FACEFORMER® FACY
by Dr. Berndsen

AUF LANGE SICHT EMPFEHLENSWERT
TEST SIEGER
AUF LANGE SICHT EMPFEHLENSWERT

# Neurophysiologische **Trainingstherapie**

patentiertes Medizinprodukt

einfach • ursächlich • effektiv

# FACEFORMER® APP
## DEIN TRAININGSGUIDE

**Der FaceFormer ist das Trainingsgerät für das FaceFormer Training.** Die größte Wirksamkeit entfaltet das neurophysiologische Übungs- und Therapieprogramm, wenn du es regelmäßig und konsequent durchführst und den Übungsvorgaben bestmöglich folgst.

**Die FaceFormer App ist die ideale Trainingsbegleitung** für dein Smartphone. Die App unterstützt dich bei deinen Übungen und fördert die effektive Durchführung der Trainingseinheiten.

## FEATURES

- Fortschrittsanzeige für Übungen und Trainingseinheiten
- Anzeige der Übungsdauer
- Ansage des Übungsablaufs
- Übungskalender dokumentiert den Fortschritt im Trainingsprogramm
- Individualisierbare Trainingserinnerung
- Anpassung an den persönlichen Tagesablauf
- Einstellbare Pause zwischen den Trainingsschritten
- Kostenlos und werbefrei

## DOWNLOAD

https://app.faceformer.de

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

# Gesundheit braucht Verstand

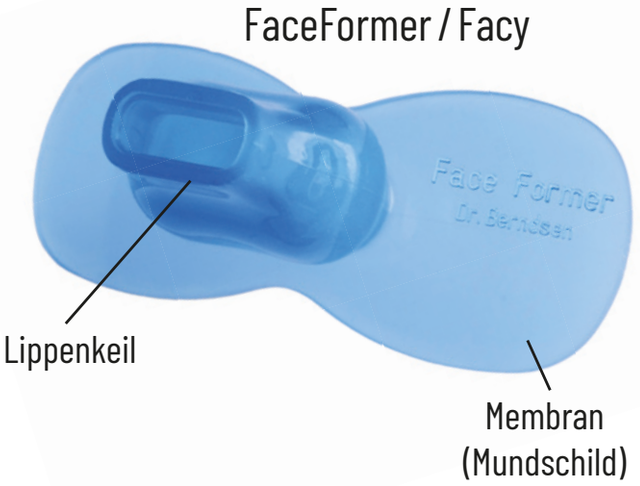
Dr. Klaus Berndsen

Die FaceFormer Therapie (FFT) ist ein Ergebnis unserer langjährigen neurowissenschaftlichen Forschungsarbeit. Jahrzehntelange Erfahrungen in Theorie und Praxis der Rehabilitation unterstützten die Entwicklung. Das Gehirn ist die Zentrale für unser Denken und Handeln. Nervenverbindungen im menschlichen Gehirn bilden sich im Austausch mit den speziellen Fähigkeiten unserer Organe individuell aus. Sie sorgen dafür, dass sich Bewegungen, Funktionen, Haltungen nach automatisierten Mustern einstellen. Viele Muster werden bereits angeboren, andere durch Umgebungseinflüsse bewusst oder unbewusst geprägt. Beide können durch äußere Reize sowohl positiv als auch negativ beeinflusst werden. Sogar lebensnotwendige Verhalten wie Atmen, Schlucken, Kauen, Essen, Trinken, wir nennen sie „Dominante Basisfunktionen", passen sich Fehlreizen an und verändern ihre ursprünglichen Routinen. Das geschieht in den meisten Fällen schon in früher Kindheit. Fehlfunktionen, Fehlentwicklungen, Krankheitssymptome, Schmerzen, psychischer Stress, stellen sich oft als lebenslange Belastungen ein. Jede für sich wird gewöhnlich mit großem materiellen, zeitlichen und finanziellen Aufwand, rein symptomatisch, risikobehaftet und ohne Garantie auf Erfolg und ausbleibende Rückbildung, behandelt.

