

Du hast unser brandneues Produkt vor dir liegen. Das freut uns. Der Antischnarch Sleep-Worker besteht aus einem als biokompatibel anerkannten Kunststoff und hat ausgewiesene Konformität zu USP-Klasse VI (u.a. Schleimhautkontakt bis 12 h unbedenklich) und DIN EN ISO 10993-1. Das Produkt ist CE-konform.

Mache dich mit dem Antischnarch Sleep-Worker erst einmal etwas vertraut, bevor du dich damit schlafen legst. Am besten nach dieser Anleitung.

Der **Antischnarch Sleep-Worker** enthält zwei Gegenstände, die hier als „Spangen“ bezeichnet sind. Bei dem Muster sind sie identisch, bei der Maßanfertigung in individueller Größe. Diese werden durch Magnete (in den Kästchen seitlich außen befindlich) aneinandergehalten.

Fasse die Spangen nun mittig an und trenne sie voneinander, indem du sie voneinander abhebst. Lege die beiden Spangen in einem Mindestabstand von 30 cm vor dich auf eine saubere Ablage.

Außen siehst du jeweils das Kästchen für den Magneten und einen Haken, in der Mitte einen Verbindungssteg mit vielen kleinen Noppen.

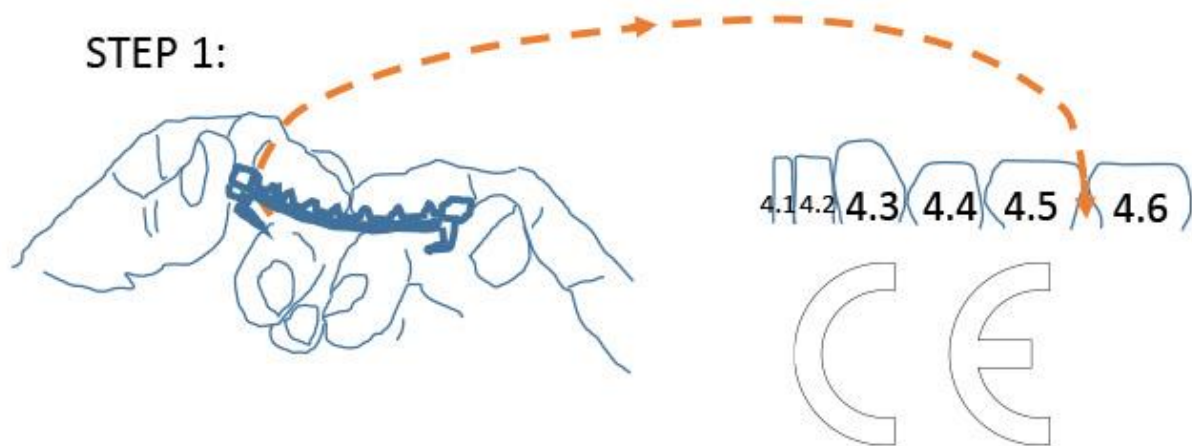
Du solltest einen Spiegel in der Nähe und beide Hände frei haben, um dir **zuerst** die eine Spange in die Zahnreihe des **Unterkiefers** einzuhaken und die andere Spange danach in die Zahnreihe des Oberkiefers. Dafür sind jeweils die beiden Haken da.

Die Spangen des Muster-Sleep-Workers sind so konstruiert, dass sie zum Kennenlernen des Sleep-Workers für die meisten erwachsenen Menschen **passen** sollten.

**...sogar wenn Du eine Zahnlücke hast ...**



Sieh' auch das Video auf der Webseite an um den **Sleep-Worker** korrekt einzusetzen. Schau genau hin: Beim zweiten Haken (besonders am Oberkiefer) drückt das Model etwas gegen die Noppen, so dass der zweite Haken genug Platz hat, um in den richtigen Zahnspace einzuschnappen zu können.



**STEP 1 – Einsetzen am Unterkiefer.** Nimm die eine Spange mit beiden Händen zwischen die Finger, so dass die Spitzen auf dem Steg nach oben zeigen. Der Quersteg lässt sich etwas biegen, dabei gehen die Spitzen der Haken etwas auseinander.

Schaue nun in den Spiegel und führe die Spange in den Mund hinein.

