

# Snore Stopper™



**Handbuch**

**...stoppt  
schnarchen!**

## Wichtige Hinweise

### Achtung!

Der **SnoreStopper** darf nicht von Personen mit Herzschrittmachern getragen werden. Auch dann, wenn Sie gerade an andere elektronische Geräte angeschlossen sind, zum Beispiel an ein EKG, sollten Sie ihn nicht verwenden.

Herzkranke Personen müssen den Einsatz des **SnoreStoppers** mit Ihrem Arzt klären.

Tragen Sie den **SnoreStopper** nicht:

- während einer Schwangerschaft oder nur nach Absprache mit Ihrem Arzt
- während einer akuten Infektion
- während einer akuten und schweren Hautkrankheit
- nicht auf einer offenen Wunde

Nehmen Sie den **SnoreStopper** nicht in den Mund und legen sie ihn nicht in die Region um Ihre Augen oder in den Nacken und halten Sie den ihn von Kindern fern.

Wenn Sie den **SnoreStopper** in der Nähe eines Microwellengerätes benutzen (Entfernung ca. 1 Meter oder weniger) kann es sein, daß dieser nicht einwandfrei funktioniert.

## Inhalt

- 1 Allgemeines zum Thema Schnarchen
- 2 Die Komponenten
- 3 Vorbereitung
- 4 Bedienung
- 5 Häufig gestellte Fragen
- 6 Vorsichtsmaßnahmen
- 7 Pflege und Fehlerbeseitigung
- 8 Technische Daten
- 9 Kontakte

### Lieferumfang

#### **Snore Stopper**

Flexibles Armband mit Klettverschluß

5 Knopfzellen

3 Paar Silikonpads

Handbuch

Hartbox

## Allgemeines

An dieser Stelle danken wir Ihnen recht herzlich, für den Kauf eines **SnoreStoppers**. Es war eine gute Wahl. Lesen Sie aber bitte zuerst sorgfältig die Gebrauchsanleitung, damit Sie die Bedienung und Möglichkeiten des Gerätes verstehen und lange Freude an ihm haben werden.

Unser modernes Leben ist schnelllebig und anstrengend. Und wir brauchen unsere Nachtruhe dringend zur Erholung! Schon deshalb ist das Schnarchen ein mehr als lästiges Übel. Schätzungen gehen überwiegend davon aus, daß etwa 30% – 40% der Bevölkerung schnarchen.

Die meisten Menschen denken, schnarchen wäre nur ein kleines Problem und auch die Gesundheit würde nicht darunter leiden. In den weniger schweren Fällen stimmt das auch. Schnarchen kann aber auch sehr gefährlich für Ihre Gesundheit

sein! In schweren Fällen schnarchen die Schläfer 1.000 bis 2.000 mal pro Nacht! Wobei man herausgefunden hat, daß eine Veränderung der Schlafposition zur Reduzierung des Schnarchens beiträgt. Auf dieser Basis hilft Ihnen der **SnoreStopper**.

Mit dem **SnoreStopper** haben Sie jetzt ein vollkommen neues Gerät in Händen, das durch seine revolutionäre Technik die Qualität Ihres nächtlichen Schlafes wesentlich verbessert. Verwendung findet eine patentierte, nervenstimulierende Methode: Das Gerät registriert Schnarchen und sendet daraufhin einen kleinen Impuls auf Ihre Haut. Dieser veranlaßt Sie Ihre Schlafposition zu verändern und mit dem Schnarchen aufzuhören. Dieser Prozess beruht auf einer Reaktion Ihres Unterbewußtseins ohne Sie aufzuwecken oder Ihren Schlaf zu unterbrechen.

### Achtung!

Wenn sie den **SnoreStopper** testen wollen, ziehen sie ihn wie eine Armbanduhr an. Drücken Sie den Testknopf in der Mitte des „Zifferblattes“ 3 mal. Jetzt können Sie den Impuls spüren. Die Hintergrundgeräusche müssen hierbei unter 55dB liegen.

## Allgemeines

Die Nacht wird zur Qual und das Schlimme ist, man kann praktisch nichts dagegen machen". Alle Passivschnarcher können hiervon ein Lied singen. Das zermürbende "Sägen" des Partners verleidet das gemeinsame Schlafzimmer und mindert die Schlafqualität erheblich. Abhilfe war in der Vergangenheit schwer zu schaffen. Mit dem **SnoreStopper** ist das jetzt anders.

