



TRAINIEREN statt OPERIEREN

snorefree® Health App - für Harmonie im Schlafzimmer

Wien, März/April 2020 – Schnarchen ist keine harmlose Sache und betrifft beide Geschlechter sowie alle Altersgruppen. Gerade in der Corona-Zeit, wenn viele Menschen 24/7 mit Ihrem Partner zu Hause sind, kann Schnarchen zu unangenehmen Streit führen. snorefree, hat das sehr effektive und durch Studien belegte Anti-Schnarch Workout des Wiener Logopäden Dario Lindes in einer App digital auf Deutsch und Englisch verfügbar gemacht. Mit nur 10 Minuten Workout am Tag sorgt die Anti-Schnarch Gymnastik für Rachen und Zunge für eine deutliche Reduzierung bis zum vollkommenen Verschwinden der Schnarchgeräusche. Das 2.0. Update für iOS und Android mit neuen Übungen, Tipps und Tricks sowie das UtilityPack sind ab sofort erhältlich. Die ersten 6 Übungen können kostenlos getestet werden.

Über Schnarchen wird nicht gerne gesprochen, dabei betrifft es etwa 25% aller Frauen, 40 % aller Männer und sogar 10% aller Kinder. Insgesamt sind zwei Milliarden Menschen weltweit direkt und fünfhundert Millionen indirekt betroffen. 60% aller schnarchenden Männer und 50% der Frauen sind laute SchnarcherInnen was bei den indirekt betroffenen PartnerInnen zu einem Verlust von zwei oder mehr Stunden Schlaf pro Nacht führt.

Schnarchen ist keine harmlose Sache. Nicht nur das es dem Partner oft den Schlaf raubt auch für den Schnarchenden selbst können die lästigen Geräusche – wenn es nämlich beim Schnarchen zusätzlich zu Atemaussetzern kommt – eine Ursache für gesundheitliche Probleme sein, wie z.B. chronische Tagesmüdigkeit, Mikroschlaf, Konzentrationsmangel, Leistungsabfall und im Falle von OSA (Schlafapnoe) sogar Herzinfarkt und Schlaganfall zur Folge haben. snorefree® macht den Schlaf wesentlich erholsamer und verbessert dadurch auch das tägliche Leben, da tiefer und gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für mehr Lebensqualität, Produktivität und Leistungsfähigkeit im Alltag sowie nicht zuletzt Harmonie im Schlafzimmer.

Warum schnarchen wir?

Schnarchen entsteht fast immer durch eine muskuläre Schwäche im Hals und Rachen. Das Gewebe erschlafft und blockiert im Schlaf den Atemweg.

Schlafbedingte Obstruktionen der Atemwege lassen sich in drei Bereichen der Anatomie nachweisen:

- Am hinteren Gaumen, wenn das Gaumensegel mit dem Gaumenzäpfchen, das baumelnde Gewebe beim Ein- und Ausatmen entspannt und vibriert.
- Am Zungengrund, wenn die Zunge wieder in den Rachen fällt und die Atemwege blockiert.
- Am Kehlkopf, wenn der Kehldeckel - der eine Abdeckung des Kehlkopfes ist - den Eingang zu den Lungen verschließt.

snorefree® Methode

Die snorefree® Methode ist ein einzigartiges Trainingsprogramm, das vom Wiener Logopäden Anti-Schnarch Spezialisten und Co Founder Dario Lindes entwickelt wurde und seit mehr als 12 Jahren erfolgreich praktiziert wird. Bei über 80% seiner PatientInnen tritt bereits nach wenigen Wochen eine markante Verbesserung der Schlafqualität sowie eine deutliche Reduktion der Schnarchgeräusche ein. Die muskuläre Gewebeschwäche im inneren Hals und Rachen, die dazu führt, dass die Weichteile im Schlaf zusammenfallen und dabei den Atemfluss behindern, wird von der snorefree® Methode wie bei einem Stimmtraining für Sänger und Sprecher gezielt gestärkt.

Studien und Grundlagenforschung finden Sie auf <https://snorefree.com/>

snorefree® App - das persönliche Fitnessstudio für Lippen, Zunge und Rachen

Die digitale Umsetzung des logopädischen Anti-Schnarch Gymnastik behandelt nicht die Symptome, sondern geht den Ursachen des Schnarchens auf den Grund. snorefree® ist die erste App mit wissenschaftlichen Background. Mit nur 10 Minuten täglichem Training spüren 80% der Nutzer bereits nach einem Monat eine markante Reduktion ihrer Schnarchgeräusche und eine spürbare Verbesserungen ihrer Schlaf- und Lebensqualität.

Die soeben veröffentlichte 2.0. Version der App enthält 49 leicht verständliche Übungen sowie viele Tipps und Tricks, die per Videotraining rasch erlernt werden und das Workout ist in vier 4 Levels gliedert. Der snorefree® Algorithmus stellt dem User täglich ein individuelles Übungsprogramm zusammen und führt ihn Schritt für Schritt durch das Training. Dabei wird der Trainingsplan exakt auf die Bedürfnisse des Nutzers zugeschnitten und passt sich sanft, effizient und genau an das Übungsverhalten an.

