

FACEFORMER[®] FACY
by Dr. Berndsen



DREI SCHRITTE ZUM ERFOLG

patentiertes Medizinprodukt
einfach • ursächlich • effektiv



Schritt 1 Startposition

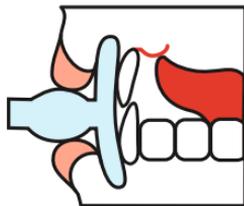
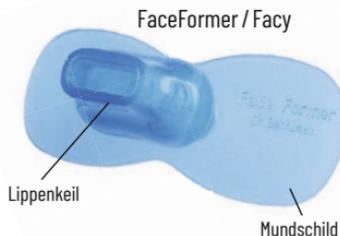
Platzieren des FaceFormers

Der FaceFormer wird im Mundvorhof platziert.

1. Der Mundschild liegt hinter den Lippen und vor den Zähnen (Mundvorhof).
2. Der Lippenkeil ist nach außen gerichtet.
3. Die Lippen liegen entspannt um den Lippenkeil.

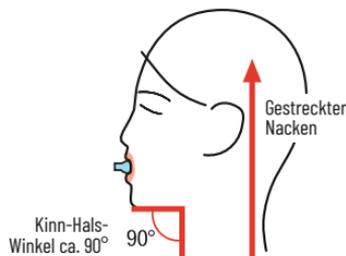
Position der Zungenspitze

1. Die Zungenspitze liegt wenige Millimeter hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen an.
2. Die Zungenspitze fühlt hier eine kleine Aufwölbung. Sie berührt die Zähne nicht.
3. Die Position der Zungenspitze wird stets beibehalten. Sie ist die natürliche, richtige Haltung und muss zur Gewohnheit werden.



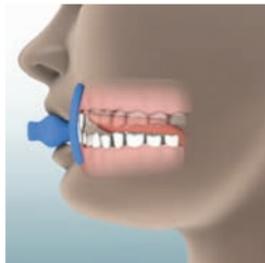
Kopfhaltung und Nackenstreckung

Der Kopf ist aufgerichtet und der Nacken gestreckt. Diese natürliche, richtige Kopfhaltung wird stets beibehalten und muss zur Gewohnheit werden. Sie bestimmt die Kopfbalance, Körperhaltung und Körperstatik.



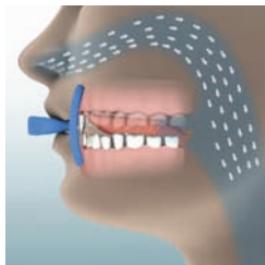
Unterkieferhaltung

Die oberen Schneidezähne liegen vor den unteren.* Den Unterkiefer nicht verschieben. Die Kiefergelenke stellen sich auf eine natürliche, entlastete Position ein.



Nasenatmung muss sein

Die Nasenatmung begleitet alle Übungen. Gewöhne dir an, immer durch die Nase zu atmen.



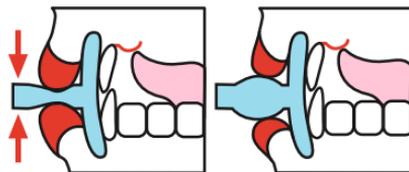
*Ausnahme: Bei vorverlagertem Unterkiefer kann die gewohnte Position beibehalten werden.

Schritt 2 Übungen

Grundübung

1. Presse die Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen.
2. Die Lippen bleiben zusammengepresst. Beiße die Backenzähne kurz aufeinander und schlucke einmal. Behalte immer die korrekte Zungenposition bei.
3. Entspanne anschließend die Lippen 6 Sekunden.

Wiederhole die Übung 20-mal.



A Lippen zusammenpressen

B Lippen entspannen

Nicht vergessen!



Zungenhaltung



Nackenstreckung



Nasenatmung



3 mal täglich



6 Sekunden An- und Entspannung



20 Wiederholungen pro Übung

Zugübung

1. Presse die Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen.
2. Ziehe dabei den Lippenkeil mit Daumen und Zeigefinger nach vorne.
3. Die Lippen bleiben zusammengepresst. Beiße die Backenzähne kurz aufeinander und schlucke einmal. Behalte immer die korrekte Zungenposition bei.
4. Entspanne anschließend die Lippen 6 Sekunden.



Wiederhole die Übung 20-mal.