Schnarchen ist in den meisten Fällen keine ernste Krankheit, wenngleich es auch dazu werden kann und dann ernst genommen werden muß. Fragen Sie Ihren Partner, ob sie gleichmäßig und eher leise schnarchen oder unregelmäßig und laut. Im letzteren Fall sollten Sie unbedingt einen Arzt um Rat und Hilfe bitten.

Fragen wir uns doch einmal, was ist eigentlich "Schnarchen" und durch was wird es ausgelöst? Es entsteht entweder in der Nasen- oder Rachenraum durch zu enge Atemwege. Weil der Durchgang enger ist, wird die eingeatmete Luft beschleunigt durch den Engpass geführt. Dadurch geraten die weichen Wände des Rachens in Schwingungen und erzeugen das Schnarchgeräusch. Die Enge entsteht durch das nächtliche Erschlaffen der

Rachenmuskulatur und kann durch Alkohol, übermäßiges Essen, Erkältungen, Medikamente aber auch bei Übergewicht deutlich verstärkt werden. Auch die persönliche Anatomie kann eine Rolle spielen: Viele Schnarcher haben ein verlängertes Gaumenzäpfchen, eine zu große Zunge oder ein "fliehendes Kinn". Zudem wird es von Alter und Geschlecht beeinflusst. So sind beispielsweise 10% der etwa 30-jährigen Männer Gewohnheits-schnarcher, bei Frauen sind dies weniger als 5%. In der Altersgruppe der 60 Jährigen «sägen» circa 40% der Frauen und etwa 60% der Männer.

Wenngleich die "Nachtmusik" in vielen Fällen gesundheitlich keine Folgen hat, fühlt man sich nicht sehr wohl, wenn man seinen Partner dadurch zu sehr stört. Allerdings kann es auch bei weniger heftigen Schnarchern zu erheblichen Schlafstörung kommen. Besonders die Traum- und die Tiefschlafphasen, in denen Sie sich erholen, sollten bei Ihnen und Ihrem Partner ungestört bleiben. Eine überragende Methode den nächtlichen Frieden wieder herzustellen liegt Ihnen nun vor: Der **SnoreStopper**.

## Funktionsweise

**chr**  
chr  
chr

*3 oder mehr aufeinander  
folgende Schnarcher ...*



*... Der SnoreStopper  
erkennt das Schnarchen...*

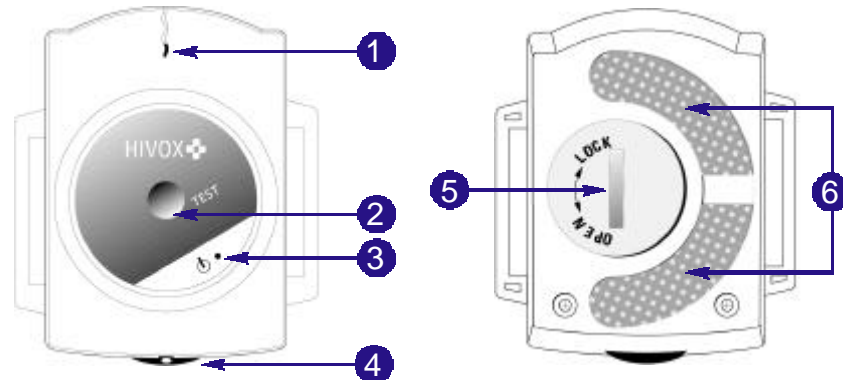


*... der Schläfer erhält durch die Haut  
leichte Impulse und ...*



*... ändert darauf seine Position.  
Das Schnarchen hört auf !*

## Komponenten



- 1 Biosensor
- 2 Testknopf
- 3 LED Anzeige
- 4 Ein/Aus Schalter und Stärkereglern
- 5 Batteriefach (der Plus (+) Pol der Knopfzelle muß nach oben zeigen)
- 6 Selbstklebende Silikonpads

## Vorbereitung



Machen Sie Ihr Gerät einsatzbereit, indem Sie die Batterie einsetzen. Öffnen Sie dazu den Batteriedeckel mit einer Münze und legen Sie die Knopfzelle mit dem Plus(+)Pol nach oben ein. Danach schließen Sie das Batteriefach. Drehen Sie den Deckel im Uhrzeigersinn, bis er vollkommen geschlossen ist.

