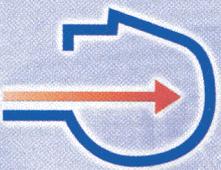


# Einprägen!

Das muss zur Gewohnheit werden



Zungenspitze  
nach oben



Nackenstreckung



Face-Former-  
Training

## Wie oft wird trainiert?

- 4 x täglich
- 6 Sekunden An- und Entspannung
- 20 Wiederholungen (pro Übung)

**Methode 4 / 6 / 20**

Mindestens 4 Monate täglich  
danach 2 Monate 2 x wöchentlich

Die **FACE-FORMER**-Therapie ist ursachenorientiert, neurophysiologisch und ganzheitlich. Regelmäßiges **FACE-FORMER**-Training nimmt wirksamen Einfluss auf die Spannung von Gewebe, Muskeln und Haut in Mund und Gesicht. Es stärkt und harmonisiert Muskelfunktionen, die für Kauen, Schlucken, Sprechen, Atmung, Zahnstellung sowie Mimik und Hautspannung von besonderer Bedeutung sind.

### FACE-FORMER-Anwendung

#### Vorbeugung • Therapie • Therapiebegleitung

- Schluckstörungen (Dysphagien)
- Zungenfehlfunktionen
- Gestörte Kaufunktionen
- Funktionell bedingte Sprachstörungen
- Abgewöhnen von Daumenlutschen, Lippenbeißen etc.
- Lähmungen der Mund-/Gesichtsregion
- Nach Gesichts-, Kiefer- und Zungenoperationen
- Zahnfehlstellungen, Kieferanomalien
- Zähneknirschen (Bruxismus), Kiefergelenksprobleme
- Zahnprothetik, Zahnimplantate (Vorbereitung u. Adaption)
- Schnarchen, Schlafapnoe
- Hörsturz, Tinnitus, Schwindel, Menierische Krankheit
- Gestörter Druckausgleich im Mittelohr
- Aktivierung der Nasenatmung, abgewöhnen von Mundatmung
- Faltenbildung im Gesicht- und Halsbereich
- Kopf-, Gesicht-, Nackenschmerzen und Migräne

Aus Hygienegründen ist der Umtausch ausgeschlossen.

### Akuphon GmbH

Wasserstraße 25  
D-59423 Unna  
Tel.: 02303 / 89991  
Fax: 02303 / 89886

<http://www.face-former.de>

<http://www.akuphon.de>

E-Mail: [akuphon@akuphon.de](mailto:akuphon@akuphon.de)



Medizinprodukte

# FACE FORMER Therapie

# FACE FORMER Therapie

FACEFORMER®  
Patent Dr. Berndsen  
Medizinprodukt  
PZN 2204468



Lippenkeil

Mundschild

## Genau beachten! So wird richtig trainiert!

Der **FACEFORMER** wird in den Mundvorhof, hinter den Lippen vor den Zähnen, eingesetzt. Die Lippen sind leicht vorgestülpt. Der Lippenkeil ist nach außen gerichtet.

### Korrekte Position der Zunge!

Die Zungenspitze liegt wenige Millimeter hinter den oberen Schneidezähnen am Oberkiefer an. Markiert ist diese Stelle durch eine kleine Aufwölbung und Gaumenfalten. Die Zunge hat keine Berührung mit den Frontzähnen.

**Zungenposition muss zur Gewohnheit werden.**

**Der Nacken ist gestreckt!**

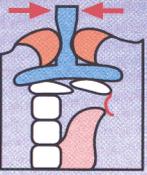
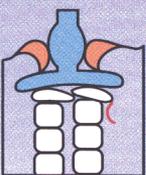
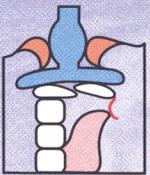
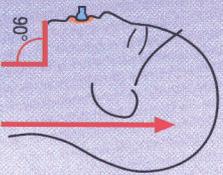
Kinn- / Halswinkel ca. 90 Grad.

