

Gebrauchsanweisung SchnarchFrei

Produkt	SchnarchFrei Therapie (App Version 1.0.* und UtilityPack Version 1.0)
UDI-DI	(01)04170000085836
Dokument	Gebrauchsanweisung, Stand April 2024, Version 1
HTML	https://schnarchfrei.de/gebrauchsanweisung/
PDF	https://schnarchfrei.de/downloads/Gebrauchsanweisung-SchnarchFrei.pdf

- [Einleitung](#)
 - [Die SchnarchFrei Therapie](#)
 - [Das SchnarchFrei System](#)
 - [Gebrauchsanweisung](#)
 - [Hilfe & Support](#)
 - [Serviceadresse](#)
- [Informationen zum Medizinprodukt](#)
 - [Medizinische Zweckbestimmung](#)
 - [Bestimmungsgemäßer Gebrauch](#)
 - [Indikationen](#)
 - [Kontra-Indikationen und Ausschlussgründe](#)
 - [A: unbedingte \(absolute\) Kontraindikationen:](#)
 - [B: bedingte \(relative\) Kontraindikationen:](#)
 - [Mit ICD-10-Code](#)
 - [Diagnose ohne ICD-10-Code:](#)
 - [Ausschlussgründe](#)
 - [Nebenwirkungen](#)
 - [Sicherheitshinweise](#)
 - [Du brauchst eine Pause?](#)
- [Funktionsweise / Allgemeine Beschreibung](#)
 - [Aufbau der App](#)
 - [Bewerte dein Training - deine individuelle Bewertung der Übung](#)
 - [In vier Levels zum Erfolg](#)
 - [Level 1: Basis-Training](#)
 - [Level 2: Spiegel-Training](#)
 - [Level 3: Autonomes Training](#)
 - [Level 4: Personal Coaching](#)
 - [Wie lange dauert die Therapie?](#)
 - [Ausfüllen des Schlafstagebuchs](#)
 - [Arztreport als PDF](#)
- [Das UtilityPack](#)
 - [Hygiene-Tipps](#)
 - [UtilityPack Inhalt](#)
 - [UtilityPack Versand](#)
- [Datenschutz](#)
 - [Was passiert mit deinen Daten?](#)
 - [Wirst du getrackt?](#)
- [Technische Informationen](#)
 - [Installation - App herunterladen](#)
 - [Technische Mindestvoraussetzungen](#)
 - [Nutzung mobiler Daten](#)
 - [Laufende Wartung und Aktualisierungen](#)
 - [Anmeldung in der App](#)
 - [App Freischalten](#)
 - [App-Einstellungen](#)
 - [Gerätewechsel](#)
 - [Interoperabilität](#)
 - [Deinstallation - Account und Daten löschen](#)
 - [Lebensdauer](#)
 - [Fehlermeldungen](#)

Einleitung

Herzlich willkommen bei SchnarchFrei - die sanfte und schmerzfreie Therapie gegen Schnarchen und Schlafapnoen.

Wir freuen uns, dass du dich für SchnarchFrei entschieden hast. Glückwunsch, du bist auf dem besten Weg zu ruhigen und erholsamen Nächten.

Wenn du diese Zeilen liest, bist du wahrscheinlich einer von hunderten Millionen weltweit, die direkt oder indirekt unter Schnarchen und/oder Schlafapnoen leiden. Die gute Nachricht ist, dass du bereits den ersten, wichtigen Schritt zur Verbesserung deines Schlafes unternommen hast und du dich dazu entschlossen hast, aktiv und selbstbestimmt etwas gegen dein Schnarchen zu unternehmen. Die SchnarchFrei Therapie ist schmerzfrei und erfordert täglich nur ca. 15 Minuten. Du solltest deine SchnarchFrei Trainingseinheit idealerweise kurz vor dem Schlafengehen durchführen, weil das Workout dann am effektivsten wirkt. Natürlich kannst du auch am Morgen oder zu jeder dir passenden Tageszeit mit der SchnarchFrei App trainieren. Die App ist benutzerfreundlich gestaltet, motiviert zur Teilnahme und vermittelt dir ein umfangreiches Wissen über gesunden Schlaf, zur Schnarchvermeidung und Schlafhygiene.

