

## **Weltweit neuer Therapieansatz:**

### **„Silent Sleep Training®“ gegen obstruktive Schlafapnoe und Schnarchen jetzt in Österreich verfügbar**

**Jona (Schweiz) 28. Mai 2020. Ab sofort ist in Österreich das „Silent Sleep Training®“ erhältlich. Der Therapieansatz mildert und beseitigt nachweislich obstruktive Schlafapnoe und Schnarchen durch die Kräftigung der Rachenmuskulatur, wie wissenschaftliche Studien an der Universitätsklinik Zürich belegen. Das Silent Sleep Training besteht aus einem „Medizinischen Didgeridoo®“ und einer App. Der Therapieansatz wurde von Alex Suarez erfunden und von seiner Startup-Firma Asate AG mit Sitz in der Schweiz unter der Leitung von Geschäftsführer Aron Suarez weiterentwickelt. Suarez und sein Forschungsteam erhielten 2017 dafür den „Ig Nobel Prize“, der an der Harvard University (USA) verliehen wird. In Deutschland, Österreich und der Schweiz hatte das Silent Sleep Training seinen ersten öffentlichen Auftritt am heutigen Donnerstag in der SAT 1-Quiz-Show „Genial daneben“.**

Weltweit leiden rund eine Milliarde Menschen unter Schlafapnoe. Dieses Thema adressiert Alex Suarez mit seinem medizinischen Therapieansatz, dem Silent Sleep Training. Es umfasst ein von Suarez in jahrelanger Forschungsarbeit entwickeltes Medizinisches Didgeridoo und eine App, die zurzeit auf PCs und Notebooks eingesetzt werden kann. In Kürze ist die App auch für Smartphones und Tablets verfügbar. Mit dem Medizinischen Didgeridoo, einem Blasinstrument ähnlich, erzeugt der Betroffene bestimmte Töne und muss sie über eine gewisse Zeit halten. Dabei misst die App, ob die Töne richtig getroffen werden und hilft so dem Übenden, die notwendigen Vorgaben der Tonlage und -Dauer einzuhalten.

Die Motivation und Ausdauer für das täglich 15-minütige Training wird durch Gamification erreicht, denn die App beinhaltet verschiedene spannende und zielgerichtete Spiele, die den Betroffenen anleiten, korrekt zu trainieren, aber auch die gefühlte Trainingszeit verringert. Durch verschiedene Übungen ist er in der Lage, die physiologischen Ursachen weg zu trainieren und kann langfristig auf Hilfsmittel wie die CPAP-Schlafmaske oder Nasenspreizer verzichten. Selbst Operationen können vermieden werden.

Das Training findet in drei aufeinander aufbauenden Phasen statt: der Intensiv-, der Festigungs- und der Erhaltungsphase. Die Häufigkeit der Übungen pro Woche sinkt dabei von Phase zu Phase.

Die Intensität des Trainings hängt vom jeweiligen AHI-Wert des Patienten ab. Der Wert des Apnoe-Hypopnoe-Index (AHI) gibt Auskunft darüber, wie häufig Atmungsstörungen während des Schlafs auftreten. Gemessen werden dabei die Verringerung der Atemzüge (Hypopnoe) und die Dauer des Atemstillstands (Apnoe) pro Stunde.

#### **Ärztlich bestätigter AHI-Wert ist Voraussetzung**

Der AHI-Wert bei einer obstruktiven Apnoe wird von einem Arzt und/oder in einem Schlaflabor ermittelt. Der ärztliche Befund über den AHI-Wert ist die Voraussetzung für den Kauf des Silent Sleep Trainings, denn die Übungseinheiten werden individuell gemäß dem AHI-Wert ausgerichtet. Auch die Dauer des Trainings hängt vom spezifischen Grad der Hypopnoe/Apnoe ab. Es kann zwischen acht und 24 Wochen dauern je nachdem, ob es sich um eine leichte, mittelschwere oder schwere Schlafapnoe handelt. Ist der AHI-Wert größer 5, liegt eine leichte Schlafapnoe vor. Ab 15 spricht man von einer mittelschweren und ab 30 von einer schweren Form der Schlafapnoe.

Betroffene, die schnarchen, können das Silent Sleep Training ohne ärztliche Diagnose kaufen.

## **App unterstützt therapiebegleitend**

Die App für das Silent Sleep Training hat drei Aufgaben: Sie sorgt dafür, dass der Patient die für ihn richtigen Töne trifft und hält. Das ist die wichtigste Voraussetzung, um einen therapeutischen Erfolg zu erzielen. Die App zeichnet zudem die Ton-Übungen auf. Diese Aufnahmen sind für die individuelle Kontrolle und den Support relevant und können für den behandelnden Arzt freigeschaltet werden. Die dritte Aufgabe der App ist es, den Betroffenen beim korrekten Erlernen der Spieltechnik zu begleiten. Verschiedene Gamification-Elemente erhöhen die Ausdauer und Motivation für das täglich 15-minütige Training. Das Silent Sleep Training verspricht: Wer richtig trainiert hat Erfolg.

