geht dieses jede Aktivität lähmende Gefühl halbwegs vorbei. Das angestaute Schlafbedürfnis bleibt aber, und es manifestiert sich in den gefährlichen, zwanghaft auftretenden Sekunden-Nickerchen.

DIE nCPAP- (Luft-Kompressor) MASKE

Bis vor kurzem war dieses fürchterliche, unbequeme, unangenehme Nebeneffekte hervorrufende medizinische Gerät die einzige, tatsächlich wirksame Behandlungsform, um die Nasenatmung während des Schlafens aufrecht zu erhalten und damit Schnarchen und Atemaussetzer zu unterbinden. Eine solche Maske mit Kompressor (ein medizinisches Hightech-Gerät) kostet (je nach Hersteller) Tausend EURO und mehr, ist starkem Verschleiß ausgesetzt, benötigt Wartung, ständig neue Filter und Druckeinstellungen, etc. heilt aber nicht!, wie bei einer Krücke, wirft man sie weg, fällt man um. Eine solche Maske wurde mir verschrieben, und ich habe sie gekauft. Die für mich komplizierte Anwendung befriedigte mich in keiner Weise, was auch viele andere ebenso empfinden. In all den Jahren habe ich mich nie richtig an die CPAP-Maske gewöhnt! Vor allem, wenn ich auf Reisen war, war die CPAP-Ausrüstung in jeder Beziehung eine große Belastung. Immer war ich auf der Suche nach einfacheren und nachhaltig helfenden Alternativen.

DIE FaceFormer - THERAPIE

So hörte ich eines Tages etwas von einem einfachen, kleinen medizinischen Gerät, das, wie ein Schnuller im Mund, das Schnarchen und die damit verbundene bzw. die dadurch hervorgerufene Schlafapnoe, nach Absolvierung der 6-monatigen, vorgeschriebenen The-

rapie in Form von mehrmals täglichen Muskelübungen der Zunge, des Mund- und Rachenraumes, beseitigen zumindest aber wesentlich verbessern würde. Das Gerät sei von einem Mediziner-Ehepaar erfunden und erprobt worden und koste nur knapp Fünfzig EURO! Über Google fand ich die Internet-Adresse und informierte mich etwas näher über dieses Wundermittel. Nun, es ist kein Wunder. Sondern was da geschieht ist genial einfach. So bewirkt es in natürlicher Form die Wiederherstellung und Spannung der erschlafften Muskeln von Rachenraum, Zunge und Lippen, und stellt dadurch die Nasenatmung während des Schlafens wieder her. Dadurch wird die Atmung durch den Mund beseitigt, die für das Schnarchen und die daraus hervorgehende Apnoe verantwortlich ist. Das klang mir alles recht plausibel, und ich bestellte spontan einen FaceFormer. Nach Erhalt setzte ich diesen sofort ein und führte das Muskeltraining 3 mal am Tag gemäss der beiliegenden Therapie-Anweisung durch. Mir war klar, dass diese auf Wiederherstellung von Muskeln und Gewebespannung basierende Therapie nur durch striktes Einhalten der Trainingsanweisungen Erfolg haben kann. Also zwang ich mich, die dreimal täglich zu absolvierenden Muskelübungen strikt einzuhalten. Mit einem verblüffenden Erfolg: Bereits nach etwa 3 Wochen stellte ich eine merkbare Verbesserung in meinem Schlafverhalten fest!! Manchmal nahm ich im Bett noch ein zusätzliches Muskeltraining vor und schlief dabei ein. Am Morgen hatte ich den FaceFormer noch immer im Mund, ohne dass er mich gestört hatte. Das wurde dann zur Gewohnheit und sollte von jedem FaceFormer-Therapie-Anwender auch so gehalten werden. Durch den FaceFormer im Mund, der automatisch angesaugt wird, wird ein Unterdruck erzeugt, was nicht unangenehm ist, im Gegenteil, es ist ein angenehmes Gefühl; möglicherweise weckt es wohlige, frühkindlich-lustvolle Saugempfindungen an der Mutterbrust! Der Unterdruck im Mund bewirkt, dass sich dieser nicht öffnet, solange der Druck aufrechterhalten bleibt. Und mit geschlossenem Mund atmet man durch die Nase, was eigentlich das A und O des Ganzen ist. Das Training darf aber nicht nach 3 oder 4 Wochen aufhören, wenn Sie spürbare Erfolge an sich feststellen, sondern Sie müssen weitermachen, denn erst nach Monaten wird das neue Verhalten langsam im Unterbewusstsein verankert, bzw. erst nach geraumer Zeit tritt ein Automatismus (wie überall auch, z. B. beim Autofahren) ein. Ein halbes Jahr mindestens sollten Sie die dreimal täglichen Übungen (insgesamt ca. 25 Minuten) durchführen. Das ist praktisch überall möglich, beim Fernsehen, auf der Toilette, vor dem PC oder beim Spaziergehen. Diese intensive FaceFormer-Therapie-Anwendung wird Sie sehr an den FaceFormer gewöhnen, er wird praktisch zu Ihrem täglichen Leben gehören. Und das ist auch gut so, setzen Sie ihn nachts immer ein, und die Übungen nach den 6 Monaten nicht mehr so intensiv wie anfangs, das ist nicht notwendig, zwei bis dreimal Muskeltraining in der Woche reichen aus. Denn Sie wissen ja, Muskeln und Gewebespannung bauen sich wieder ab, wenn sie nicht trainiert werden.