Die SchnarchFrei Therapie

SchnarchFrei ist ein orales Fitnessstraining für Lippen, Zunge, Gaumen und Rachen, basierend auf anerkanntem, wissenschaftlich evaluierten Übungen aus der Logopädie.

Das SchnarchFrei System

ist eine Kombination aus:

- der **SchnarchFrei App** und
- dem **SchnarchFrei UtilityPack**.

Die SchnarchFrei Therapie wird mit der SchnarchFrei App trainiert, für einige der Übungen benötigst du logopädische Utensilien, die dir in einem separaten Paket, dem SchnarchFrei UtilityPack, kostenfrei zugestellt werden.

Für jeden eingelösten Rezeptcode findest du im Menü "Einstellungen" der SchnarchFrei App einen Gutscheincode, mit dem du dir das UtilityPack kostenfrei bei unserem Vertriebspartner in Deutschland www.therapie24.de bestellen kannst. Weitere Details dazu findest du weiter unten in der Gebrauchsanweisung bzw. in der SchnarchFrei App.

Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung beschreibt die Anwendung und Funktionen der Digitalen Gesundheits-Applikation der **SchnarchFrei App** für Smartphones mit dem Betriebssystem **Android (ab 10) oder iOS (ab 14.1)** und den Trainingsutensilien, dem **SchnarchFrei UtilityPack** für die Anwendung von medizinische Laien, Ärzt:innen und Therapeut:innen.

In dieser Anleitung haben wir die wichtigsten Informationen zusammengestellt, um den Einstieg in die SchnarchFrei Therapie zu erleichtern. Bei medizinischen Fragen zu deinem Schnarchen konsultiere bitte deinen Arzt oder deine Ärztin.

Bei Fragen zur Verschreibung oder zur Kostenübernahme durch private oder gesetzliche Krankenkassen kontaktiere bitte unseren Support unter help@schnarchfrei.de

Diese Gebrauchsanweisung ist als [PDF](#) und als [HTML-Textversion](#) verfügbar.

Hilfe & Support

Falls du Fragen oder Anliegen hast, kannst du dich jederzeit per E-mail an: help@schnarchfrei.de an den SchnarchFrei Kundendienst wenden.

Wir beantworten Kundenanfragen nach Möglichkeit innerhalb von einem Werktag.

Auf der Webseite www.schnarchfrei.de findest du die Gebrauchsanweisung, die FAQ, unsere AGB, die Datenschutzerklärung und das Impressum mit sämtlichen Informationen zur App.

Bei technischen Problemen mit der App verwende bitte die Funktion "Hilfe & Support" in den App-Einstellungen. Das erleichtert uns das Kundenservice, weil dein Smartphone Typ, die installierte Software Version sowie die SchnarchFrei App Version automatisch mitgeschickt werden.

Serviceadresse

Snore Free GmbH
Josefstädterstrasse 82/140
1080 Wien - Österreich - EU

Webseite www.schnarchfrei.de
E-Mail help@schnarchfrei.de
Telefon +43 676 5463224

Informationen zum Medizinprodukt

	<p>Handelsname: Schnarch Frei : Therapie.</p> <p>Das SchnarchFrei System ist eine Kombination aus der SchnarchFrei App und dem SchnarchFrei UtilityPack.</p>
	Dieses Produkt entspricht den Anforderungen der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EEC .
	SchnarchFrei ist ein Medizinprodukt der Risikoklasse I
	Hersteller: Snore Free GmbH, office@schnarchfrei.de, Josefstädterstrasse 82/140, 1080 Wien - Österreich - EU
	Die Snore Free GmbH ist ISO 27001 zertifiziert, TÜV Austria Nr.: TA420213012642
	Vor Benutzung des Produktes die Gebrauchsanweisung lesen!

Medizinische Zweckbestimmung

Das **SchnarchFrei System** dient der myofunktionellen Therapie der Pharynx Insuffizienz (organische Gewebeschwäche im Mund-Hals-Rachen) als einer wichtigen Ursache für das Schnarchen (Rhonchopathie) und das obstruktive Schlafapnoe Syndrom (OSAS) für Patient:innen ab 18 Jahren.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die SchnarchFrei Therapie kann von medizinischen Laien, in einer nicht-klinischen Umgebung, orts- und zeitunabhängig verwendet werden.

