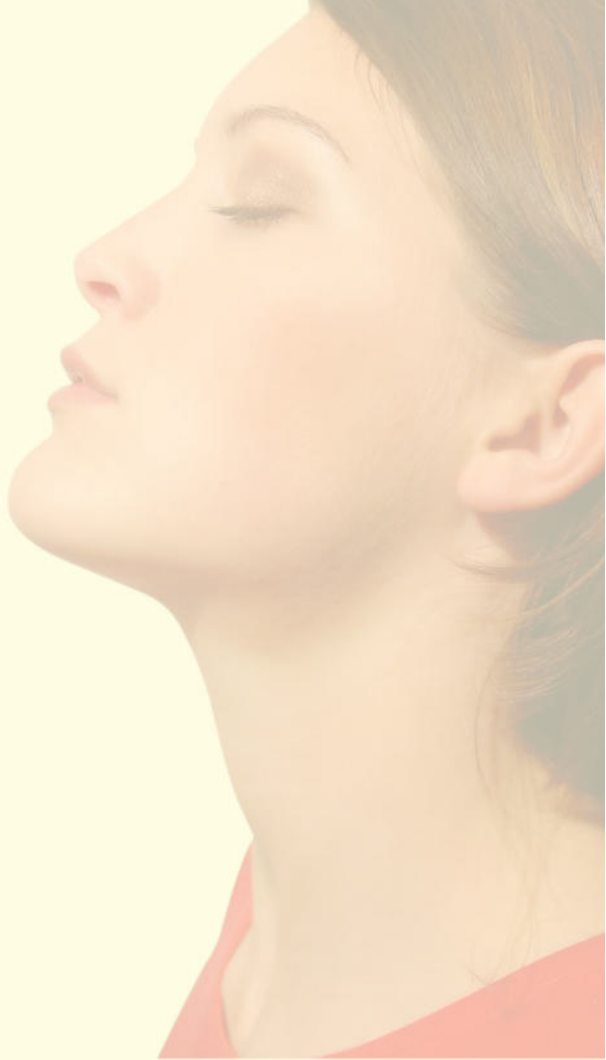


ISST – Institut für Spezielle Systemische Therapie

Internationales Zentrum für Rehabilitation



**Neurophysiologische
Kausaltherapie bei
Apnoe und Schnarchen
Berndsen/Berndsen**

Schnarchen und Schlafapnoe

Schnarchen ist nicht nur eine erhebliche Eigenbelastung, sondern auch für Partner ein häufig unerträgliches, störendes Geräusch. Es wurden Lautstärken bis zu 90 dB (in 25 cm Abstand) gemessen, was sogar den Lärm von Rasenmähern oder Presslufthämmern (75-85 dB) übertrifft.

Gelegentliches Schnarchen oder Schnarchen nach Alkoholkonsum, bei Erkältungen und anderen vorübergehenden Störungen, ist im Regelfall normal und unbedenklich.

Schnarchgeräusche: Im Rahmen der Studien zur TAS zeigte sich, dass Fehl- und Unterspannungen der Muskulatur und des Gewebes im Mund- und Rachenraum, falsche Zungenposition und Mundatmung als Hauptursachen von Schlafapnoe und Schnarchen betrachtet werden müssen. Eine hohe Luftbeschleunigung in den verengten Luftwegen, die die Lunge bei der Einatmung erzeugt, versetzt erschlafftes Gewebe in Schwingungen. Der Mund als Resonanzraum verstärkt diese und eine offene Mundhaltung begünstigt den freien, lauten Schallaustritt: Das Schnarchen.

Schlafapnoe: Schnarchen mit gravierenden Atemstörungen. Hierbei wird schlaffes Gewebe nicht nur in Schwingungen versetzt, sondern regelrecht eingesaugt, was zu einem Verschluss der Atemwege führt.

Wird dadurch die Atmung länger als 10 Sekunden und häufiger als 10 mal pro Stunde unterbrochen, können gesundheitliche Schäden nicht ausgeschlossen werden. Spezielle Untersuchungen sind erforderlich!



Trainingstherapie bei Apnoe und Schnarchen

Neurophysiologische Kausaltherapie

Für wen ist TAS geeignet

Die Therapie richtet sich an alle, bei denen der Schlaf durch Schnarchen und Schlafapnoe beeinträchtigt wird. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Schnarchen handelt, was lediglich den Partner stört oder um ausgeprägte Formen von Schlafapnoe. In allen Anwendungsfällen zielt die TAS auf Besserung und Korrektur ab.

Ist TAS als alleinige Therapie ausreichend

In vielen Fällen führt TAS als alleinige Therapie zu gutem Erfolg. Durch aktives Training stärken und straffen sich Muskeln und Gewebe der Mund-, Rachen-, Gesichtsregion. Korrekte Zungenfunktion, Nasenatmung und Atemmuster werden aufgebaut, das Atemzentrum des Gehirns angeregt. Durch regelmäßiges Training ist bereits nach wenigen Wochen (2-3 Wochen) Besserung zu erreichen.

Kombinierbarkeit mit anderen Methoden

TAS ist eine sinnvolle Unterstützung zu anderen Behandlungsverfahren, da z.B. Atemhilfsgeräte zur lebenslangen nächtlichen Anwendung vorgesehen sind, fehlen dem Patienten jegliche Aussichten auf einen gesunden „Schlaf ohne Krücken“. Durch TAS kann der Patient seine Abhängigkeit zu Hilfsgeräten verlieren. Auch Operationserfolge können in den meisten Fällen durch begleitendes Training verbessert und stabilisiert werden.