Sabine Berndsen

Die FaceFormer Trainingstherapie hingegen entspricht dem Ideal einer kausalen neurophysiologischen Behandlung. Falsche Muster „Dominanter Basisfunktionen", Fehlentwicklungen, Fehlfunktionen, Fehlhaltungen, werden ausgelöscht (Extinktion) und durch physiologische Muster ersetzt (Habituation). Grundlegende Voraussetzungen für die Rückbildung unterschiedlicher Krankheiten, Fehlfunktionen und deren Folgen sind damit angelegt. Das gelingt ausschließlich durch eine neurophysiologische Trainingstherapie. Vergleichbar wirksame Alternativen gibt es nicht.

# Schritt 1 Startposition



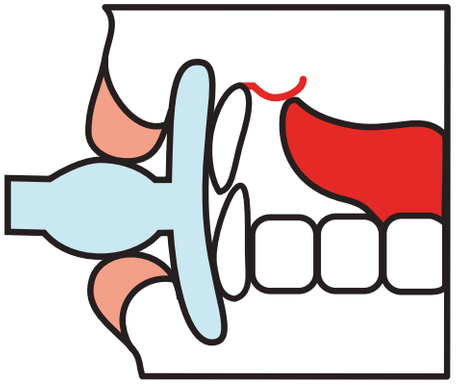

## Platzieren des FaceFormers

Der FaceFormer wird im Mundvorhof platziert.

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

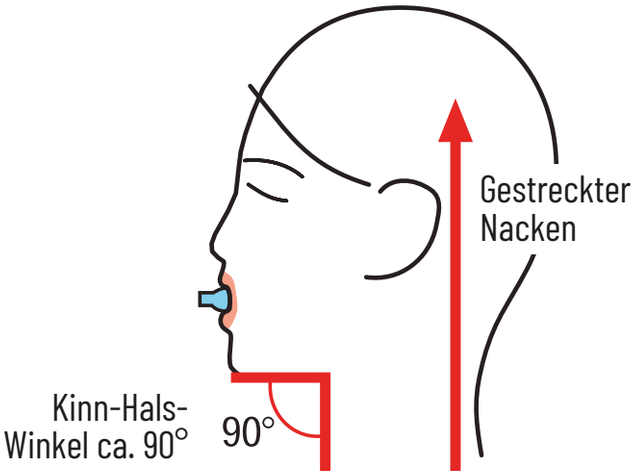
## Position der Zungenspitze

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 Teil der natürlichen, korrekten Zungenhaltung und muss zuverlässig angewöhnt werden.



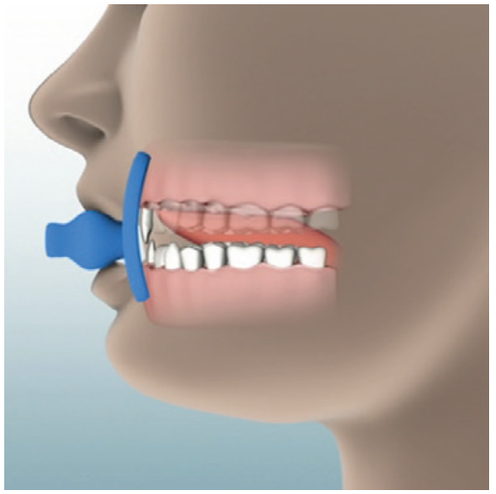
## Kopfhaltung und Nackenstreckung

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.



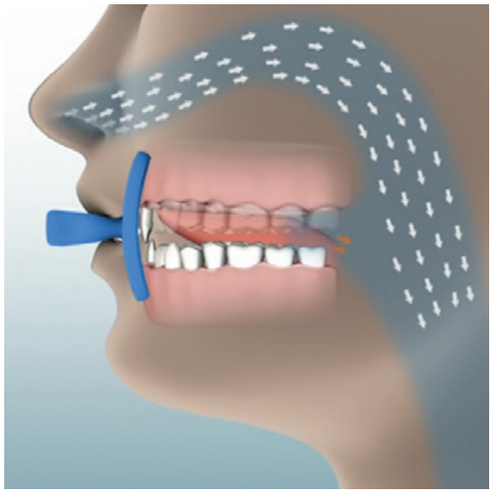

## Unterkieferhaltung

Die oberen Schneidezähne liegen vor den unteren.*
Der Unterkiefer wird nicht verschoben.
Beim Schlucken ist die gewohnte Bissposition einzuhalten!
Der Lippenkeil des FaceFormers ist waagerecht ausgerichtet.