DAS IST DER BEWEIS: 60>20 DER ZWEITE SCHLAFLABOR-TEST ZEIGT ES SCHWARZ AUF WEISS!!

In den Monaten des intensiven FaceFormer-Trainings und danach hatte sich meine Schlafqualität, vor allem aber mein Tagesverhalten so wesentlich verbessert, dass dies meinen Freunden und Bekannten regelrecht auffiel. Natürlich spürte ich als erster selbst diese Verbesserungen, und mit stolzgeschwellter Brust und dem FaceFormer im Mund begab ich mich in die Sprechstunde meines Schlafmediziners, der mir vor Jahren die CPAP-Maske verschrieben und vorher den Schlaflabortest mit mir durchgeführt hatte. Irritiert sah er mich an und fragte, was das denn in meinem Mund sei. Ich antwortete: und Herr Doktor, eine Schlafapnoe, was ist das?! Ich hatte Glück, mein Schlafmediziner denkt nicht in verkrusteten Bahnen, sondern ist innovativen Behandlungsformen gegenüber aufgeschlossen. Natürlich wollte er sich selbst real und mit den zur Verfügung stehenden technisch-wissenschaftlichen Mitteln von der bei mir eingetretenen Verbesserung meiner Schlafqualität durch die FaceFormer-Therapie überzeugen. Also ordnete er einen erneuten Schlaflabortest bei mir an. Als er dann die beiden Protokolle verglich, wollte er seinen Augen nicht trauen: Von durchschnittlich 60 Apnoen (Atemstillständen) pro Stunde war ich auf 20 Apnoen heruntergekommen und dies, obwohl sich mein Gewicht von 94 kg bei 1,72

m Körpergröße seit dem ersten Schlaflabortest noch um 2 kg erhöht hat. Der Arzt sah keine Notwendigkeit mehr, die CPAP-Behandlung, die ich immerhin über Jahre regelmäßig angewendet hatte, fortzusetzen. Ich konnte also wieder mit ruhigem Gewissen, völlig unbelastet von jeglicher Technik und Einschränkung, schlafen. Es bestand nun nur noch ein sehr leichtes Schlafapnoe-Problem, aber ich übte noch weiter und meine, dass es mir zurzeit noch viel besser als bei der letzten Messung geht! Das Üben ist bereits zur Gewohnheit geworden, und ich habe das Gefühl, etwas für meine Gesundheit sehr Wichtiges ausgelassen zu haben, wenn ich nicht mindestens jeden zweiten Tag ca. 6-7 Minuten am Tag trainiere. Auch nachts setze ich den FaceFormer regelmäßig ein, weil ich es insgesamt als angenehm empfinde, weil ich keinen trockenen Mund habe und meine Nasenatmung so bestens funktioniert.

DIE FaceFormer - THERAPIE IN MALLORCA

Wieso, fragte mich der Arzt, wieso habe ich vorher noch nie etwas von dieser einfachen und ohne Schwierigkeiten durchzuführenden Therapie gehört?! Diese Frage war leicht zu beantworten. Ein deutscher Muskelfunktionsspezialist hat die FaceFormer-Therapie erst vor wenigen Jahren entwickelt, und wie wir alle wissen, auch ein gutes Produkt, in diesem Fall ein medizinisches, braucht seine Zeit, bis es bekannt wird und sich durchsetzt, trotz wissenschaftlich fundierter Ergebnisse und zahlreicher Veröffentlichungen in den Medien. Außerdem, da der Erfinder von Hause aus Spezialist für die Behandlung von Sprachstörungen und Schluckstörungen ist, traf er mit der Entwicklung der FaceFormer-Therapie bei den etablierten deutschen Schlafmedizinern nicht gerade auf offene Ohren! Gleichwohl, mein spanischer Schlafmediziner war fasziniert und wollte sich näher mit der FaceFormer-Therapie beschäftigen. Ich stellte zwischen ihm und dem deutschen Erfinder den Kontakt her, der sich nun sehr erfolgreich weiterentwickelt. Seit einigen Monaten kooperieren die beiden Spezialisten und stellen Patienten des spanischen Arztes, die unter Schnarch- und Schlafapnoe-Problemen leiden, auf die FaceFormer-Therapie ein. Der Erfolg ist einfach durchschlagend. Nach Erreichen einer statistisch relevanten Anzahl behandelter Patienten werden die beiden sicherlich wissenschaftlich darüber berichten.

DIE FaceFormer - THERAPIE AUCH FÜR SIE

Wenn Sie nun einer meiner Mit-Schnarcher oder Mit-Apnoiker sind und mir bis hierher folgen konnten, dann hoffe ich, Sie auch von der Möglichkeit überzeugt zu haben, Ihr Problem mit der FaceFormer-Therapie erfolgreich bekämpfen zu können. Besuchen Sie einfach meine WEBSITE oder schreiben Sie mir:

www.schnarchen-ade.info

info@schnarchen-ade.info

Sie werden damit Erfolg haben, denn

DIE FaceFormer-THERAPIE IST EINFACH GENIAL, WEIL SIE SO GENIAL EINFACH IST !

Ich weiß es ! Ihr ex-schwerer Schnarcher und Schlafapnoiker Gerhard Rode.

Gerhard Rode

Carrer Des Castellet 8

E-07314 CAIMARI / MALLORCA

Tel.: 0034 971 515325

e-mail: info@schnarchen-ade.info

Internet: www.schnarchen-ade.info