**Kopfhaltung muss zur Gewohnheit werden.**

**Lippen zusammenpressen!**

Mit den Lippen wird der Lippenkeil des **FACEFORMERS** kräftig zusammengedrückt. Die Anspannung wird 6 Sekunden gehalten. Danach

die Lippen für 6 Sekunden entspannen. **Zungenposition und Nackenstreckung beibehalten.**



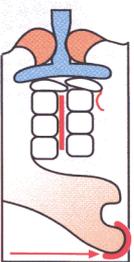
senatmung bewirken. Tritt dies spürbar ein, wird der **FACEFORMER** mindestens 4 Monate auch nachts eingesetzt.

**Ziel: Nasenatmung und Mikrotraining**

**Achten Sie auf den Unterkiefer!**

Der Unterkiefer darf beim Üben nicht vorgeschoben werden. Die untere Schneidezähne sind hinter den oberen.

**Gut zu wissen**



Beim Zusammenpressen des Lippenkeils haben die Zahnreihen keinen Kontakt. Sie sind in Schwebe positioniert und die Kiefergelenke werden entlastet.

**Der Unterkiefer zentriert sich**, wodurch ein harmonisches Training der Gesichtshälften möglich ist.

**Zur Herstellung des FACEFORMERS** wird hochwertiges Silopren verwendet. Silopren ist

eine der neuesten Errungenschaften der modernen Medizintechnik und gesundheitlich absolut unbedenklich. Verschleiß lässt sich allerdings nicht vermeiden!

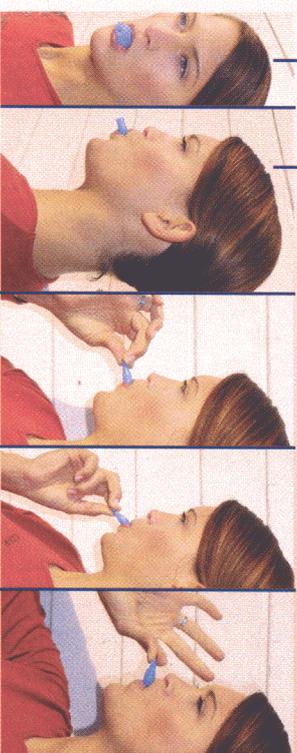
**Einfach zu reinigen.** Die Reinigung erfolgt unter heißem Leitungswasser, ggf. mit einer Zahnbürste. Bei Bedarf kann der **FACEFORMER** im kochenden Wasser sterilisiert werden.



## Grundübung 1 + 2

Mit den Lippen wird der Lippenkeil des **FACEFORMERS** kräftig zusammengedrückt. Diese Anspannung wird 6 Sekunden gehalten. Danach die Lippen für 6 Sekunden entspannen.

**Grundübung 20 x wiederholen!**



**1** Lippen entspannt um den Lippenkeil legen

**2** Die Lippen pressen den Lippenkeil kräftig zusammen

**3** Lippenkeil wird nach vorne gezogen

**4** Lippenkeil wird nach unten gezogen

**5** Lippenkeil wird nach oben gezogen

## Zugübungen 3, 4 + 5

Zwei Finger ziehen den Lippenkeil kräftig nach vorne. Da die Lippenkraft begrenzt ist, wird - nahezu unbewusst - nach wenigen Wiederholungen der Mundschild angesaugt. Hierdurch kommt es zur Unterdruckbildung im Mundinneren, ein wichtiger Prozess für den Erfolg der Behandlung!

Der zusammengepresste Lippenkeil wird mit zwei Fingern gehalten und bei der **Übung 3** nach vorne, bei **Übung 4** nach unten, bei **Übung 5** nach oben gezogen. Der Mundschild wird mit den Lippen gegen den Zug festgehalten. Den Zug bei jeder Übung 6 Sekunden aufrecht halten. Danach die Lippen 6 Sekunden entspannen.

**Übung 3, 4 + 5 jeweils 20 x wiederholen!**