## **Funktionsweise des Silent Sleep Trainings**

Herkömmliche Therapieansätze wie die CPAP-Schlafmaske (Überdruckbeatmung) oder Hilfsmittel wie Schnarchschiene oder Nasenspreizer verändern die körperlichen Ursachen langfristig nicht. Darin liegt der wesentliche Unterschied zum Silent Sleep Training. Dieses setzt bei den physiologischen Ursachen an, denn die obstruktive Schlafapnoe entsteht, wenn die Rachen- und Schlundmuskeln sowie das Bindegewebe im Hals- und Rachenbereich zu schwach sind, um den Rachenraum frei zu halten. Kollabiert der Rachenraum und werden die Atemwege so teilweise oder ganz blockiert, reduziert sich die Sauerstoffzufuhr in die Lunge und der Blutsauerstoffgehalt sinkt. Die Betroffenen sind am nächsten Tag müde und können sich schlecht konzentrieren. Zudem steigt die Gefahr für Sekundenschlaf, Infarkte, Kopfschmerzen und Bluthochdruck in Korrelation mit dem AHI-Wert.

Mit dem Silent Sleep Training werden die erschlafften Muskeln sowie das Bindegewebe im Hals- und Rachenbereich, vergleichbar mit einem Fitness-Training, gefordert und wieder gefestigt. Das Medizinische Didgeridoo wirkt dabei als Trainingsgerät. Durch die speziell entwickelte Spieltechnik wird auch das Fettgewebe im Hals- und Rachenbereich reduziert und trägt so ebenfalls zu einer wesentlichen Verbesserung der Schlafapnoe bei.

Den ersten öffentlichen Auftritt hatte Alex Suarez mit dem Medizinischen Didgeridoo und einer Demo des Silent Sleep Trainings in der Quiz-Show „Genial daneben“, die am heutigen Donnerstagabend auf SAT1 ausgestrahlt wurde. Die Redaktion der Sendung war durch den „Ig Nobel Prize“ auf das Silent Sleep Training aufmerksam geworden.

## **Aufbau von Ärzte-Netzwerken**

Die Asate AG baut derzeit ein Netzwerk von Ärzten auf, die sich mit dem Thema Schlafapnoe und Schnarchen beschäftigen. In der Schweiz ist dieses Netzwerk bereits in Grundzügen vorhanden. Ärzte, die sich für den Einsatz von Silent Sleep Training interessieren, können sich jederzeit mit Alex Suarez in Verbindung setzen unter der E-Mail-Adresse: [doctor@silentsleep.training](mailto:doctor@silentsleep.training)

## **Verfügbarkeit und Vertrieb**

Das Silent Sleep Training ist ab sofort in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich.

Die Asate AG bietet das Silent Sleep Training für 335 Euro inkl. MwSt. Versand und Zollgebühren an. Im Preis enthalten sind das Medizinische Didgeridoo sowie die App. Beratung und technischer Support finden wahlweise via E-Mail und Video-Chats statt. Die Services werden demnächst um Chatbot und mobile Apps erweitert.

Erhältlich ist das Silent Sleep Training direkt von der Asate AG über die Webseite <https://silentsleep.training/de-at>

+++

## Hinweise für die Redaktion

Sie erhalten unter dem folgenden Link zusätzliches Bild- und Textmaterial:

<http://silentsleep.training/presse>

- **Pressebilder** zum Download
- **Zusatzinformationen** zu den Themen Schlafapnoe, Diagnostik als Voraussetzung für den Kauf, Zertifizierung von Silent Sleep Training, Ig Nobel Prize, wissenschaftliche Studien sowie die Chronologie der Firmen-Entwicklung
- **Medizinisch-wissenschaftliche Studien**

Alle Pressebilder sind für die publizistische, nicht-kommerzielle Verwendung honorarfrei. Bitte vermerken Sie: „Quelle: Asate/silentsleep.training“. Alle Pressebilder sind auch in einer hochauflösenden Variante erhältlich.

## Über die Asate AG

Die Asate AG wurde 2007 von Alex Suarez gegründet, um dem seit 2000 wachsenden Erfolg von Silent Sleep Training einen formal-juristischen Rahmen zu geben. 2020 übernahm Aron Suarez als CEO und Chefentwickler die operative Geschäftsführung. Alex Suarez ist der Erfinder der Asate-Therapie (Basis des Silent Sleep Trainings) und Präsident des Verwaltungsrats. Er ist die medizinische Kompetenz und verantwortet die laufenden und zukünftigen Forschungen zur Erweiterung des Trainings in andere medizinische Bereiche sowie die weltweite Verbreitung seiner Vision. Das Unternehmen hat seinen Sitz in Jona (Schweiz) und beschäftigt zurzeit sieben Mitarbeiter.

## Pressekontakt:

Dorothy Kohl

Telefon: +41 43 497 29 29

E-Mail: [presse@silentsleep.training](mailto:presse@silentsleep.training)

Webseite: <https://silentsleep.training/de-at/>

Anschrift: Asate AG, Buechstrasse 2, CH-8645 Jona, Stankt Gallen, Schweiz

## Social-Media-Kanäle:

<https://www.facebook.com/silentsleeptraining>

[https://www.instagram.com/silentsleep\\_training/](https://www.instagram.com/silentsleep_training/)

[https://www.youtube.com/channel/UCUiN\\_S8SATgt7LXxsTif8MQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCUiN_S8SATgt7LXxsTif8MQ?view_as=subscriber)

<https://www.linkedin.com/company/asate-ag/about/?viewAsMember=true>