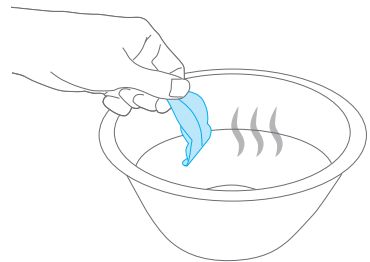


## Anpassung des Anti-Schnarch Mundstücks

1. Reinigen Sie zu Beginn die Nasengänge.
2. Arbeiten Sie vor einem Spiegel.
3. Üben Sie das Einsetzen des Anti-Schnarch Mundstücks in den Mund und beißen Sie mit den Zähnen leicht auf die Platte auf der Innenseite. Stellen Sie dabei sicher, dass die beiden Luftlöcher nach unten zeigen (keine Sorge, falls sich das Mundstück sperrig anfühlt - durch die Anpassung wird es kleiner)
4. Vermischen Sie 3 Tassen kochendes Wasser mit 2 Tassen kaltem Wasser in einer Schüssel.
5. Tauchen Sie das Anti-Schnarch Mundstück solange in die Schüssel, bis es weich ist (ca. 20-40 Sekunden).
6. Setzen Sie das Mundstück **SOFORT** an Ihrem Oberkiefer ein. Beißen Sie behutsam auf die Platte auf der Innenseite und schließen Sie die Lippen um das Mundstück.
7. Saugen Sie die Lippen und Wangen **KRÄFTIG** an das Mundstück und drücken Sie gleichzeitig mit Ihrer Zunge die Platte auf der Innenseite nach oben gegen den Gaumen. Halten Sie diese Position für ca. 60 Sekunden. Bei Bedarf drücken Sie bei einem zweiten Versuch (bitte dazu vorher Schritt Nr. 5 und 6 wiederholen) auch mit dem Daumen und dem Zeigefinger beider Hände das Mundstück nach oben gegen die Außen- und Innenseite der Vorderzähne des Oberkiefers. Das Mundstück sollte außen an der Zahnreihe des Oberkiefers und innen am Gaumen gut anliegen und recht stramm sitzen.
8. Spülen Sie das Mundstück unter kaltem Wasser ab und setzen Sie es anschließend wieder ein, um die Passform zu überprüfen. Sie sollten bequem Ihre Lippen schließen können und dabei nur ein sehr dezentes Druckgefühl verspüren.
9. Falls erforderlich, wiederholen Sie die Schritte 4 bis 8 bis das Mundstück angenehm sitzt. **ZU BEACHTEN:** Gegebenenfalls müssen Sie die Temperatur der Wassermischung erhöhen, um eine ausreichende Aufweichung des Mundstücks sicherzustellen.



Schritt Nr. 5:  
ca. 20-40 Sekunden



Schritt Nr. 6:  
ca. 60 Sekunden

## Wichtige Hinweise

- Falls Sie unter obstruktiver Schlafapnoe leiden (d.h. sie hören während des Schlafs wiederholt für kurze Zeiträume auf zu atmen), generell Probleme mit der Nasenatmung haben oder eine Prothese oder Spange im Mund- oder Kieferbereich tragen, konsultieren Sie bitte zuerst einen Arzt, bevor Sie das Anti-Schnarch Mundstück verwenden.
- Während akuter Entzündungen oder Verletzungen im Mund bzw. Zahnbereich setzen Sie bitte die Verwendung des Anti-Schnarch Mundstücks vorübergehend aus.
- Mundstück nicht starker Hitze aussetzen.


## Benutzung des Anti-Schnarch Mundstücks

- Reinigen Sie die Nasengänge vor dem Schlafengehen.
- Setzen Sie das angepasste Anti-Schnarch Mundstück ein. Bitte beachten Sie, dass es ein paar Nächte dauern kann, bis sich Ihr Mund vollständig an die Anwesenheit des Mundstücks gewöhnt hat und Sie kein Fremdkörpergefühl mehr verspüren.
- Spülen Sie das Mundstück nach jeder Benutzung mit kaltem Wasser ab und bewahren Sie es an einem kühlen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## Problembehandlung

<i>Mundstück sitzt angenehm, wird aber im Schlaf ausgespuckt.</i>	<i>Haben Sie Geduld; der Eingewöhnungsprozess benötigt Zeit.</i>
<i>Mundstück sitzt nicht angenehm; fühlt sich zu groß an.</i>	<i>Passen Sie es erneut an; besteht das Problem fort, kürzen Sie die Kanten vorsichtig mit einer scharfen Schere.</i>
<i>Ich kann nicht gut durch die Nase atmen.</i>	<i>Reinigen Sie die Nasengänge vor dem Schlafengehen. Besteht das Problem weiterhin, konsultieren Sie einen Arzt.</i>
<i>Wenn ich mit dem Anti-Schnarch Mundstück schlafe, schnarche ich durch die Nase.</i>	<i>Konsultieren Sie einen Arzt.</i>

### Hersteller:

Somni Health and Safety  
11 Penelope Avenue  
Florida North 1709  
Republik Südafrika 

### EU Bevollmächtigter:

BSSAA Limited  
Castle Court  
41 London Road  
Reigate, RH2 9RJ  
Vereinigtes Königreich

### Vertrieb:

Dr. Hannes Wakonig  
Consumer Healthcare  
Kleiststrasse 3  
45128 Essen  
Deutschland