



Zum Erklärvideo:



Fürs Video dort  
kurz nach unten  
scrollen

**Gebrauchsanweisung**  
**SLEEP-WORKER**  
**Anti-Schnarch+**  
**Anti-Apnoe-Spangen**  
**Modelle EASY, STANDARD**  
**und TOP**

**Sie benötigen einen Wandspiegel, einen Haarföhn und ein Handtuch.  
Die Spangen zunächst mit warmen Wasser und Zahnbürste abspülen, abtrocknen.**

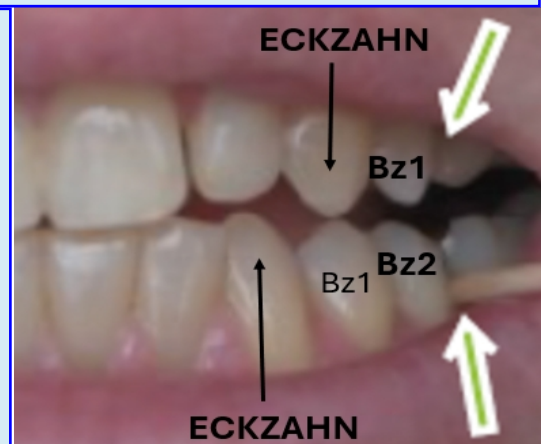
**Die Spangen sind identisch und werden mit dem Pfeil nach vorn zu den Lippen zeigend eingesetzt.**

**Damit sie das Schnarchen verhindern können, sollten die Haken einigermaßen fest in den Zahnspalten sitzen. Ob der Sitz ausreichend fest ist, zeigen die ersten Nächte.**

- **für den Unterkiefer: Legen Sie eine der beiden Spangen auf ein Handtuch. Dann die Spange mit einem Föhn etwas erwärmen** (ca. 10 Sekunden lang, 1 Handbreit Abstand)

Die Spange mit den beiden Haken nach unten zeigend, die schmalere Seite und - falls vorhanden der Pfeil - zeigen nach vorne, zunächst nur auf einer Seite mit ihrem Haken in den Spalt **hinter dem zweiten Backenzahn Bz2 sanft hineindrücken.**

Dann das Haken auf der Seite gegenüber auch hinter dem zweiten Backenzahn einschnappen lassen und andrücken.



- Dann die **Spange für den Oberkiefer** ebenso erwärmen, und im Oberkiefer mit den Haken nach oben einsetzen, allerdings schon **hinter dem ersten Backenzahn Bz1.**

- Die Spangen sind in der Breite gut angepasst, wenn Sie einen gut wahrnehmbaren, noch angenehmen Druck nach innen spüren. **Sitzt eine Spange zu locker, sollte sie mit dem Föhn erwärmt, dann in warmen Zustand enger gedrückt und eng gedrückt mindestens 20 Sekunden lang unter kaltes Wasser gehalten werden. Sie sitzt dann enger und hält besser.**

- **Dann mit Kontrolle vor dem Spiegel den Mund schließen:**

Den Unterkiefer in eine angenehme Lage nach vorn schieben, langsam den Mund schließen - **laute Schnarcher legen ihre Zunge zwischen die Spangen** - bis die seitlichen feinen Rastungen ineinander greifen und die Click- bzw. Magnetverschlüsse rechts und links schließen. **NICHT FEST ZUBEISSEN**, besonders wenn die Zunge erstmal frei bleiben soll. Nun auf den Rücken legen und entspannen. Sie merken wahrscheinlich, dass Sie freier atmen können.

- Besonders in der Eingewöhnung (meist mindestens 7 Nächte) den Kopf auf ein Handtuch lagern, da Speichelbildung möglich ist. In der ersten Nacht einen Handspiegel am Bett bereithalten, damit man die Spangen bei Bedarf gleich im Bett nochmals einsetzen kann.

# Benutzung der Schnarchspangen:

## A: Benutzung gegen normales Schnarchen:

Am Besten vor dem Spiegel bei geöffnetem Mund den Unterkiefer etwas nach vorn schieben und die Schienen einrasten. Je weiter vorn, desto stärker die Wirkung. **Beim Verändern bitte die Schienen rechts und links außen festhalten, sonst könnten die Häkchen aus den Zahnspalten herausrutschen!** Oft reicht bereits eine entspannte, neutrale Stellung, um Schnarchen zu verhindern/ zu lindern.

## B: Wirkungsverstärkung bei starkem Schnarchen

### Zusätzliches Einfassen der Zunge durch die Zungen-Hügel:

Legen Sie die Zunge zwischen die Zungen-Hügel der beiden Teile. Sie wird dort sanft von oben und unten festgehalten, auch wenn Sie auf dem Rücken liegen. Der Zungengrund wird somit daran gehindert, nach hinten, unten abzusinken und die Atemwege zu verengen.

**Tipp:** Wenn Ihre Zunge dabei mehr Platz benötigen sollte, dann wölben Sie das Bett mit den Zungenhügeln soweit wie notwendig. **Maximale Wirkung, wenn die Zunge weit hinten gefasst wird und der Unterkiefer weit nach vorn geschoben wurde.**

## Produktinformationen:

Produktname Schnarchschiene; Modell EASY EAN: 0683489192192, Modell STANDARD EAN: 0683489830148, Modell TOP EAN: 0683489045399, Größe, Farbe: Unigröße, weiß, Material Schienen: Polyamid, biokompatibel, USP-Klasse VI & DIN EN ISO 10993-1 konform, ggf. Magnete: SmCo, goldbeschichtet

### Lieferumfang

- 1 Oberschiene, 1 Unterschiene (jeweils weiß) geringfügige Produktupdates vorbehalten
- 4 Magneten (eingebaut) je nach Modell
- Gebrauchsanweisung

### Passform und Größe

#### Kiefergrößen:

Die Schnarchschienen sind grundsätzlich für die meisten Kiefergrößen passend.

