

SPIRO TIGER[®]

Ausdauertraining für die Atmung



chrrrrr ...

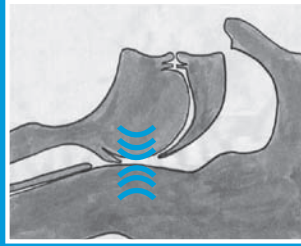
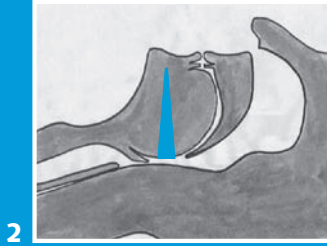
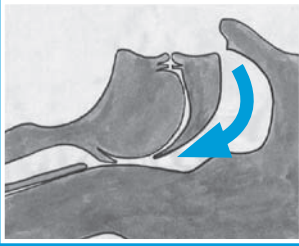
Weit mehr als eine Schnarchtherapie

Wissen Sie

- ... wie Schnarchgeräusche entstehen ?
- ... wer davon betroffen ist ?
- ... welche Folgen Schnarchen hat ?

Wissen Sie auch

- ... dass ein aktives Training die Situation nachhaltig verbessern kann !



Wie entstehen Schnarchgeräusche?

- 1) Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, es entsteht ein **Unterdruck**. Die Lunge füllt sich dadurch mit frischer Luft.
- 2) Durch die Muskelspannung der Hals- und Rachenmuskulatur werden die Atemwege normalerweise offengehalten.
- 3) Beim Schnarchen ist die Rachenmuskulatur erschlafft und beginnt zu vibrieren. Die Atemwege sind verengt.

Wer ist davon betroffen?

Es ist Zeit, ein bestehendes Vorurteil richtig zu stellen: nicht nur die Männer sind von diesem Leiden betroffen! Hier eine Übersicht:

Altersgruppe	Frauen	Männer
30 bis 39 Jahre	25%	35 %
40 bis 49 Jahre	31%	45%
50 bis 60 Jahre	31%	53%



Mögliche Folgen des Schnarchens?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile einen Zusammenhang zwischen regelmässigem Schnarchen und einem **erhöhtem Blutdruck** sowie einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Weitere Symptome der schnarchbedingten Übermüdung sind:

- Unfälle am Arbeitsplatz / im Verkehr
- Gedächtnis- / Konzentrationsstörungen
- Potenzstörungen
- Depressionen und Reizbarkeit.

Daraus resultieren sehr oft auch **Beziehungsprobleme**. Gründe genug also, dieses Thema nicht weiter zu verdrängen!

Oft besteht auch Grund zur Annahme, dass sie nachts mit dem Atmen aussetzen. Dieses Krankheitsbild, das sog. **Schlafapnoe**-Syndrom (vgl. Kasten), kann die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität weiter drastisch einschränken.

Häufen sich solche Atemstillstände, wird der Schlafrhythmus erheblich gestört und es kommt zu den typischen Folgeerscheinungen wie:

- Unruhiger, nicht erholsamer Schlaf
- Tagesmüdigkeit, -schläfrigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Erhöhter Blutdruck
- Herz/Kreislaufstörungen

Welche Behandlungsmethoden existieren?

- Kieferspange
- Operative Eingriffe (Radiowellen/Laser)
- Schlafmaske nachts (CPAP-Therapie)
- **Training der Rachenmuskulatur mit dem Atmungstrainingsgerät SpiroTiger®**

Schlafapnoe

(a-pnoe stammt aus dem Griechischen und heisst: nicht mehr atmen; ohne Luft)

Bei der **Schlafapnoe** kommt es im Schlaf zum vollständigen Verschluss der Luftwege. Als Reaktion darauf beginnt der Schläfer meistens, die Atemmuskulatur stärker einzusetzen. Dies verstärkt einen solchen Kollaps zusätzlich. Erst wenn der Atemstillstand zu einer Weckreaktion führt, gewinnt die Rachenmuskulatur Zugkraft zurück, öffnet den Rachen wieder und ermöglicht eine normale Atmung.



Foto: Peter Fischli

Durch ein aktives Training mit dem SpiroTiger® wird die Rachenmuskulatur nachhaltig gestärkt. Dieses Erkenntnis wird durch die Forschung von Dr. med. Werner Bauer, Leiter Pneumologie am Lindenhospital in Bern, belegt:

Die Schnarchhäufigkeit reduziert sich deutlich und dies nach bereits vier Wochen SpiroTiger®-Training.

Durch das SpiroTiger®-Training wird gleichzeitig gezielt die Atmung, eine zentrale aber bis anhin oft vernachlässigte Funktion unseres Körpers, gestärkt.

Die Auswirkungen sind:

- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit
- Gesteigerte Konzentration
- Weniger Kurzatmigkeit

> **Insgesamt eine gesteigerte Lebensqualität!**

Begeisterte Anwender berichten

«Als meine Frau bemerkte, dass ich bereits nach vier Wochen Training nicht mehr schnarchte war klar: Das Gerät ist ein Segen!»

«Auch wenn der SpiroTiger® einiges an Disziplin erfordert, kann ich ihn nur weiterempfehlen.»

Für viele Schnarcher und vor allem deren Partner/Innen bedeutet der SpiroTiger® eine neue Hoffnung.

Weit mehr als eine Schnarchtherapie

Vermietung bzw. Verkauf SpiroTiger® mit Ersteinweisung, Trainingsempfehlung, u.s.w.

Ihr SpiroTiger®-Kompetenzcenter



Schweiz: iddiag AG
Mülistrasse 18
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58
Fax +41 (0)44 908 58 59

email: info@idiag.ch
www.idiag.ch

Deutschland: iddiag GmbH
Schaubingerstrasse 7
D-79713 Bad Säckingen

Tel. +49-(0)7761-933 83 63
Fax +49-(0)7761-933 83 62

email: info@idiag.de
www.idiag.de