Indikationen

SchnarchFrei kannst du eigenverantwortlich nutzen, mit oder ohne ärztliche Empfehlung oder Überwachung. Vor dem Start mit der SchnarchFrei Therapie empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung, um spezielle organische Ursachen für dein Schnarchen auszuschließen und sicherzustellen, dass keine Kontraindikationen (z.B. Schluckstörung) für das Training vorliegen.

Schlafbezogene Atemwegsstörungen nach ICD-10:

- R06.5 - Schnarchen (Rhonchopathie)
- R06.83 (ICD10-CM) - Schnarchen
- G47.31 - OSAS / Obstruktives Schlafapnoe Syndrom

ACHTUNG: SchnarchFrei dient nicht zur Diagnose von Gesundheitsproblemen.

Kontra-Indikationen und Ausschlussgründe

Alle Kontraindikationen des SchnarchFrei Systems dienen der Vermeidung der Aspiration d.h. das Verschlucken von Utensilien, insbesondere das Einbringen in den Atemtrakt (Lunge).

A: unbedingte (absolute) Kontraindikationen:

alle Formen von Schluckstörungen (organische, neurogene)

- R13.0: Dysphagie mit Beaufsichtigungspflicht während der Nahrungsaufnahme
- R13.9: nicht näher bezeichnete Dysphagie

Bei den Schluckstörungen liegt eine sensorische und/oder motorische Mangelkontrolle im Rachenraum vor, sodass die Patient:innen den Schluckakt nicht ordnungsgemäß durchführen können und daher oft Nahrungsteile in die Lunge geraten. Daher ist die Anwendung von SchnarchFrei für diese Personengruppe absolut ausgeschlossen!

B: bedingte (relative) Kontraindikationen:

Mit ICD-10-Code

1. **alle neuro-muskulären Erkrankungen**, wenn sich deren Symptomatik auf den oropharyngealen Bereich erstreckt und durch sie eine eingeschränkte und beeinträchtigte Motorik oder Sensorik im Mund-Rachen-Raum besteht, sodass es zu einer Schluckstörung (Dysphagie-Gefahr) kommen kann:

- G52.1: Krankheiten des N. glossopharyngeus [IX. Hirnnerv]
- G52.3: Krankheiten des N. hypoglossus [XII. Hirnnerv]
- G70-G73 Krankheiten im Bereich der neuromuskulären Synapse und des Muskels
- G20-G26: Extrapyramidale Krankheiten und Bewegungsstörungen
- G10-G14 Systematrophien, die vorwiegend das Zentralnervensystem betreffen
- G80-G83 Zerebrale Lähmung und sonstige Lähmungssyndrome
- G35-G37 Demyelinisierende Krankheiten des Zentralnervensystems
- Sonstige degenerative und andere Krankheiten des Nervensystems. G30-G32, G90-G99

1. **Mangelintelligenz, psychisch-intellektuell-kognitive Beeinträchtigung:** Gefahr des Mangelverständnisses der Vorgaben und Instruktionen der Übungen, Gefahr der fehlenden (sensomotorischen) Bewusstheit und Eigenkontrolle, mit daraus folgendem Risiko der falschen Durchführung der Übung - und daraus folgender Gefahr von Aspiration und Verschlucken:

- F71: Mittelgradige Intelligenzminderung
- F72: Schwere Intelligenzminderung
- F73: Schwerste Intelligenzminderung
- F84: Tief greifende Entwicklungsstörungen
- F20-F29 Schizophrenie, schizotype und wahnhaftige Störungen
- F10: Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol
- F11: Psychische und Verhaltensstörungen durch Opioide
- F12: Psychische und Verhaltensstörungen durch Cannabinoide
- F13: Psychische und Verhaltensstörungen durch Sedativa oder Hypnotika
- F16: Psychische und Verhaltensstörungen durch Halluzinogene
- F19: Psychische und Verhaltensstörungen durch multiplen Substanzgebrauch und Konsum anderer psychotroper Substanzen
- F00-F09 Demenz und andere organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen

Diagnose ohne ICD-10-Code:

Einnahme von Medikamenten, die das Bewusstsein, die Wachheit, die kognitive Leistungsfähigkeit, das intellektuelle Verständnis sowie die sinnliche Wahrnehmung trüben.