Wer bietet TAS an

Dem Patienten soll garantiert sein, dass er bei TAS-Therapeuten einen gleichen Ausbildungs-, Qualitäts- und Angebotsstandard vorfindet. Zugelassen für die Durchführung der TAS sind daher Therapeuten und Praxen, die über eine entsprechende Zertifizierung verfügen und in einer Behandlungsliste geführt werden.

Verzeichnisse und Auskünfte sind über zertifizierte Praxen und die Firma Dr. Berndsen GmbH in Unna zu beziehen.

Ausbildungen werden vom ISST, Institut für Spezielle Systemische Therapie, Zentrum für Rehabilitation, angeboten.

Was beinhaltet TAS

- Anamnese, Myokraftmessung, Messung des Nasen-Atemluft-Durchgangs, Beratung und Einführung in die TAS
- Abdrucknahme und Anfertigung eines Oberkiefermodells aus Gips
- 1 Stück Face-Former
- 1 Stück OSP (individuelle Anpassung)
- Schriftliches Therapieprogramm
- Über den Zeitraum von 3 Monaten, 4 Sitzungen (jeweils ca. 30 Minuten), Kontrolle und Beratung
- Abschließende Myokraftmessung und Messung des Nasen-Atemluft-Durchgangs

Wieviel Aufwand erfordert TAS

Im Mittelpunkt der Trainingstherapie bei Apnoe und Schnarchen steht die Anwendung der Trainingsgeräte Face-Former & OSP.



Face-Former



OSP

Face-Former-Übungen werden 3x täglich durchgeführt, welche nur wenige Minuten in Anspruch nehmen.

Die OSP wird tagsüber mehrfach einige Minuten in den Mund eingesetzt und für andere nicht erkennbar getragen. Nachts wird die OSP von Beginn an und der Face-Former nach ca. 3 Wochen eingesetzt.

Zur Stabilisierung der Ergebnisse wird TAS 6 Monate durchgeführt, auch wenn der Erfolg bereits nach kurzer Zeit (2-3 Wochen) eintritt.

Entwicklung der TAS

TAS ist aus der Arbeit und Forschung der beiden Rehabilitationsspezialisten Dr. Klaus Berndsen und Sabine Berndsen, Inhaber des ISST, hervorgegangen.

Über viele Jahre entwickelten sie wirksame Behandlungsvorgehen, die vorrangig bei schweren Ess-, Trink-, Atem- und Sprechstörungen, sowie bei Schmerzen im Kopf- und Nackenbereich angewendet werden.

Bekannt sind ihre erfolgreichen Methoden durch regelmäßige Fortbildungen, Lehre an Universitäten, Veröffentlichungen in Büchern, Fachzeitschriften, Presse, Funk und Fernsehen.

Durch umfangreiche Forschung über das Zusammenwirken wichtiger Muskelfunktionsketten der Kopfreion, gelang Berndsen/Berndsen die Entwicklung einer einfachen Trainingstherapie bei Apnoe und Schnarchen.

Von ihnen ausgebildete und zertifizierte Spezialisten übernehmen dabei „Trainerfunktionen“ und konzentrieren ihre Arbeit auf Diagnose, Anleitung, Beratung und Erfolgskontrollen.

Die notwendigen Trainingsgeräte sind preiswert, die Therapie ist leicht verständlich, erfordert nur geringen Zeitaufwand, ist hoch effektiv und kann sofort begonnen werden.

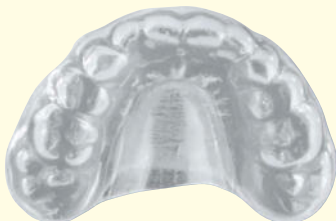
Die Wirksamkeit der TAS wurde durch wissenschaftliche Studien belegt. Bei allen Patienten stellte sich ein guter bis sehr guter Erfolg ein.

Bei endoskopischen Untersuchungen des Nasen-/Rachenraums zeigte sich, dass die durch TAS aktivierte Muskulatur sich spannt, schlaffes Gewebe zurückbildet und strafft und so eine weite Öffnung der Atemwege erreicht wird.

Deutliche Verbesserung der Nasenatmung, nächtlicher Mundschluss, harmonisierte Atemmuster und ein ruhiger, erholsamer Schlaf stellten sich ein.

Ziele der TAS

- Harmonisierung und Stärkung von Muskeln und Gewebe der Kopf-, Mund- und Rachenregion
- Korrektur von Fehlfunktionen wie Zungenlage, Mundschluss, Velumsspannung, Schlucken etc.
- Aufbau und Stabilisierung der Nasenatmung, Harmonisierung der Atemmuster
- Entwicklung korrekter neurophysiologischer Muskelkettenfunktionen
- Natürliche Öffnung der Atemwege
- Gesunder, ruhiger Schlaf ohne Hilfsmittel



Dr. K. Berndsen u. S. Berndsen
Wasserstrasse 25
D-59423 Unna

Fon: +49 (0)2303 86888
+49 (0)2303 96933-0

Fax: +49 (0)2303 89886

E-Mail: buero@isst-unna.de

<http://www.isst-unna.de>

**Zertifiziert
nach
ISO 9001:2015**