

# IQoro

Behandlung von Reflux, Sodbrennen,  
Schnarchen und Schluckbeschwerden.



IQoro ist eine patentierte neuromuskuläre Behandlungsmethode von MYoroface AB, gegründet 2012 in Schweden

IQoro behandelt die Ursachen von Reflux, Sodbrennen, Schnarchen und Schluckbeschwerden. Die Behandlungsmethode basiert auf über 20 Jahren wissenschaftlicher Forschung, deren Wirksamkeit in 17 von Fachleuten begutachteten und international veröffentlichten Studien nachgewiesen wurde, finanziert durch den schwedischen Staat und Forschungsfonds.

IQoro ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt der Klasse I, das vom britischen NICE (National Institute for Health and Care Excellence) anerkannt ist. Es wird seit 2017 im britischen National Health Service (NHS) eingesetzt und ist seit Mai 2022 auf Rezept erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter [www.iqoro.com](http://www.iqoro.com)



IQoro ist eine neuromuskuläre Behandlungsmethode, die lebenswichtige Körperfunktionen wiederherstellt. Sie wirkt, indem sie Nervenbahnen stimuliert und insgesamt 148 Muskeln zwischen Mund und Magen aktiviert.

### **Wie funktioniert IQoro?**

Jedes Mal, wenn Sie ein Stück Nahrung oder einen Schluck Wasser hinunterschlucken, arbeitet eine Kette aus insgesamt 148 Muskeln zusammen, um die Nahrung oder Flüssigkeit sicher und kontrolliert in den Magen zu transportieren. Viele wichtige Körperfunktionen gehen von diesen Muskeln aus.

Wenn einer oder mehrere dieser Muskeln geschwächt sind, können verschiedene Probleme auftreten, zum Beispiel ein Zwerchfellbruch, Schnarchen oder Schluckbeschwerden.

IQoro trainiert und stärkt die gesamte Muskelkette – einschließlich der unwillkürlichen Muskeln

Wenn Sie mit IQoro trainieren, werden Nervenbahnen im Mund stimuliert und senden Signale an das Gehirn. Das Gehirn wiederum steuert die Muskeln vom Mund bis hinunter zum Zwerchfell, damit sie arbeiten. Die Muskeln werden aktiviert und mit der Zeit stärker.

Wenn die Muskeln kräftiger werden, werden die Körperfunktionen wiederhergestellt und die Symptome verringern sich oder verschwinden ganz.

Auf völlig natürliche Weise – ohne Medikamente.

## Welche Symptome behandelt IQoro?

IQoro behandelt eine Reihe verschiedener Symptome, die nicht offensichtlich miteinander verbunden erscheinen, aber mit Problemen im Schluckvorgang zusammenhängen. In der Regel ist die Ursache eine Schwächung der Muskeln, die wiederum durch neurologische Probleme verursacht sein kann.

Verwenden Sie IQoro, wenn Sie die Ursache Ihrer Symptome behandeln und eine langfristige Gesundheit erreichen möchten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie an einem Zwerchfellbruch, Schnarthen oder anderen Beschwerden leiden, die mit IQoro behandelt werden können.

## Wie lange dauert die Behandlung?

Im Durchschnitt dauert es etwa sechs Monate regelmäßiges Training, um Ergebnisse zu erzielen, aber viele bemerken bereits nach wenigen Wochen eine Verbesserung.

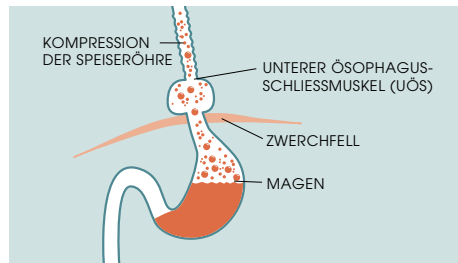
Wie lange es dauert, bis sich Resultate zeigen, hängt von der Art des Problems und den individuellen Umständen ab.

Ein Erhaltungstraining ist notwendig – insbesondere bei Zwerchfellbruch und Schnarthen – um ein Wiederkehren der Symptome zu verhindern.

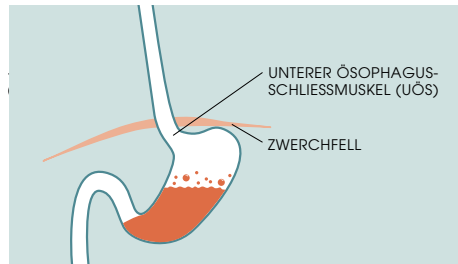
## Zwerchfellbruch

Das Zwerchfell ist ein großer, dünner Muskel, der sich unterhalb der Rippen und oberhalb des Magens befindet.

Ein Zwerchfellbruch entsteht durch eine Schwächung des Muskels, wodurch der Magen in den Brustraum gleiten kann. Dabei tritt Magensäure aus und verursacht Symptome wie Reflux, Sodbrennen, das



*Hiatushernie*



*Der Magen in normaler Position unter dem Zwerchfell*

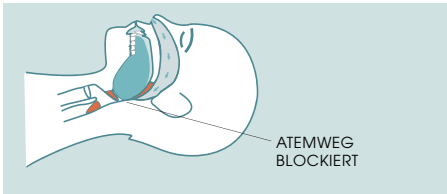
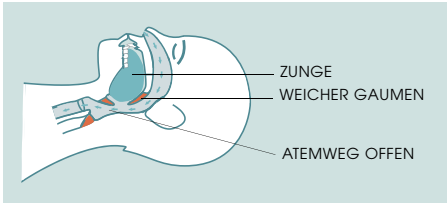
Gefühl eines Kloßes im Hals und zähen Schleim.