## Nasenatmung muss sein

Die Nasenatmung ist entscheidend für die Gesundheit.
Durch das FaceFormer Training wird sie systematisch entwickelt.
Nasenatmung muss angewöhnt und automatisiert werden, unbewusst und selbst beim Schlafen.



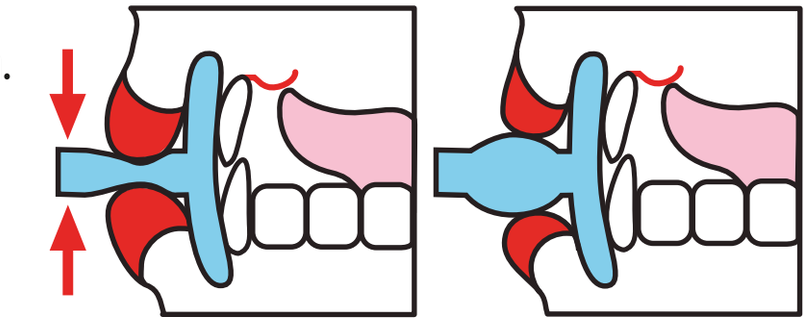
*Ausnahme: Bei vorverlagertem Unterkiefer kann die gewohnte Position beibehalten werden.

# Schritt 2 Übungen

## Grundübung

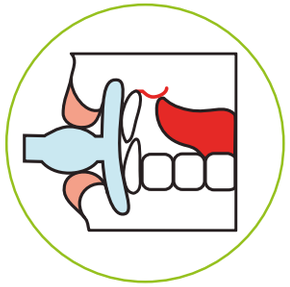
1. Presse den Lippenkeil mit den Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen.
2. Lippenspannung beibehalten.
   Mit den Backenzähnen einmal aufbeißen, gleichzeitig einmal schlucken.
   Position der Zungenspitze einhalten.
3. Entspannungsphase: Lippendruck auflösen.
   Lippen umschließen Lippenkeil ohne Druck. Zähne berühren sich nicht.

**Wiederhole die Übung 20-mal.**

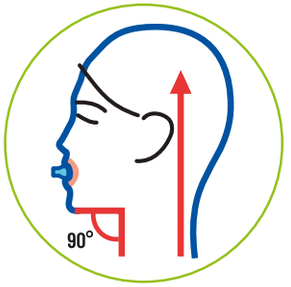


A Lippen zusammenpressen B Lippen entspannen

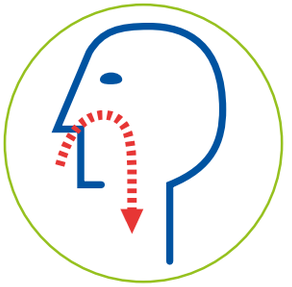
**Nicht vergessen!**



Zungenhaltung




Nackenstreckung



Nasenatmung

- 3 mal täglich
- 6 Sekunden An- und Entspannung
- 20 Wiederholungen pro Übung

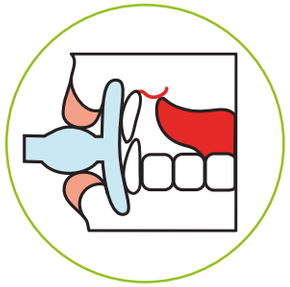
# Zugübung

1. Presse den Lippenkeil mit den Lippen 6 Sekunden kräftig zusammen. Ziehe dabei den Lippenkeil mit Daumen und Zeigefinger nach vorne.
2. Lippenspannung beibehalten. Mit den Backenzähnen einmal aufbeißen, gleichzeitig einmal schlucken. Position der Zungenspitze einhalten.
3. Entspannungsphase: Lippendruck auflösen. Lippen umschließen Lippenkeil ohne Druck. Zähne berühren sich nicht.