Es obliegt der Einschätzung des behandelnden Arztes, ob trotz vorliegender Kontraindikation der medizinische Nutzen einer Behandlung durch das SchnarchFrei System die Risiken für die jeweilige Patient:in übersteigt. So könnten Patient:innen mit vorhandenen Kontraindikationen von einer verbesserten Schlafqualität und verringerter Tagesmüdigkeit nicht nur bezüglich einer OSAS oder Rhonchopathie profitieren, sondern auch bzgl. der Linderung der jeweiligen Grunderkrankung.

Ausschlussgründe

- Alle absoluten und relativen Kontraindikationen.

Nebenwirkungen

In seltenen Fällen kann Muskelkater in der behandelten Region auftreten.

Sicherheitshinweise



Vorsicht

Bei manchen Übungen besteht bei zu hastiger, unvorsichtiger Durchführung die Gefahr, dass eventuell Utensilienteile in den Atemtrakt gelangen können.

Bitte beachte die Anweisungen und Hinweise zu den einzelnen Übungen genau.

Übung	Nr.	Hinweis
Korkensprechen	1.02	Achtung: Um den Korken nicht zu verschlucken, kannst du ihn an einem Faden anbinden. Oder du nimmst stattdessen 2 Finger übereinander zwischen die Zähne.
Zunge bürsten	2.02	Achtung: Um einen Würgereiz zu vermeiden, bürste langsam & vorsichtig. Schiebe die Zahnbürste nicht zu weit nach hinten .
Gummiring	2.09	Achtung: Um den Gummiring nicht zu verschlucken, kannst du ihn auch an einem Faden festbinden.
Zungensprache	2.11	Achtung: Um den Gummiring nicht zu verschlucken, kannst du ihn auch an einem Faden festbinden.
Oblate-Zungenspitze	2.12	Achtung: Um einen Würgereiz zu vermeiden, positioniere die Oblate langsam & vorsichtig.
Flaschensaugen	3.02	Achtung: Damit du dich nicht verschluckst, sauge langsam & vorsichtig. Beuge den Kopf nicht zu weit nach hinten, damit die Halswirbelsäule geschont bleibt.
Bitter-schmecken	3.05	Achtung: Um einen Würgereiz zu vermeiden, bewege das Wattestäbchen im hinteren Mund langsam und vorsichtig.
Gummiring-abstreifen	3.08	Achtung: Wenn du zu lange für das Abstreifen des Gummirings benötigst, kann die Zungenspitze leicht bläulich werden. Ziehe den Gummiring mit den Fingern etwas weiter zur Zungenspitze, damit du das Abstreifen schneller erreichst.
Schlangenzunge	3.09	Achtung: Um einen eventuellen Würgereiz zu vermeiden, mache die Zungenbewegung langsam und vorsichtig.
Dicker-Saugschlauch	3.11	Achtung: Damit es auf der Zungenspitze durch den Sog nicht zu Druckschmerzen kommt, öfter absetzen und eine Pausen machen.
Oblate-Zungenmitte	3.14	Achtung: Um einen Würgereiz zu vermeiden, positioniere die Oblate langsam und vorsichtig.
Gurgeln	4.02	Achtung: Damit du dich nicht verschluckst, mache diese Übung besonders langsam und bewusst. Den Kopf nicht zu weit nach hinten abknicken, damit die Halswirbelsäule geschont wird.
Rollendes R	4.03	Achtung: Damit du dich nicht verschluckst, nimm nur ganz wenig Wasser in den Mund, ein paar Tropfen reichen. Neige den Kopf nicht zu weit nach hinten, so schonst du deine Halswirbelsäule.
Widerstands-Einatmen	4.04	Achtung: Um Schwindelgefühle zu vermeiden, übe nicht zu lange in einem durch und mach öfter Pausen.
Riechen	4.12	Achtung: Atme langsam und bedächtig, um Schwindelgefühle zu vermeiden.
Wasser halten	4.13	Achtung: Damit du dich nicht verschluckst, mach die Übung besonders langsam und bewusst. Behalte stets die volle Körperkontrolle in deiner Kehle aufrecht.

Du brauchst eine Pause?

Selbstverständlich ist es wichtig, auf dein eigenes Wohlbefinden zu achten. Mach eine Pause, wenn du dich während des Trainings, aufgrund von Muskelkrampf oder Überanstrengung im HNO Bereich, unwohl fühlst.