Du darfst den Mundschleim ansaugen.

Es entsteht ein hoher Unterdruck im Mund- und Rachenraum.

Rechte und linke Hand wechseln sich beim Ziehen ab.

Nicht vergessen!



Zungenhaltung



Nackenstreckung



Nasenatmung



3 mal täglich



6 Sekunden An- und Entspannung



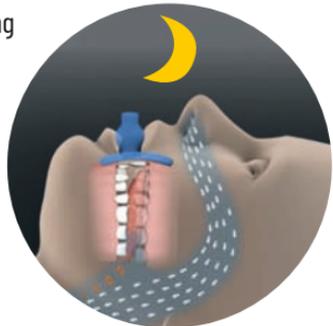
20 Wiederholungen pro Übung

Schritt 3 Nächtliche Anwendung

Deine Nasenatmung verbessert sich durch das Training nach etwa 2-3 Wochen spürbar.
Setze den FaceFormer nun zusätzlich nachts ein.

Die nächtliche Anwendung sorgt für

- Nasenatmung und Mundschluss
- Unterdruck im Mund und Rachen
- Muskel- und Gewebestärkung
- Stabilisierung der Haltung und Spannung von Zunge, Gaumensegel und Rachenraum
- Automatisierung von Bewegungsmustern



DER WEG ZU DEINEM **ERFOLG**



Zungenspitze
nach oben



Nackenstreckung



Nasenatmung



FaceFormer-Training
mind. 6 Monate

Wie wird trainiert – Methode

3

6

20



mal
täglich



→ 6 Sekunden Anspannen
→ Aufbeißen / Schlucken
→ 6 Sekunden Entspannen



Wiederholungen
pro Übung

Trainiere mindestens 6 Monate täglich, auch wenn der Erfolg kurzfristig eintritt.

In seltenen Fällen können Hautreizungen im Mundraum auftreten. Reduziere das Training zunächst auf 8-10 Wiederholungen, 2-3mal täglich. Anschließend trainiere wie beschrieben weiter. Zusätzlich kannst du Lip-Balsam beidseitig auf den Mundschild des FaceFormers auftragen.



Mehr Infos



Regelmäßiges FaceFormer-Training nimmt wirksamen Einfluss auf Hirnnervenfunktionen und Hirnleistung, neurophysiologische Musterbildung, Koordination, Spannung von Gewebe und Muskeln, Unterdruckbildung in Mund und Rachen, Funktionen in Mund-, Rachen- und Gesichtsregion, Körperstatik, Körperbewegungen und Sinnesleistungen.

Ursachenbehandlungen, wie die FaceFormer-Therapie, sind darauf ausgerichtet, positive Umstellungen zu erreichen, die sich allmählich mit bleibendem Erfolg einstellen. Durch korrigierte Funktionen können Medikamente und Hilfsmittel ersetzt und Operationen vermieden werden. Deshalb sind Ursachentherapien den symptomatischen Behandlungen grundsätzlich vorzuziehen.

Oft bewirkt die FaceFormer-Therapie positive Veränderungen schon nach wenigen Tagen oder Wochen. Zur Stabilisierung der neuen Haltungen und Bewegungsmuster soll das Training mindestens 6 Monate beibehalten werden.

FaceFormer-Anwendungen

- Schluckstörungen (Dysphagien)
- Zungenfehlfunktionen
- Gestörte Kaufunktionen
- Sprech-, Sprach- und Redeflussstörungen
- Abgewöhnen von Daumenlutschen, Schnuller, Lippenbeißen etc.
- Lähmungen der Mund-/Gesichtsregion
- Vor/nach Gesichts-, Kiefer- und Zungenoperationen
- Zahnfehlstellungen, Kieferanomalien
- Zähneknirschen, -pressen (Bruxismus)
- CMD, Kiefergelenksstörungen
- Zahnprothetik, Zahnimplantate
- Schlafstörungen, Schnarchen, Schlafapnoe
- Hörsturz, Tinnitus
- Schwindel, Menièrsche Krankheit
- Druckausgleichsprobleme im Mittelohr
- Umstellen von Mund- auf Nasenatmung

- Migräne
 - Aktivierung Hirnnervenfunktionen
 - Störungen von Kopfbalance und Körperstatik
 - Gestörte Speichelbildung
 - Einfluss auf Stoffwechsel, Diabetes
- Kopf-, Gesichts-, Nacken-, Rückenschmerzen
 - Kosmetik: Faltenbildung in Gesichts-, Kinn- und Halsregion
 - Asthma
 - Reflux

Ergänzende Zugübungen



Zug nach unten



Zug nach oben

Die ergänzenden Zugübungen werden durchgeführt, wie in Schritt 2 beschrieben. Lediglich die Zugrichtung wird geändert.