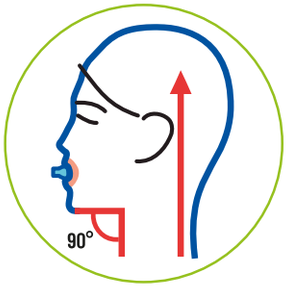
**Wiederhole die Übung 20-mal.**

**Unterdrucktraining:** Die Membran des FaceFormers saugt sich beim Training an die Zahnreihen an. **Rechte und linke Hand** wechseln sich bei der Zugübung ab. **Anpassung und Steigerung** der Übungsfrequenz findest du in der **FaceFormer App**.

**Nicht vergessen!**



Zungenhaltung




Nackenstreckung

Nasenatmung

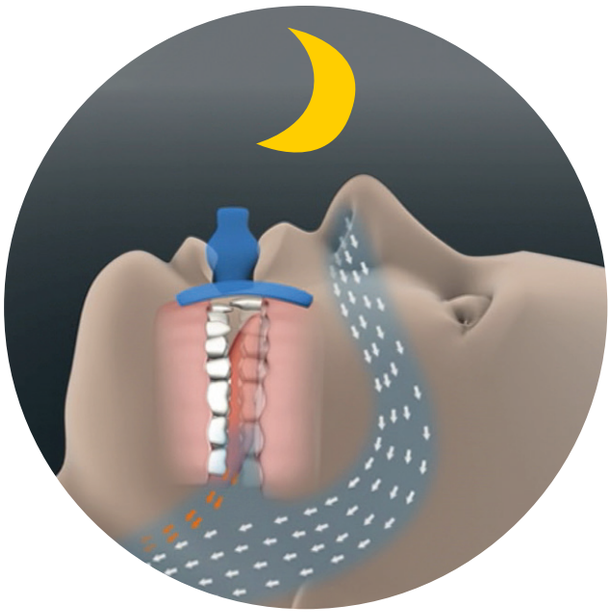
3 mal täglich

6 Sekunden An- und Entspannung

20 Wiederholungen pro Übung

# Schritt 3 Nächtliche Anwendung

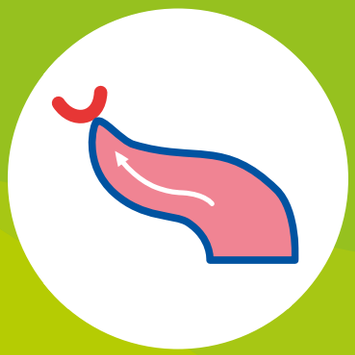
Deine Nasenatmung verbessert sich durch das FaceFormer Training nach etwa 2–3 Wochen spürbar. Ab jetzt wird der FaceFormer zusätzlich zu den täglichen Übungen auch nachts eingesetzt.



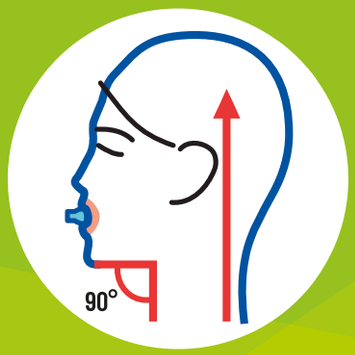
Die nächtliche Anwendung sorgt für

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

3 mal täglich

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

20 Wiederholungen pro Übung

**Behalte das FaceFormer Programm über mindestens 6 bis 12 Monate konsequent bei, auch wenn der Erfolg kurzfristig eintritt.**

**Nebenwirkungen:** In seltenen Fällen können Hautreizungen oder Druckstellen im Mundraum auftreten. Reduziere das Training zunächst auf 8–10 Wiederholungen, 2–3mal täglich. Anschließend trainiere wie beschrieben weiter. Zusätzlich Zahnfleisch regelmäßig mit weicher Zahnbürste pflegen und Lip-Balsam beidseitig auf den Mundschild des FaceFormers auftragen.

# Mehr Infos

FACEFORMER® FACY by Dr. Berndsen

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

Ursachenbehandlungen wie die FaceFormer Trainingstherapie sind darauf ausgerichtet, positive Umstellungen zu erreichen, die allmählich mit bleibendem Erfolg angewöhnt werden. Korrigierte Funktionen ersetzen in vielen Fällen Medikamente, Hilfsmittel und Operationen. Zu ursachenorientierten Trainingstherapien gibt es keine vergleichbar wirksamen Alternativen.

