

## Schnarchen und Schlaf Apnoe

- Chronisches Atmen durch den Mund ist ein Risikofaktor für Schnarchen, Schlaf Apnoe und wirkt sich nachteilig aus bei der Behandlung mit einer CPAP-Maske (Chest, 2004, 126(4), 1248).
- Das Training des oropharyngealen Raums unterstützt den Lippenschluss sowie die Einhaltung der Zungenruhelage. Dadurch wird die Nasenatmung gefördert und die Mundatmung abgewöhnt.
- Patienten die unter Schlaf Apnoe leiden zeigen signifikante Verbesserung während des Schlafens und der Schlaf Apnoe nach Übungen des oropharyngealen Raums (Chest 2015;148:683-81).



## Vorteile der Myospots

- Myospots sind mit Stevia gesüßt, haben natürliche Farb- und Geschmacksstoffe und sind einfach in der Anwendung, sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.
- Benutzerfreundlichkeit: Die Einfachheit der Myospots trägt zur einfachen Behandlung bei. Diese können jederzeit selbst angewendet werden.
- Gute Haftung: Die Myospots haften sehr gut am Gaumen und daher bedarf es keiner bestimmten Anwendungsprozesses. Die Übungen können jederzeit und überall ausgeführt werden, ob bei der Arbeit, beim Autofahren oder gemütlich vor dem Fernseher.
- Standard Behandlung: Myospots ermöglichen eine fortwährend gleiche Behandlung, da alle Myospots für ca. 1 Stunde halten.
- Unbewusste Übung: Durch die Myospots wird eine bewusste Übung unbewusst zu einer Angewohnheit und die Zunge bleibt mit der Zeit an der Zungenruhelage sowohl am Tag als auch während des Schlafens.