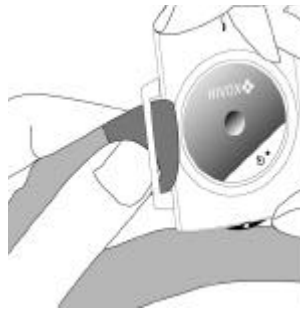


Öffnen sie jetzt bitte die vacuumverpackten Silikonpads, entnehmen Sie ein Paar. Entfernen Sie die kleinen transparenten Schutzfolien (nicht die große grüne Schutzfolie!)



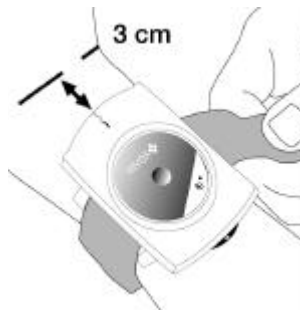
Setzen Sie die Silikonpads auf die dafür vorgesehenen schwarzen Flächen an der Unterseite des **Snore Stoppers**. Drücken Sie diese vorsichtig mit den Fingern an.

## Vorbereitung



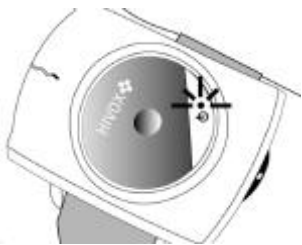
Befestigen Sie danach das Armband indem Sie es in die dafür vorgesehenen Bügel einführen. Das Ende mit dem kürzeren elastischen Teil sollte dabei durch den linken Bügel geführt werden.

Entfernen Sie nun die große grüne Schutzfolie von den Silikonpads. Bitte bewahren Sie die Schutzfolie sorgfältig auf! Sie benötigen diese, um die Silikonpads am Tage vor Verschmutzung zu Sichern.



Fertig! Sie können den **SnoreStopper** jetzt anlegen. Er sollte etwa 3 cm vom Handgelenk entfernt getragen werden. Schließen Sie den Klettverschluß aber ziehen Sie das Armband dabei nicht zu fest an. Die Wirkung des **Snore Stoppers** ist auch dann gegeben, wenn er leicht auf der Haut aufliegt.

## Bedienung



Jetzt können Sie das Gerät testen. Drehen Sie das Stellrad auf Stufe 1 und prüfen Sie, ob das kleine grüne Licht auf der Oberseite des Gerätes blinkt. Drücken Sie den Testknopf 3 mal hintereinander. Der **SnoreStopper** wird einen leichten Impuls abgeben, den Sie wie ein angenehmes Kribbeln auf der Haut spüren. Die Stärke des Impulses kann jetzt so eingestellt werden, wie sie es als angenehm empfinden.



Die Empfindlichkeit der Haut ist bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich. Es kann sein, daß Sie den Impuls auf Stufe 1 nicht spüren. Stellen Sie das Stellrad dann auf einen höheren Wert und drücken Sie den Testknopf erneut 3 mal.



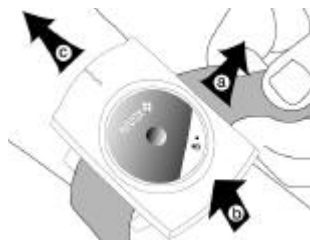
Bedenken Sie auch, daß die Haut nachts empfindlicher reagiert als am Tage. Wenn Sie die ideale Einstellung gefunden haben, sollten Sie den Wert für die Nacht um etwa eine Stufe zurückdrehen.

## Bedienung



Bitte denken Sie daran: Wenn sie den **SnoreStopper** testen wollen müssen die Hintergrundgeräusche unter 55dB liegen, sonst kann das Gerät den Impuls nicht erzeugen.

Wenn der Test erfolgreich war, merken Sie sich den Wert am Stellrad. Von nun an können Sie Ihr Gerät nachts tragen und Sie und Ihre Familie werden ruhig schlafen und erholt aufwachen.



Denken Sie bitte daran den **SnoreStopper** morgens auszuschalten. Öffnen Sie das Armband ganz und ziehen Sie das Gerät vorsichtig vom Arm ab. Die Silikonpads können noch ein wenig an der Haut haften. Lösen Sie diese indem Sie den **SnoreStopper** zuerst vorsichtig und senkrecht nach oben vom Arm ziehen.



Am Tage und bei Nichtgebrauch ist es sinnvoll die große grüne Schutzfolie wieder auf die Silikonpads zu legen, damit diese nicht austrocknen oder verschmutzen. Am Besten bewahren Sie den **SnoreStopper** in der mitgelieferten Hartbox auf.