Die FaceFormer Therapie bewirkt positive Veränderungen schon nach wenigen Tagen oder Wochen. Zur Stabilisierung der neu gelernten Muster wird das Training konsequent über einen Zeitraum von 6 bis 12 Monaten beibehalten.

## FaceFormer Anwendungen

- Schluckstörungen / Dysphagien
- Atemtraining
- Zungenfehlfunktionen
- Gestörte Kaufunktionen
- Sprach-, Sprech-, Stimm- 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, Meniérsche 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
- Asthma
- Reflux
- Kosmetik: Faltenbildung in Gesichts-, Kinn- und Halsregion
- Zur Leistungs- und Konditionssteigerung im Alltag und beim Sport

## Ergänzende Zugübungen

Zug nach unten

Zug nach oben

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

## Erweitertes FaceFormer Trainingstherapie-Programm

Weitere Informationen zu Therapie und Behandlern findest du auf unserer Website: **https://faceformer.de**

## Reinigung und Hygiene

1. Jeder Anwender hat seinen eigenen FaceFormer (keine Nutzung von mehreren Personen).
2. Der gereinigte FaceFormer wird in der dafür vorgesehenen Hygienebox aufbewahrt.
3. Vorm ersten Gebrauch und nach jeder normalen Anwendung wird der FaceFormer unter warmem Wasser abgespült (Zahnbürstenprinzip).
4. In Kliniken wird der FaceFormer regelmäßig autoklaviert (110 bis 130 °C).
5. Bei außerklinischer Anwendung, zu Hause, kann der FaceFormer ca. 20 Sekunden in kochendem Wasser sterilisiert werden.
6. In speziellen Fällen (z. B. bei infektiösen Anwendern) entscheiden Arzt oder Hygienebeauftragter über Maßnahmen der Sterilisation.
7. Empfehlung: Austausch des FaceFormer Trainingsgeräts nach ca. 4 Monaten wegen hoher Belastung und aus Hygienegründen.

FaceFormer / Facy

**Verwenden Sie keine chemischen Desinfektions- oder Reinigungsmittel!**

## Hinweise zur Haltbarkeit

Der FaceFormer wird aus einem äußerst widerstandsfähigen Werkstoff hergestellt. Aber auch dieses Material ist nicht unzerstörbar. Führe die Übungen strikt nach Anweisung durch, um Schäden zu verhindern. Kauen oder Beißen auf dem FaceFormer führt zur Zerstörung der Membran.

**Kinder nutzen den FaceFormer unter Aufsicht Erwachsener. Dabei auf die richtige Anwendung achten!**

# FaceFormer Methode

**Der FaceFormer ist das Trainingsgerät** für ein funktionelles neurophysiologisches Übungs- und Therapieprogramm. Anhaltende Besserung stellt sich durch regelmäßiges, aktives Training mit dem FaceFormer ein.

**Die von uns entwickelte FaceFormer Methode** gründet auf langjährigen neurowissenschaftlichen Untersuchungen der Funktionen und Störungen in den Regionen von Kopf, Nacken, Hals, Mund, Rachen, Nase und Ohren und deren Auswirkungen auf den menschlichen Organismus.

**Vergleiche!** Geräte, die spontane Besserung versprechen, folgen einem „Krückenprinzip". Ihre scheinbaren Verbesserungen führen nicht selten infolge oft anhaltender Fehlanpassungen zu neuen Schäden und Schmerzen an anderen Stellen. Die FaceFormer Methode entwickelt dagegen kontinuierlich natürliche biologische Funktionsmuster, Bewegungsmuster und Haltungen. Das FaceFormer Training ist abgeschlossen, wenn diese automatisiert sind und sich ein dauerhaft stabiler Zustand eingestellt hat.

**Das Training stellt falsche Bewegungen, Haltungen und Funktionen um** und ersetzt sie durch korrekte biologische Muster, so wie die Natur es vorgesehen hat.