IQoro behandelt einen Zwerchfellbruch, indem es das Zwerchfell mit hoher Intensität aktiviert und dadurch den Muskel stärkt. Wenn die Muskeln gestärkt sind, kann das Zwerchfell den Magen an seinem Platz halten.

Dadurch bleibt die Magensäure im Magen, und die Symptome werden verringert oder verschwinden ganz.

## Schnarchen & obstruktive Schlafapnoe

Schnarchen wird häufig dadurch verursacht, dass der weiche Gaumen zu schlaff wird und die Luft nur schwer hindurchströmen kann. Dies führt zu Vibrationen im weichen Gaumen und im Rachen, wodurch die typischen



Schnarchgeräusche entstehen.

Neben der Schlafstörung kann langfristiges Schnarchen zu vibrationsbedingten Schädigungen der Nerven und Muskeln im Rachen führen.

Die obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist durch kurze, wiederholte Atemaussetzer während des Schlafs gekennzeichnet. Sie wird häufig durch geschwächte Muskeln im Rachen und in den oberen Atemwegen verursacht, wodurch die Zunge nach hinten fällt und die

Atemwege blockiert. Dies führt zu einer unterbrochenen Sauerstoffzufuhr zum Gehirn.

Es ist wichtig, Schnarchprobleme frühzeitig zu behandeln, bevor sie sich zu einer Schlafapnoe entwickeln. Wenn Sie vermuten, dass Sie unter Schlafapnoe leiden, sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt kontaktieren.

## Dysphagie

Dysphagie bedeutet, dass eine Störung beim Essen und Schlucken vorliegt. Dies wird auch als Schluckbeschwerden bezeichnet und bedeutet, dass eine Person beispielsweise Schwierigkeiten beim Kauen, Schlucken oder beim Transport von Nahrung und Flüssigkeit in den Magen hat.

Jeder Mensch kann unabhängig vom Alter an Dysphagie leiden.

Dysphagie kann verschiedene Ursachen haben. Allen gemeinsam

### Häufige Ursachen für Schluckbeschwerden:

- Geschwächte Muskeln
- Neurologische Erkrankungen (z. B. Parkinson, MS, ALS)
- Lähmung nach einem Schlaganfall
- Hirnverletzung
- Zerebralparese oder Down-Syndrom
- Krebs

sind geschwächte Muskeln oder eine Fehlfunktion der Nervenbahnen, die am Schluckvorgang beteiligt sind.

IQoro stärkt die Muskeln vom Mund bis zum Zwerchfell. Das Training stimuliert außerdem die Nervenbahnen, die vom Mund über das Gehirn durch den Rachen bis zum Zwerchfell verlaufen, und fördert so eine bessere Verbindung zwischen den verschiedenen Körperfunktionen.

## Training Schritt für Schritt

1.



- Halten Sie IQoro zwischen Zeige- und Mittelfinger.
- Platzieren Sie IQoro innerhalb der Lippen, aber vor den Zähnen.
- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und blicken Sie geradeaus.



2.



- Drücke Sie Ihre Lippen gegen den Griff. Ihr Kiefer sollte entspannt sein – beißen Sie die Zähne nicht zusammen
- Atmen Sie normal ein und halten Sie dann den Atem an.
- Ziehen Sie gerade nach vorne für 10 Sekunden, während Sie mit den Lippen halten.



3.



- Atmen Sie aus und entspannen Sie sich für 3 Sekunden.
- Wiederholen Sie dies zweimal. (Insgesamt 3 Züge.)
- Trainieren Sie dreimal täglich mit mindestens 2 Stunden Pause zwischen den Trainingseinheiten.



Trainieren Sie direkt vor den Mahlzeiten, wenn Sie unter Schluckbeschwerden leiden, um die bestmögliche Wirkung des Trainings zu erzielen



Die App ist derzeit auf Englisch und Schwedisch verfügbar.

Mit der App erhalten Sie:

- Persönliche Trainings-erinnerungen
- Zeitmessung
- Ergebniskontrolle
- Anleitungsvideos
- FAQ

Im **App Store** oder bei **Google Play** herunterladen

## IQoro auf dem Mobilgerät

Die IQoro-App ist kostenlos, einfach zu bedienen und dient als Ergänzung zu Ihrem IQoro. Sie hilft Ihnen, beim Training die Sekunden zu zählen, erinnert Sie an Ihre nächste Trainingseinheit und verfolgt Ihre Fortschritte im Laufe der Zeit.

## IQoro für Kinder

Die Größe „Small“ ist für Kinder von etwa 1 bis 10 Jahren geeignet und behandelt dieselben Symptome wie bei Erwachsenen. Die Behandlung ist ebenso wirksam bei ansonsten gesunden Kindern, die aus anderen Gründen als einer angeborenen Erkrankung oder Behinderung, Probleme mit dem Essen, Sprechen oder Schlucken haben.

Die Behandlungsdauer bei Kindern kann je nach Schwere der Symptome variieren. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob IQoro als Behandlung eingesetzt werden kann.

## Training mit Unterstützung

Personen, die ihre Lippen nicht selbst zusammenpressen oder IQoro ohne Hilfe nicht verwenden können, können mit der Unterstützung einer Hilfsperson trainieren.

Sie können uns jederzeit kontaktieren, wenn Sie Fragen haben.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

Detaillierte Anleitungsvideos und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website

## Kontakt

**Telefon:**

UK: 01229 444 823

Andere Länder: +46 10 551 67 22

**E-mail:** [info@iqoro.com](mailto:info@iqoro.com)

**Adresse:** MYoroface AB, Sjöfullsgatan 16  
SE-824 55, Hudiksvall, Schweden

[www.iqoro.com](http://www.iqoro.com)