## Häufig gestellte Fragen

**?** Funktioniert der **SnoreStopper** sicher und zuverlässig?

Ja! Der **SnoreStopper** arbeitet mit einem speziell entwickelten Biosensor, der Schnarchen physikalisch aus anderen Geräuschen herausfiltert. Dies funktioniert auch, wenn sich das Gerät an Ihrem Arm unter der Bettdecke befindet. Wenn der **SnoreStopper** 3 mal hintereinander Schnarchen lauter als 65 bis 70dB registriert, reagiert er automatisch.

**?** Reduziert der **SnoreStopper** das Schnarchen wirklich?

Ja! Das Schnarchen kann erfahrungsgemäß stark reduziert oder vermieden werden, wenn der Schläfer seine Position verändert. Dies erreicht der **SnoreStopper** durch Auslösen eines leichten Impulses, wenn Sie 2 oder 3 mal hintereinander schnarchen.

**?** Was versteht man unter dB? Lautstärke wird in dB (Dezibel) gemessen. Normalerweise liegt der Geräuschpegel in einer Wohnung bei etwa 30–45dB. Ein Umgebungslärm von mehr als 70dB wird bereits als unangenehm empfunden.

**?** Wann sollte der **SnoreStopper** nicht getragen werden?

Bei Umgebungsgeräuschen lauter als 55dB, zum Beispiel direkt neben einer stark befahrenen Strasse oder anderen Lärmquellen. Der **SnoreStopper** kann unter solchen Umständen das Schnarchen nicht erkennen.

**?** Warum bekomme ich keinen Impuls, wenn ich den Testknopf 3 mal drücke?

Bei Hintergrundgeräuschen über 55dB, wie zum Beispiel in einem lauten Restaurant oder auf einem öffentlichen Platz, wird der **SnoreStopper** nicht funktionieren.

## Häufig gestellte Fragen

**?** Warum spüre ich den Impuls beim Testen fast nicht?

Dafür kann es zwei Gründe geben: Einerseits ist die menschliche Haut am Tage wesentlich weniger sensibel, als in der Nacht und andererseits haben die Menschen ein individuell sehr verschiedenes Empfinden. Dieses ist abhängig vom Alter, dem Geschlecht und der momentanen Konzentration auf den Impuls. Der **SnoreStopper** ist so konzipiert, daß er in der Nacht wirkt, daher kann es sein, daß Sie den Impuls am Tag nicht oder nur schwach spüren.

**?** Warum arbeitet der **SnoreStopper** nicht unter normalen Bedingungen?

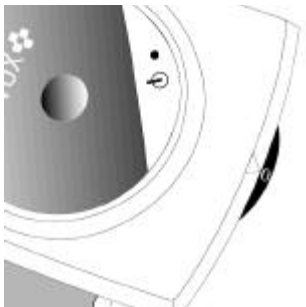
Zuerst sollten Sie prüfen, ob das Gerät eingeschaltet ist und ob die eingestellte Intensität ausreicht. Oft genügt es die Stärke des Impulses nach oben zu korrigieren. Wenn dieser dann immer noch nicht zu spüren ist, nehmen Sie den **SnoreStopper** bitte vom Arm und kontrollieren die beiden Silikonpads auf der Unterseite. Wenn diese zu nahe aneinan-

der liegen, kann es auf der Haut zu einer Art Kurzschluß kommen (dies ist nicht gefährlich und geschieht unbemerkt). Wenn Sie die beiden Enden der gegenüberliegenden Silikonpads ein wenig kürzen, sollte das Problem behoben sein.

**?** Warum gibt der **SnoreStopper** kein Signal ab, wenn ich in ruhiger Umgebung „probeschnarche“?

Der Biosensor ist so konzipiert, daß er schnarchen erkennt. Das Schnarchen muß 3 mal hintereinander und in gleicher Weise erfolgen. Außerdem sollte es lauter als 65dB sein. Probieren Sie es einfach noch einmal.

## Vorsichtsmaßnahmen



Versichern Sie sich, daß der Intensitätsregler auf Null (0) steht, bevor Sie den **SnoreStopper** anlegen und wenn Sie ihn nicht benutzen.



Tragen Sie den **SnoreStopper** nicht, wenn die Silikonpads nicht aufgeklebt sind und berühren Sie die beiden Pole nicht mit den Fingern, wenn Sie den Testknopf drücken.