Funktionsweise / Allgemeine Beschreibung

SchnarchFrei ist ein Trainingsprogramm, welches auf bewährten Konzepten der Logopädie basiert. Unsere Methode motiviert dich, aktiv etwas gegen dein Schnarchen zu unternehmen. SchnarchFrei vereint effiziente Ansätze in einer benutzerfreundlichen Form.

Unsere App bietet dir drei Hauptelemente:

1. **Übungen:** Kurze Trainingseinheiten, passend zu deinen Voraussetzungen, um das Schnarchen zu reduzieren.
2. **Entspannung:** mit bewährten Techniken aus dem Autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung und durch Meditationen hilft SchnarchFrei dir, deinen Schlaf zu verbessern
3. **Wissen:** anatomisches Verständnis und umfangreiche Informationen über die Ursachen des Schnarchens durch Atemwegsblockaden, zur Schnarchvermeidung und die Zusammenhänge in deinem HNO-Trakt ermöglicht dir, gezielter Schnarchen und Atemverluste im Schlaf zu vermeiden.

Das SchnarchFrei Programm kann dazu beitragen, Beschwerden im Zusammenhang mit Schnarchen wie unruhiger Schlaf oder ständige Tagesmüdigkeit zu lindern. Wir empfehlen, die Anweisungen der Übungen so genau wie möglich zu befolgen, um den größtmöglichen Nutzen aus der SchnarchFrei Therapie zu erzielen.

Wenn dir keine anderen ärztlichen Anweisungen vorliegen, empfehlen wir dir die Anwendung von SchnarchFrei idealerweise an 4-5 Tagen pro Woche.

ACHTUNG:

Falls du während oder nach dem Training ungewöhnliche Symptome bemerkst, konsultiere bitte deinen Arzt oder deine Ärztin. SchnarchFrei ersetzt keine professionelle medizinische Behandlung oder Betreuung.

Aufbau der App

Die **SchnarchFrei App** beinhaltet **48 logopädische Übungen**, die mittels Videos und Textbeschreibung erläutert werden, um die korrekte Durchführung anzuleiten.

Der **SchnarchFrei Algorithmus** erstellt jeden Tag ein individuelles Trainingsprogramm bestehend aus 4 Übungen im Ausmaß von ca. 15 Minuten.

Nach jedem Training bekommst du ausgewählte Informationen und Artikeln zu den Themen gesunder Schlaf, Schnarchvermeidung und Schlafhygiene sowie anatomische Erklärungen und Meditationen zur Entspannung und als Einschlafhilfe.

Diese Inhalte sind im "Infos" Menü jederzeit verfügbar.

Zu jeder Übungen siehst du in der Beschreibung:

- das Übungsziel: Koordination oder Muskelaufbau
- den Übungstyp: Bewegungs- oder Halteübung
- das anatomische Areal der jeweiligen Übung: Lippen, vordere Zunge, hintere Zunge, Rachen
- Hinweise zur präzisen Übungsdurchführung
- ob bzw. welches Utensil für die Übung benötigt wird
- die Übungsbeschreibung
- Infos und Hinweise zur sicheren Anwendung
- die empfohlene Maximale Trainingszeit.

Wenn du gerade keine Utensilien zur Hand hast, kannst du in den Einstellungen die jeweiligen Utensilien für den aktuellen Tag deaktivieren, und du bekommst 4 neue Übungen ohne Utensil vorgeschlagen.

Für jede Übung gibt es eine Mindest Trainingszeit, eine Mittlere Trainingszeit und die empfohlene Maximale Trainingszeit. Es bleibt dir überlassen, für welche der 3 Trainingszeiten du dich entscheidest. Bleibst du bei einer Übung unter der Mindest Trainingszeit, wird diese Übung als "nicht absolviert" gewertet.

Die zu erreichenden Zeiten werden durch 3 Icons dargestellt:



Dein Trainingstag ist abgeschlossen, wenn du 3 von 4 Übungen zumindest in der jeweils vorgegebenen Mindestzeit absolviert hast. Deine Tageswertung wird in der Kalenderübersicht ebenfalls mit den 3 Icons symbolisiert.