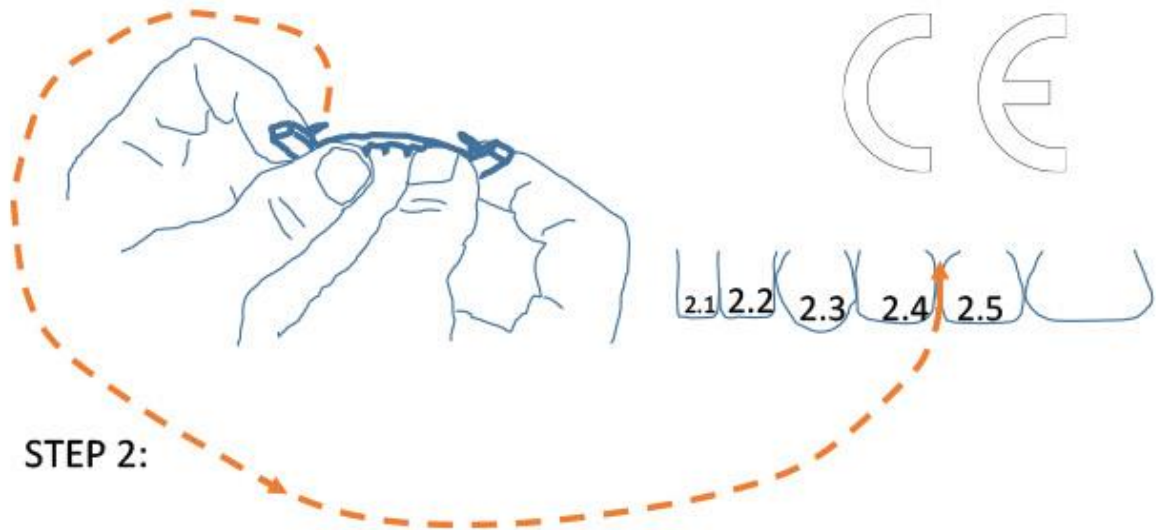
Verhake nun die Spange mit dem einen Haken auf der rechten Kieferseite **zwischen dem 2. und 3. Backenzahn (ab Eckzahn nach hinten gezählt, also zwischen die Zähne 3.5 und 3.6) im Zahnspace** dicht am Zahnfleisch. Schiebe die eingehakte Seite langsam seitlich bis ganz heran an die Zähne.

Dann biege den Steg etwas, indem du gegen die Noppen drückst, so dass die Haken auseinandergehen und hake den anderen Haken auf der linken Seite ein, auch zwischen dem 2. und 3. Backenzahn (medizinisch: zwischen Zahn 4.5 und 4.6).

Beide Haken eingehakt? Dann wackele etwas an der Spange. Wenn sie rausfällt oder mehr als ca. 2 bis 3 mm nach links und rechts Spiel hat, dann hake die Spange weiter hinten in dem nächsten Zahnspace ein.

**Wenn die Spange drückt oder unangenehm stramm sitzen sollte, oder wenn die Haken zu eng sitzen und Du den zweiten Haken gar nicht einhaken kannst, dann hake sie auf der einen Seite einen Zahnspace weiter vorne ein, der Zahnbogen wird nach vorne ja schmaler...**

Die Spange kann auch unsymmetrisch verhakt sein, sie funktioniert dennoch.



**STEP 2 – Einsetzen am Oberkiefer:** Nimm die andere Spange mit beiden Händen zwischen die Finger, so dass die Noppen auf dem Steg nach unten zeigen und biege sie wieder so, dass die beiden Haken etwas auseinandergehen. Verhake die Spange nun zuerst rechts und dann links **zwischen dem 1. und dem 2. Backenzahn (gerechnet ab Eckzahn), also zwischen Zahn 1.4 und 1.5 und gegenüber zwischen Zahn 2.4 und 2.5.** Passt einigermaßen? Fällt beim Wackeln nicht raus? Falls zu locker, dann auch weiter hinten einhaken, falls zu stramm, dann weiter vorne..

Halte den Mund etwas geöffnet, so dass sich die Spangen nur wenig oder gar nicht über die Magnete anziehen. Falls sich die Spangen aus Versehen magnetisch geschlossen haben, dann drücke die Spangen mit den Fingern oder mit dem Unterkiefer wieder auseinander.