**Von nichts kommt nichts!** Halte dich möglichst genau an die Übungsanweisungen. Die einfachen Übungen sind effektiv und erfordern nur geringen Zeitaufwand. Trainiere auch weiter, wenn die ersten positiven Reaktionen schon nach kurzer Zeit auftreten. Erfolg macht Spaß. Lasse dich davon motivieren!

**Für den dauerhaften Erfolg** musst du das Training mit dem FaceFormer für 6 bis 12 Monate regelmäßig durchführen. Danach ist das neue Verhalten automatisiert und sogar im Schlaf verinnerlicht. Du kannst das Übungsprogramm jetzt beenden. Schon zweimaliges Training pro Woche wirkt allerdings altersbedingter Erschlaffung von Muskeln und Geweben entgegen.

**Bedenke!** Konsequentes Training ist der Königsweg, um Leistungen zu steigern und viele gesundheitliche Probleme, die durch abweichende neurophysiologische Funktionen verursacht sind, zu beseitigen. Mit der wissenschaftlich anerkannten und gut erprobten FaceFormer Methode erreichst du dieses Ziel auf natürliche Weise.

## FaceFormer ZERO plus ONE

**PZN 18092267 › Artikel-Nr. DI-FF-ZO**

Das Einsteiger-Kombipack für das regelmäßige FaceFormer Training und für die Anwendung während der Nacht.

## FaceFormer ZERO

**PZN 18092250 › Artikel-Nr. DI-FFG-PT**

Der weichere FaceFormer ZERO - erleichtert den Einstieg ins regelmäßige Training, für die nächtliche Anwendung, zur Atemoptimierung im Sport und für kosmetische Anwendungen. Kinder bis 10 Jahre trainieren während der gesamten Therapiedauer mit dem FaceFormer ZERO.

## FaceFormer ONE blue mit DVD

**PZN 18092238 › Artikel-Nr. DI-FFD-BW**

Der FaceFormer ONE blue im Set zusammen mit dem Übungsprogramm zur FaceFormer Therapie auf DVD für gängige DVD-Abspielgeräte.

## FaceFormer ONE blue

**PZN 18092273 › Artikel-Nr. DI-FF-BB**

Der klassische FaceFormer ONE blue - einfach, ursächlich, effektiv bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen und Schmerzen im Bereich von Kopf, Nase, Kiefer, Rachen, Hals und Rücken.

## FaceFormer ONE clear

**PZN 18092244 › Artikel-Nr. DI-FF-KPG**

Der transparente FaceFormer ONE clear - unauffällig für das Training unterwegs. Funktional identisch mit dem FaceFormer ONE blue.

## Medizinprodukt Made in Germany

Der FaceFormer ist ein patentiertes Medizinprodukt.

**Apotheke:** Pharma Zentral Nummer PZN 18092273

Der FaceFormer wird in Deutschland hergestellt.

Ohne Latex | Ohne Bisphenol-A | Ohne Phthalate

Er besteht aus einem hochwertigem, speziell für medizinische Anwendungen entwickelten Silikon-Elastomer. Das Material ist frei von Phthalaten (Weichmacher), frei von Latex und frei von Bisphenol-A.

## Erklärung der verwendeten Etikettensymbole

| | |
|---|---|
| MD | Medical Device - Medizinprodukt |
| UDI | Unique Device Identitification |
| REF | Artikelnummer |
| LOT | Chargenbezeichnung |
| CE | CE-Zeichen Medizinprodukt Klasse 1 |
| | Herstellungsdatum |
| | Hersteller |
| | Vor Nässe schützen (Verpackung) |
| | Vor Sonneneinstrahlung schützen |
| | UDI Matrixcode |
| | Informationen im Internet erhältlich (https://faceformer.de) |

## Links

- **Dr. Berndsen Online-Shop**: https://drberndsen.de
- **FaceFormer Behandlerverzeichnis:** https://faceformer.de/faceformer-behandlerverzeichnis/
- **Youtube:** https://www.youtube.com/c/DrBerndsenmedical
- **Facebook:** https://facebook.com/Faceformer
- **TikTok:** https://www.tiktok.com/@mindtohealth

# FACEFORMER® FACY

by Dr. Berndsen

DR. BERNDSEN medical

CERTIFIED ISO 9001:2015 Certified Quality Management

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

A01-240423-DE