Spezialisten bieten individuelle Unterstützung

Ein erweitertes Therapie-Programm wird von zertifizierten Ärzten oder Therapeuten angeboten. Weitere Informationen zu Inhalten und Behandlern findest du auf unserer Website:

www.faceformer.de/info



Gut zu wissen

Prävention und Behandlung von Ursachen sind vorrangiges Ziel jeglicher medizinischer Hilfen. Die menschliche Gesundheit kann so vor Schaden bewahrt und stabilisiert werden.

Die von uns entwickelte FaceFormer-Therapie zielt – ausgehend vom Kopf – auf die ursächliche Korrektur gesundheitlicher Störungen ab. Essen, Trinken, Schlucken, Atmen, Kieferbewegung, Kopfbalance sind lebenswichtige Funktionen der Kopf-, Nacken- und Rachenregion. Störungen dieser Funktionen nehmen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Sie können Fehlentwicklungen, Belastungen und Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen verursachen. Die FaceFormer-Therapie fokussiert die Korrektur solcher Fehlfunktionen und ihre Folgen. Natürliche Bewegungsmuster und Haltungen werden gelernt und stabilisiert. Somit folgt die FaceFormer-Therapie dem Ideal einer kausalen neurophysiologischen Behandlung.

Die FaceFormer-Übungen sind einfach durchzuführen und effektiv. Erste Erfolge treten oft schon nach wenigen Tagen ein. Lasse dich davon motivieren und begeistern und behalte das FaceFormer-Programm über 6 Monate konsequent bei. So werden die neu erworbenen Fähigkeiten automatisiert und zur Gewohnheit.

Wir wünschen dir viel Erfolg und sind gerne für dich da.



Dr. Klaus Berndsen

Sabine Berndsen

Der FaceFormer ist ein patentiertes Medizinprodukt:
Patent Nr. 19831741 - Medical Product Nr. 24.2.41-22051 - Pharma Zentral Nummer PZN 22004468

Der FaceFormer wird in Deutschland hergestellt. Er besteht aus hochwertigem Silopren, einem speziell für medizinische Anwendungen entwickelten Material. Es ist frei von Phthalaten (Weichmacher), frei von Latex und frei von Bisphenol-A.

Reinigung und Hygiene

1. Jeder Anwender hat seinen eigenen FaceFormer (keine Nutzung von mehreren Personen).
2. Nach normaler Anwendung wird der FaceFormer unter warmen Wasser abgespült (Zahnbürstenprinzip).
3. Der gereinigte FaceFormer wird in der dafür vorgesehenen Hygienebox aufbewahrt.
4. In Kliniken wird der FaceFormer regelmäßig autoklaviert (110 bis 130 °C).
5. Bei außerklinischer Anwendung, zu Hause, kann der FaceFormer ca. 20 Sekunden im kochenden Wasser sterilisiert werden.
6. In speziellen Fällen (z. B. bei infektiösen Anwendern) entscheiden Arzt oder Hygienebeauftragter über Maßnahmen der Sterilisation.



Ohne Latex



Ohne Bisphenol-A



Ohne Phthalate

Links

- YT-Videos: www.youtube.com/user/DrBerndsenGmbH
- Facebook: www.facebook.com/Faceformer
- Therapeutenliste: www.faceformer.de/therapeutenliste



www.faceformer.de

FACEFORMER[®] FAC

by Dr. Berndsen

DR. BERNDSEN
medical



Dr. Berndsen GmbH
Wasserstraße 25
D-59423 Unna
Germany
Fon: +49 (0) 23 03 8 99 91
Fax: +49 (0) 23 03 8 98 86
E-Mail: help@drberndsen.de
Web: www.drberndsen.de



FaceFormer[®]
Dr. Berndsen/Berndsen
© Alle Rechte vorbehalten