

Bewährte Hilfsmittel bei

Schnarchen & Schlafapnoe



## Therapieoptionen

- Rückenlageverhinderung
- Zahnschienen
- Nasenspreizer

# Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe

Ein Teil der oberen Atemwege, insbesondere der Bereich zwischen weichem Gaumen und Kehlkopf, besteht überwiegend aus Muskulatur. Sind diese Muskeln angespannt, ist der Rachenraum geweitet. Erschlafft die Muskulatur im Schlaf, fallen vor allem in Rückenlage Unterkiefer und Zunge zurück. Die Atemwege werden verengt, so dass die Atemluft schneller und mit höherem Druck angesaugt werden muss. Dies kann zur Vibration und zum Flattern des Weichteilgewebes und damit zum typischen Schnarchgeräusch führen.

Gefährlich wird es dann, wenn man vom Schnarcher plötzlich nichts mehr hört. Ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) liegt vor, wenn pro Stunde mehr als ca. 10 Atemaussetzer auftreten. Der obere Atemweg kollabiert und der Luftweg zur Lunge wird blockiert. Die Atmung setzt für kurze Zeit aus und der Kohlendioxidgehalt im Blut steigt an. Die Blockade unterbricht die Sauerstoffversorgung des Körpers und Gehirns. Dies kann zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen, z.B. Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und Konzentrationsschwäche.

Vor einer Behandlung sollte Ihr Arzt anhand diagnostischer Tests die Ursache Ihres Schnarchens abklären.



# Somnibel

## Rückenlageverhinderung

**Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer treten häufiger in Rückenlage als in Seitenlage auf. Rückenlageverhinderer bzw. Schlafpositionstrainer regen zum Schlaf auf der Seite an.**

### Somnibel Schlafpositionstrainer

Somnibel ist ein elektronischer Schlafpositionstrainer für die Behandlung des positionsabhängigen Schnarchens und obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS). Er wird mit Hilfe eines hypoallergenen Klebepads auf der Stirn oder Brust befestigt. Somnibel erkennt die Schlafposition des Trägers. Sobald dieser auf dem Rücken liegt, erzeugt Somnibel einen leichten Vibrationsreiz, der den Träger dazu anregt, seine Schlafposition zu ändern.



### Vorteile von Somnibel:

- Für jeden Erwachsenen geeignet ( $\geq 18$  Jahre / 40 kg / 1,45 m)
- Einfache und komfortable Anwendung
- Keine Nebenwirkungen
- Nicht-invasiv
- Lerneffekt (Körper kann sich die Rückenlage „abgewöhnen“)



# SomnoShirt® & SomnoBelt®

## Rückenlageverhinderung

### SomnoShirt® (1)

Im Rückenbereich des weißen T-Shirts aus Baumwolle ist eine Tasche für die ultraleichte Hartschaumstoffrolle (Standard-Variante) oder das aufblasbare Luftkissen (Comfort-Variante) eingebracht.

- Geeignet bei Normalgewicht oder leichtem Übergewicht
- Größen: S, M, L, XL, XXL, XXXL



### SomnoBelt® (2)

In den gepolsterten und längenverstellbaren Brustgurt aus Nylon ist eine mit Reißverschluss verschließbare Tasche für das fest gepolsterte Innenkissen integriert. Der praktische Klettverschluss stellt sicher, dass der Gurt im Schlaf nicht verrutscht.

- Geeignet bei Normalgewicht oder leichtem Übergewicht
- Größen: S – M, L – XXXL
- Ergänzend bieten wir ein Luftkissen für die Reise an



# SomnoCushion®

## Rückenlageverhinderung

### SomnoCushion® Standard <sup>(3)</sup>

Die Rucksackhülle aus stabilem Baumwollgewebe beinhaltet ein aufblasbares Luftkissen. Die individuell einstellbare Riemenspannung im Bereich von Bauch und Schultern sorgt für einen hohen Tragekomfort.

- Geeignet bei Normalgewicht oder leichtem Übergewicht
- Einheitsgröße
- Platzsparend und daher ideal auch zum Reisen



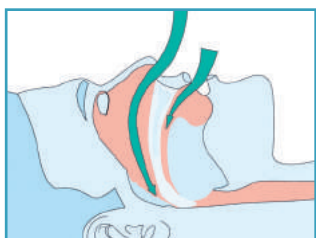
### SomnoCushion® Pro <sup>(4)</sup>

In die Rucksackhülle aus Nylon ist ein fest gepolstertes Innenkissen integriert. Die gepolsterten und längenverstellbaren Bauch- und Schultergurte mit Klettverschluss stellen sicher, dass der Rucksack komfortabel ist und im Schlaf nicht verrutscht.