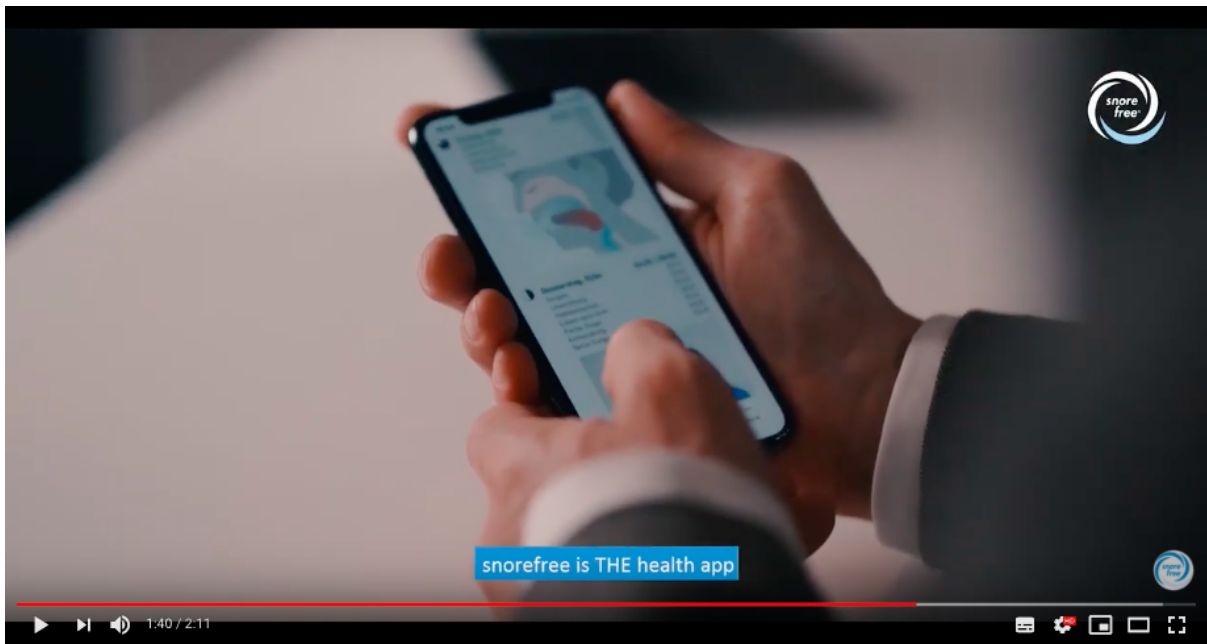


Neues Update, Abomodelle und snorefree® UtilityPack

Die snorefree® App kann gratis heruntergeladen werden und bietet in der gratis Version 6 Übungen mit weiteren eingeschränkten Funktionalitäten an. Um das snorefree® Programm im vollem Umfang zu nutzen werde folgende Abo-Modelle angeboten: „1 Monat zum Ausprobieren“ um 9,99 Euro, „3 Monate Soft Variante“ 26,99 Euro und „12 Monate Bestpreis“ um 89,99 Euro, ab sofort den neuen „snorefree Life-Time“ Tarif um Einführungspreis von 199,99 Euro statt 379,- Euro, der alle Funktionen der App für den User zeitlich unlimitiert nutzbar macht.

Da für einige der gezeigten Übungen diverse Utensilien benötigt werden, bietet snorefree® alle notwendigen Übungsgegenstände in einem UtilityPack an. Dieses enthält diverse Gegenstände wie Korke, Luftballons oder Strohhalm, die man normalerweise schnell bei der Hand hat, andere wie verschiedene Schläuche sind aufwendiger zu beschaffen. Das snorefree® UtilityPack kann unter [snorefree.com](https://www.snorefree.com) und in der App für EUR 24,90 erworben werden

„Besonders jetzt, wenn man mit seinem Partner ständig zusammen ist kann Schnarchen zu einem unangenehmen Streitthema werden“, erzählt Sigismund Gänger, ehemaliger Schnarchpatient und Gründer/CEO von snorefree. „Mit unserer App bekämpfen wir erfolgreich die Ursachen des Schnarchens mit Übungen die die Rachenmuskulatur stärken und leicht nachzumachen sind. Für alle die sich überzeugen möchten bieten wir 6 Übungen kostenlos in der App an. Die neue 2.0. Version von snorefree ist ab sofort erhältlich und bietet neben einem einfacheren Onboarding Prozess viele neue Übungen, wertvolle Tipps und einen verfeinerten Algorithmus für eine noch bessere Personalisierung der Trainingspläne.“



UNTERNEHMENSINFORMATION

Das E-Health Startup snorefree wurde 2018 vom Wiener Sigismund Gänger und dem gebürtigen Grazer und Logopäden Dario Lindes gegründet. Die innovative logopädische Antischnarch-Therapie, die von Dario Lindes in über 10 Jahren Praxis entwickelt wurde, sorgt für eine rasche und schmerzfreie Linderung in 80% der Fälle und kann bis zur völligen Beseitigung der Schnarchgeräusche führen. Mit an Bord ist der Investor Oskar Obereder (silver server founder), der das snorefree Team unterstützt.

Pressekontakt

Mag. Renata Fourmanova

Mob.: +43 664 4037930

eMail: renata@talkabout.agency