## Vorsichtsmaßnahmen



Tragen Sie den **SnoreStopper** nicht an der Unterseite Ihres Handgelenkes.



Legen Sie den **SnoreStopper** ab, bevor Sie sich die Hände waschen. Er ist nicht gegen das Eindringen von Feuchtigkeit geschützt!



Ziehen Sie das Armband nicht fest an. Sie verkürzen dadurch seine Lebenszeit. Der **SnoreStopper** muß nur leicht auf der Haut anliegen um seine Wirkung zu entfalten.

Benutzen Sie den **SnoreStopper** nicht zusammen mit anderen elektronischen Geräten, die sie am Körper tragen.



## Pflege und Fehlerbeseitigung



Die selbstklebenden Silikonpads sollten sauber gehalten werden. Legen Sie nach dem Gebrauch die grüne Schutzfolie wieder auf und bewahren Sie den **SnoreStopper** in der Hartbox auf, so bleibt er geschützt. Reinigen Sie die Silikonpads nicht mit einem (Woll-)Tuch oder ähnlichem.



Nachdem Sie die Silikonpads längere Zeit getragen haben verlieren diese ihre Klebekraft. Damit wird auch die Leitfähigkeit beeinflusst und es kann sein, daß Sie die Impulse nicht mehr so stark empfinden. Befeuchten Sie in diesem Fall die Silikonpads vorsichtig mit einem Tropfen Wasser.



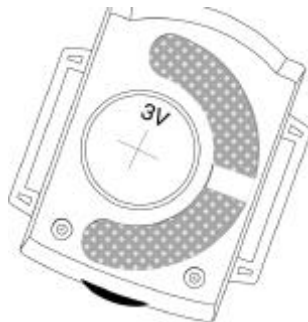
Streichen Sie dazu mit dem Finger 1 bis 2 mal über die Oberfläche der Silikonpads. Wenn diese nach etwa 15 Minuten noch nicht auf Ihrer Haut haften, sollten Sie diese gegen ein neues Paar austauschen. Unter normalen Bedingungen können Sie die Silikonpads etwa 60 Nächte lang benutzen.

## Pflege und Fehlerbeseitigung



Wenn der grüne LED Indicator nicht blinkt, überprüfen Sie bitte folgendes:

- Ist das Gerät eingeschaltet?



- Ist die Batterie korrekt eingesetzt? Diese muß mit dem Pluspol(+) nach oben eingelegt werden.

- Ist die Batterie zu schwach? Überprüfen Sie dies durch den Tausch gegen eine Neue.

Hilft das auch nicht, so senden Sie den **SnoreStopper** zur Überprüfung ein. Benutzen Sie dazu bitte unbedingt Ihre Garantiekarte.

## Technische Daten

<b>Impulsamplitude:</b>	einstellbar von 0–25 mA Spitze an 1.000 Ohm Last
<b>Impulsfrequenz:</b>	50 Hz fest, Impuls 2 Mal pro Sekunde
<b>Impulsbreite:</b>	400µs fest, Spannung 0–80 Volt (Leerlauf)
<b>Signalform:</b>	Asymmetrisches Zweiphasen-Rechtecksignal
<b>Leistungsquelle:</b>	3 Volt Knopfzelle, arbeitet bei täglichen achtstündigen Einsatz bis zu 12–15 Nächten
<b>Arbeitsumgebung:</b>	-5° C bis +40° C bei 30% bis 85% RLF
<b>Lagerumgebung:</b>	-20° C bis +50° C bei 10% bis 95% RLF

Alle elektrischen Spezifikationen beziehen sich auf eine Last von 1.000 Ohm (+/- 20%). Design und technische Daten können sich ohne Ankündigung ändern.



Dieses Gerät entspricht den Anforderungen an elektromagnetische Verträglichkeit gemäß EN 60601-1-2 wie in der EEC Direktive 93/42/EEC spezifiziert.

## Kontakte

**Auf unserer Homepage informieren wir Sie laufend über neue Produkte. Dort finden Sie neues zum Thema Schnarchen und Schlafstörungen.**

[www.quiomed.de](http://www.quiomed.de)

**Unsere Service-Adresse:**

**quiomed.**

**Schillerstrasse 19  
D - 74889 Sinsheim  
Telefax +49 (0) 7261 / 405759**

**HIVOX™**  
Innovations for Better Living

*...und nun, schlafen Sie gut!*