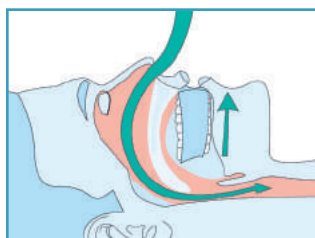
- Auch bei starkem Übergewicht geeignet
- Größen: S – M, L – XXXL
- Ergänzend bieten wir ein Luftkissen für die Reise an

# Zahnschienen

Anti-Schnarch-Schienen (sogenannte Unterkiefer-Protrusionsschienen) sind Zahnschienen, die den Unterkiefer und die Zunge leicht nach vorne verlagern. Sie öffnen den oberen Atemweg und verringern bzw. verhindern die Vibration und das Flattern des Weichteilgewebes im Rachen. Die Schienen eignen sich zur Behandlung des Schnarchens und der nächtlichen Atemaussetzer infolge einer leichten bis mittelschweren obstruktiven Schlafapnoe (OSA).



Obere Atemwege verschlossen



Offene Atemwege mit Schiene

## Vorteile der SomnoGuard® Schienen

- Wirksamkeit mehrfach wissenschaftlich bewiesen
- Leicht zu verstauen und überall hin mitzunehmen
- Günstiges Preis-/ Leistungsverhältnis
- Einfache Handhabung und Pflege
- Hergestellt in Deutschland

## Wie werden thermoplastische Schienen angepasst?

Die vorgefertigten SomnoGuard® Anti-Schnarch-Schienen bestehen u.a. aus einem thermoplastischen Material, das beim Erhitzen im heißen Wasserbad weich wird und sich bei der Anpassung im Mund entsprechend der Zähne formen lässt (wie bei einem Zahnabdruck). Nach anschließender Kühlung im kalten Wasser erhärtet das Material wieder und behält daraufhin seine neue Form bei. Der Anpassungsvorgang dauert nur ca. 20 Minuten.

Für ein optimales therapeutisches Ergebnis empfehlen wir, unsere SomnoGuard® Schienen von einem Arzt (z.B. Zahnarzt, HNO-Arzt, Arzt im Schlaflabor) bzw. dessen Fachpersonal anpassen zu lassen.

# SomnoGuard® SPX

## Zahnschiene

### Was ist SomnoGuard® SPX?

SomnoGuard® SPX ist unsere neueste Entwicklung im Bereich der zweiteiligen, vorgefertigten Anti-Schnarch-Schienen. Nach Erhitzen der beiden Kieferschalen im abgekochten Wasser wird das thermoplastische Material formbar und lässt sich dann an die beiden Zahnreihen anpassen. Zwei Verbinder gleicher Länge verbinden die Ober- und Unterkieferschale seitlich miteinander. Eine praktische Halterung erleichtert die Anpassung im Mund.

### Für wen ist SomnoGuard® SPX geeignet?

Bei jeder Kiefergröße, auch bei zurückstehendem Unterkiefer.

### Besondere Merkmale der SomnoGuard® SPX

- Thermoplastisches Material mit Formgedächtnis-Eigenschaft
- Hoher Tragekomfort dank zierlichem Design
- Veränderbare Schalenbreite zur Anpassung an jede Kiefergröße
- Mundatmung und Mundöffnung möglich
- 2 Verbinder-Varianten (mit und ohne Schraube)



Erhitzen Sie die Schalen ca. 60 Sek. im heißen Wasser.

Beißen Sie in das weiche Material ein. Es formt sich entsprechend Ihrer Zähne.

Die Schiene hat nun Zahn-  
impressionen.

Stellen Sie den Vorschub des  
Unterkiefers mit den seitlichen  
Verbindern ein.



# SomnoGuard® AP 2

## Zahnschiene

### Was ist SomnoGuard® AP 2?

SomnoGuard® AP 2 ist eine zweiteilige Schiene und die Weiterentwicklung der SomnoGuard® AP. Nach Erhitzen der beiden Kieferschalen im kochenden Wasser wird das thermoplastische Füllmaterial formbar und lässt sich dann an die beiden Zahnreihen anpassen. Durch Drehen der vorderen Edelstahlschraube kann der Unterkiefervorschub von 0 bis ca. 10 mm stufenlos eingestellt werden. Ober- und Unterkieferschale sind durch die Schraubenführung in seitlicher Richtung frei beweglich.

### Für wen ist SomnoGuard® AP 2 geeignet?

Bei Neutralbiss und mittelgroßem bis größerem Kiefer.