Bewerte dein Training - deine individuelle Bewertung der Übung

Am Ende jeder Übung wirst du gebeten, die gerade absolvierte Übung nach deinem persönlichen Empfinden zu bewerten. Auf Basis dieses Feedbacks erstellt der SchnarchFrei Algorithmus den personalisierten Trainingsplan. So kommt es zu einer optimalen Mix aus Halte- und Bewegungs- sowie schwereren und leichteren Übungen. Das Trainingsziel ist, alle Übungen langfristig möglichst auf "leicht" zu bekommen um so den gewünschten Trainingsfortschritt sichtbar zu machen.

In vier Levels zum Erfolg

Level 1: Basis-Training

Der erste Level dient zum Kennenlernen der Übungen. Mache die Übungen so gut wie möglich nach und befolge möglichst genau die Instruktionen und Detailanweisungen in den Videos.

Die meisten Übungen sind leicht verständlich und einfach in der Durchführung. Manche Übungen werden dir anfangs etwas schwerer fallen. Das Basistraining dient als sanfter Einstieg in die SchnarchFrei Therapie.

Level 2: Spiegel-Training

Mit einem Spiegel zur optischen Selbstkontrolle startet der Level 2. Dabei soll auch auf die beschriebenen Details bei den Übungsanweisungen geachtet werden, wie z.B. die Lippenspannung, Zungenposition, Unterkieferstellung, Mundöffnungsweite usw. Nur die genaue Einhaltung der Übungsanweisungen ermöglicht einen optimalen Erfolg.

Es empfiehlt sich, die Durchführung der SchnarchFrei Therapie in das tägliche Morgen- oder noch besser in die Abendtoilette als tägliches Ritual im Badezimmer zu integrieren.

Level 3: Autonomes Training

Das autonome Training dient der sensorischen Integration. Es schärft dein Körperbewusstsein im bearbeiteten Areal.

In dieser Phase machst du die Übungen praktisch "blind", also ohne optische Selbstkontrolle durch einen Spiegel. Das fördert die Spürfähigkeit und sensorische Eigenwahrnehmung im HNO Bereich, wo die Schnarchgeräusche entstehen.

Mit Abschluss des dritten Levels hast du die Aufbau- und Lernphase absolviert und solltest nun alle Übungen autonom und ohne optische Kontrolle (Spiegel) durchführen können.

Level 4: Personal Coaching

Im Level 4 wird das SchnarchFrei Workout stabilisiert und ausbalanciert.

Dabei berücksichtigt der Trainingsalgorithmus der App die Übungstypen, die anatomische Lokalität, und den Schwierigkeitsgrad, um unter Berücksichtigung dieser Faktoren einen individuellen täglichen Trainingsplan zu erstellen.

Wie lange dauert die Therapie?

Für einen nachhaltigen Erfolg empfehlen wir ein regelmäßiges Training mit 4-5 kompletten Tages- Trainingsplänen pro Woche. Die empfohlene Mindest-Anwendungsdauer der SchnarchFrei Therapie beträgt 3 Monate. Nach dieser Frist sind im allgemeinen erste positive Effekte zu bemerken wie ein geringeres Schnarchen oder eine verbesserte Atmung im Schlaf. Um den erzielten Erfolg langfristig zu erhalten, ist wie bei jedem anderen Muskeltraining ein regelmäßiges durchführen der SchnarchFrei Übungen sinnvoll und notwendig.

Ausfüllen des Schlaftagebuchs

ganz oben im Trainingsmenü der SchnarchFrei App findest du unter deinem Namen den Link zu deinem Schlaftagebuch. Mit wenigen Klicks und einer kurzen Notiz kannst du deine Schlafqualität tracken. Wir empfehlen dir das Schlaftagebuch regelmäßig zu verwenden, um deinen Trainingserfolg besser nachvollziehen zu können

Arztreport als PDF

Im Menü "Profil" kann der / die User:in, z.B. für ein Arztgespräch, eine Zusammenfassung des Therapieverlaufs als PDF oder XML Datei erstellen und z.B. per Email versenden. Der Arztreport beinhaltet die Trainings-Statistik und die wöchentliche Übersicht der Trainingszeiten.

Das UtilityPack

Für einige SchnarchFrei Übungen benötigst du ein zusätzliches Hilfsmittel. Um dir deinen Trainingserfolg zu erleichtern, haben wir dir die wichtigsten in einem praktischen Paket, dem SchnarchFrei UtilityPack, zusammengestellt.