Bei besonders großen oder besonders kleinen Kiefern kann es erforderlich sein, alternativ ein individuell angepasstes Modell zu verwenden.

### Pflegeanweisung

**Täglich:** Ober- und Unterschiene mit Zahnbürste und etwas Spülmittel reinigen, nachspülen und separat luft-trocknen, anschließend leicht schütteln, gegen Kalkablagerungen.

**Wöchentlich: festen Sitz kontrollieren,** bei Bedarf mittels Föhn **enger stellen,** siehe S. 1 unten, Desinfizieren, z.B. durch kurzes Abkochen

**Warnung: Nicht in die Spülmaschine!**

### Gewährleistung und Haltbarkeit

#### Die Schienen (weiß):

Sie sind im Zahn- und Kieferbereich einer besonders hohen Materialermüdungssituation ausgesetzt. Sie verfärben sich langsam unter UV-Licht, was aber die Brauchbarkeit nicht einschränkt. Die Haltbarkeit beträgt etwa 6 Monate, kann aber individuell abweichen, insbesondere bei unbewusster Kieferbewegung im Schlaf.

Daher ist die gesetzliche Gewährleistung für die Spangen ausgeschlossen.

#### Magnete, falls vorhanden, modellabhängig:

Die in den Kästchen befindlichen Magnete sind dünn mit Gold beschichtet. Die Goldschicht ist wegen des täglichen Abbürstens ein Verschleißteil. Die Gewährleistung ist daher ausgeschlossen. Die Magnete sollten regelmäßig ausgewechselt werden, nachbestellbar beim Hersteller solange Vorrat reicht.

### Entsorgung

Die Schienen sind über den Hausmüll zu entsorgen.

### Feedback

**Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail über Ihre Erfahrungen mit den Schnarchschienen. Wir freuen uns über Fotos, Kritik, Anregungen und begeisterte Erfolgserlebnisse an: [feedback@sleep-worker.de](mailto:feedback@sleep-worker.de)**

### Rechtliche Informationen:

Hersteller: Sleep Worker UG  
(haftungsbeschränkt)  
Zum Berggarten 55A  
D-34130 Kassel  
[www.sleep-worker.de](http://www.sleep-worker.de)  
Hergestellt in: Deutschland



### Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Schnarchschienen dienen zur Minderung von Schnarchen, wenn dieses ohne gesundheitliche Beeinträchtigung auftritt.

### Sicherheits- und Warnhinweise

Wenn Sie Ihr Schnarchen als krankhaft empfinden und lange nächtliche Atemaussetzer vermuten, oder bei Bruxismus oder CMD verwenden Sie die Magnetspangen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

### Kontraindikation

Die Schnarchschienen dürfen **nicht** angewendet werden bei:

Zentraler Schlafapnoe, Epilepsie, bestehenden Kiefergelenksbeschwerden, einem zur Verankerung der Schiene nicht ausreichenden Zahnstatus, Parodontitis, lockeren Zähnen, nicht festsitzenden Dentalkronen oder Prothesen, Zahnfäule, (Starker) Würgereflex, eingeschränktem Protrusionsvermögen des Unterkiefers oder einem Alter von unter 16 Jahren.

### Mögliche unerwünschte Wirkungen

- Anfänglich erhöhter Speichelfluss, legt sich meist mit der Zeit.
- Morgendliches Druckgefühl der Zähne und/oder schmerzhaftes Verspannen im Bereich der Kiefer- und Kaumuskulatur, die mit Gewöhnung nachlassen.
- Kurzzeitiges Gefühl von Bissveränderungen, das in der Regel innerhalb von ca. 1 Stunde nach Entnahme der Spangen nachlässt.
- Kurzzeitiges Druckgefühl oder Schmerzen am Zahnfleisch im Bereich der Häkchen, oder an der Zunge, die in der Regel innerhalb von ca. 1 Stunde nach Entnahme der Spangen nachlassen.
- **Bei einer Langzeitverwendung sind Veränderungen der Zahnstellung oder der Zungensensibilität möglich.**
- Wenn Ihnen beim Gebrauch der Schienen etwas merkwürdig vorkommen sollte, oder Sie Beeinträchtigungen an den Zähnen oder Ihrer Zunge spüren, welche tagsüber über mehrere Stunden hinweg anhalten, beenden Sie die Anwendung und lesen Sie bitte die FAQ der Webseite [sleep-worker.de](http://sleep-worker.de).  
Wenn Ihnen die Tipps dort nicht helfen, kontaktieren Sie uns bitte umgehend über das Kontaktformular "Feedback" auf unserer Seite [www.sleep-worker.de](http://www.sleep-worker.de) und teilen Sie uns dort die Modellnummer und Chargennummer, das Kaufdatum, Ihre Telefonnummer mit Zeitvorschlag für unseren Rückruf mit, hängen Sie ggf. ein erklärendes Foto an und beschreiben Sie bitte das Problem.
- Es ist möglich, dass die Schienen während der Eingewöhnungsphase nicht die ganze Nacht im Mund behalten werden können. Dies ist normal.
- Die Gewöhnungsphase beträgt ca. 7 Nächte.

### Weiterführende Informationen

Unter Umständen kann es im Laufe der Produktlebenszeit zu Änderungen oder Updates der Gebrauchsinformationen kommen. Informieren Sie sich daher regelmäßig unter [www.sleep-worker.de](http://www.sleep-worker.de) auf der Produktseite, ob es neuere Informationen zu Ihrem Produkt gibt.