**STEP 3 – Einfassen der Zunge, Schließen der Spange:** Schiebe den Unterkiefer, wenn du möchtest, etwas nach vorne, aber nicht übermäßig viel („angenehme Protrusion“). Das verstärkt die Antischnarch-Wirkung. Die Zunge soll nun zwischen die vielen Noppen gelegt werden, so dass sie dort mit leichter Klemmung eingefasst wird. Das wird sich vermutlich ungewohnt anfühlen, wäre aber normal. Strecke die Zunge etwas nach vorn und lege die Zunge (aber nicht die Zungenspitze) zwischen die vielen Noppen. Dann schließe langsam den Mund und achte dabei darauf, dass die Zunge mit ihrem Rand oder das Fleisch an der Innenseite deiner Wangen nicht zwischen die Kästchen kommt.

- Deine Zungenspitze schaut ein wenig zwischen den Spangen hervor?
- Die vier Kästchen haften paarweise aneinander?
- Du kannst die Lippen schließen ohne dass die Zunge rausschaut? So soll es sein.

Lege dich nun probeweise auf den Rücken und lerne das **neue Zungengefühl** deines **Antischnarch- Sleep-Workers** kennen. Versuche, dich ganz zu entspannen. Du wirst dann merken, wie der Antischnarch- Sleep-Worker seine Aufgabe übernimmt und die gesamte Zunge samt Zungenbasis festhält, so dass dein Rachenraum zum Atmen frei bleibt. Zum Atmen frei – auch wenn du völlig entspannt bist.



Wenn du zu viel Protrusion des Unterkiefers eingestellt hast, dann vermindere diese, je nach deinem Wohlbefinden. Drücke dazu die beiden Spangen mit den Fingerspitzen oder mit der Zunge etwas auseinander und bewege den Unterkiefer ganz wenig zurück. Dann lasse die Kästchen bei der nächsten Rastung wieder zuschnappen. Gehe wieder in Rückenlage und entspanne dich neu. **Der Haupteffekt des befreiten Rachenraums bleibt dennoch erhalten, weil ja die Zunge selbst festgehalten wird.**

#### **STEP 4 – Lösen der Zunge**

Öffne langsam die Kiefer und halte die Spangen dabei ein wenig fest, falls sie zu locker sitzen sollten. Dann hebe die Zunge nach oben aus den Noppen der unteren Spange. Die Zunge ist dann frei. Du kannst dann den Sleep-Worker wieder herausnehmen – analog zum Einsetzen mit ein wenig Drücken auf die Mitte des Querstegs, damit die Haken leicht auseinander gehen.

#### **STEP 5 – Reinigen und Pflege des Antischnarch- Sleep-Workers**

Bürste beide Teile mit etwas Spülmittel und einer Zahnbürste ab und spüle sie mit klarem Wasser gründlich. Dann lasse sie an der Luft trocknen.

Wenn sie getrocknet sind, bewege die Goldmagnete ein wenig mit einem Zahnstocher, damit sich kein Kalk festsetzt.

Nicht über 70 °C erhitzen und nicht in die Spülmaschine!

**Ansonsten: Wenn Dir irgendetwas merkwürdig vorkommt oder Du keine festen Zähne hast, dann frag bei Deinem Zahnarzt oder Deinem Hausarzt nach, ob Du den Antischnarch- Sleep-Worker benutzen solltest.**

Die Alternative ist dann vielleicht, ihn nur auf Reisen zu benutzen, oder wenn es einmal dringend nötig ist, nicht oder nur wenig zu schnarchen.

Schreib uns dann bitte eine **feedback-Email** auf

[feedback@sleep-worker.com](mailto:feedback@sleep-worker.com)

damit wir den Sleep-Worker immer weiter verbessern können.

#### **Ein Tipp:**

**Vergleiche Deine nächtlichen Schlafgeräusche mit und ohne Antischnarch-Sleep Worker akustisch mit deinem Handy und der dort vermutlich vorhandenen „Diktiergerät App“ oder mit einer “Schnarch-App” Deines Vertrauens!**

**Du wirst vermutlich den Erfolg des Antischnarch-Sleep Workers klar hören können.**