### Besondere Merkmale der SomnoGuard® AP 2

- Stufenlos einstellbarer Unterkiefervorschub von ca. 0 bis 10 mm
- Seitliche Beweglichkeit des Unterkiefers
- Mundatmung möglich
- Vorteil gegenüber der SomnoGuard® AP: u.a. höherer Tragekomfort dank weniger thermoplastischem Material



Erhitzen Sie die Schalen ca. 3 ½ Min. im kochenden Wasser.

Beißen Sie in das weiche Material ein. Es formt sich entsprechend Ihrer Zähne.

Die Schiene hat nun tiefe Zahnimpressionen.

Stellen Sie den Vorschub des Unterkiefers durch Drehen der vorderen Schraube ein.





# SomnoGuard® SP Soft

## Zahnschiene

### Was ist SomnoGuard® SP Soft?

SomnoGuard® SP Soft ist eine zweiteilige Schiene. Nach Erhitzen der beiden Kieferschalen im kochenden Wasser wird das thermoplastische Füllmaterial formbar und lässt sich dann an die beiden Zahnreihen anpassen. Durch zwei Verbinder gleicher Länge werden die Ober- und Unterkieferschale seitlich miteinander verbunden und so der Unterkiefervorschub von ca. -3 bis +10 mm eingestellt. Verbinder unterschiedlicher Längen werden mitgeliefert.

### Für wen ist SomnoGuard® SP Soft geeignet?

Bei kleinem bis mittelgroßem Kiefer, auch bei zurückstehendem Unterkiefer.

### Besondere Merkmale der SomnoGuard® SP Soft

- Unterkiefervorschub von ca. -3 bis +10 mm in 1 mm-Stufen
- Sehr geringe Bissperrung
- Keine metallischen Komponenten
- Eignung auch bei zurückstehendem Unterkiefer
- Mundatmung und Mundöffnung möglich



Erhitzen Sie die Schalen ca. 3 ½ Min. im kochenden Wasser.

Beißen Sie in das weiche Material ein. Es formt sich entsprechend Ihrer Zähne.

Die Schiene hat nun tiefe Zahnimpressionen.  
Stellen Sie den Vorschub des Unterkiefers mit den seitlichen Verbindern ein.



# SomnoGuard® 3

## Zahnschiene

### Was ist SomnoGuard® 3?

SomnoGuard® 3 ist eine einteilige Schiene in der dritten Generation. Nach Erhitzen der Schiene im abgekochten Wasser wird das thermoplastische Material formbar und lässt sich dann an die Zähne anpassen. Die Vorverlagerung des Unterkiefers wird beim Einbeißen in das erwärmte thermoplastische Material vorgenommen.

### Für wen ist SomnoGuard® 3 geeignet?

Bei jeder Kiefergröße geeignet. Voraussetzungen sind eine gut funktionierende Nasenatmung und ein kompletter Zahnstatus.

### Besondere Merkmale der SomnoGuard® 3

- Schnelle Anpassung
- Problemlos in Handhabung und Pflege
- Keine metallischen Komponenten
- Geringe Anschaffungskosten
- Vorteil gegenüber Vorgängermodellen: verbesserte Zahnhaftung



Erhitzen Sie die Schiene ca. 20 Sek. im heißen Wasser.

Beißen Sie in das weiche Material ein. Es formt sich entsprechend Ihrer Zähne.

Die Schiene hat nun tiefe Zahnimpressionen.



# Airmax®

## Nasenspreizer

### Airmax® Nasenspreizer

Der Airmax® Nasenspreizer (sogenannter Nasendilatator) der niederländischen Firma Airmax B.V. spreizt sanft die Nasenflügel von innen. Er weitet den Naseneingang und kann so den Luftstrom beim Ein- und Ausatmen verbessern. Eine Nasenatmungsbehinderung kann Schnarchen verstärken. Hier kann der Airmax® Classic eine Hilfe darstellen, weil er die Nasenatmung erleichtert.

Airmax® besteht aus weichem, geruchlosem und medizinisch geprüfem Kunststoff. In der Regel eignet sich die Größe S (Small) für Frauen und M (Medium) für Männer. Die kleine Aufbewahrungsdose macht den Airmax® zu einem praktischen Reisebegleiter.

### Besondere Merkmale des Airmax®

- Verbessert die Atmung z.B. bei verstopfter Nase
- Kann nasenatmungsbedingtes Schnarchen verringern
- Kann das Bedürfnis nach Nasentropfen reduzieren
- Sicherer Sitz, angenehmes Tragegefühl und dezentes Design
- Auch in einer transparenten Version für Sportler erhältlich



Wir beraten Sie gerne

Sprechen Sie uns an



[www.somnora.de](http://www.somnora.de)

Online-Shop der Tomed GmbH

Im Rapsfeld 57, 50933 Köln

Tel.: 0221 17067206

E-Mail: [info@tomed.com](mailto:info@tomed.com)