Achtung: Einige Utensilien, die in fast jedem Haushalt zu finden sind, werden im UtilityPack nicht mitgeliefert. Das sind: Sportflasche mit Saugverschluss, Duftstoff, Gummibär (oder ähnliches), Zahnbürste, Bitterstoff (z.B. Kaffee).

Für jeden eingelösten Rezept-Code bekommst du ein SchnarchFrei UtilityPack kostenfrei zugesendet. Klicke im App Profil bei den Einstellungen, auf den großen grünen Button "UtilityPack" und folge den Anweisungen.

Hygiene-Tipps

Lasse die Utensilien nach Gebrauch immer einige Stunden an der frischen Luft trocknen, bevor du sie in einen geschlossenen Behälter legst und darin aufbewahrst - lagere die Utensilien nicht luftdicht abgeschlossen in feuchtem Zustand. Die Utensilien dürfen aus hygienischen Gründen nur von einer Person verwendet werden. Die dünnen Silikonschläuche reinigst du innen am besten, indem du Wasser durch saugst, bis sie innen sauber sind.

UtilityPack Inhalt

- 1 Smartphone-Ständer
- 3 Korken
- 5 Holzspatel
- 5 Luftballone
- 10 Watte-Stäbchen
- 1 Packung kleine Dental-Gummiringe
- 5 Trinkhalme dünn \varnothing 3 mm
- 5 Trinkhalme normal \varnothing 8 mm
- 2 Silikonschläuche dünn \varnothing 0,5 mm, Länge 30 cm
- 2 Silikonschläuche dick \varnothing 8 mm, Länge 10 cm
- 1 Packung Oblaten weiß \varnothing ca. 40 mm
- 1 Packung kleine Konfetti-Oblaten bunt \varnothing ca. 14 mm

UtilityPack Versand

Dein SchnarchFrei UtilityPack wird durch die ATC Handels GesmbH (therapiebedarf24.de) verpackt und versendet. Wenn dir dein Utensilienpaket nach 3 Werktagen nicht zugestellt wurde, wenn das UtilityPack beim Transport beschädigt wurde oder bei sonstigen Problemen mit der Zustellung kontaktiere bitte: mail@therapiebedarf24.de

Versand durch	ATC HANDELS GMBH (Therapiebedarf24), Am Dolmen 7, 25494 Borstel-Hohenraden, Deutschland.
Webseite	www.therapiebedarf24.de
Hilfe & Support	mail@therapiebedarf24.de

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz deiner persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln deine personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Zum Schutz der personenbezogenen Daten werden die Patientendaten pseudonymisiert.

Wir empfehlen grundsätzlich immer die Verwendung einer anonymen E-Mail-Adresse, ohne Angabe persönlicher und sensibler Daten.

Was passiert mit deinen Daten?

Die SchnarchFrei App selbst speichert keine sensiblen personenbezogenen Daten, wir wissen weder deinen Namen noch deine Wohnadresse oder Postanschrift. Bei einer Kundenrückmeldung nehmen wir nur deine von dir eingegebenen Userdaten auf und verarbeiten diese nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Zum Versenden des **UtilityPacks** benötigt unser Vertriebspartner (dieser ist unabhängig von SchnarchFrei) deinen Namen und deine Zustelladresse, deine Daten werden durch den Versender DSGVO-konform verarbeitet und automatisch gelöscht.

Wirst du getrackt?

Um die SchnarchFrei App laufend zu verbessern, tracken wir anonymisiert das allgemeine Anwendungsverhalten. **Wir generieren keine personenbezogenen Daten und können solche daher auch nicht weitergeben.**

Detaillierte Informationen zum Datenschutz und eine Beschreibung, wofür und welche Daten während der Verwendung der App erhoben werden, kannst du in unserer [Datenschutzerklärung](#) nachlesen. Diese findest du im Menüpunkt Einstellungen > Datenschutz.

Technische Informationen

Installation - App herunterladen

Die SchnarchFrei App kann im iOS App Store und im Google Play Store kostenfrei auf Smartphones oder Tablet heruntergeladen werden.

Technische Mindestvoraussetzungen

- **iOS 14.1 or higher (iPhone, iPad, iPod Touch)**
- **Android 10.0 or higher (Smartphone, Tablet)**

Zum Herunterladen der App benötigt dein Mobilgerät ca. 70 MB freien Speicher, für das komplette Trainingsprogramm der App benötigst du ca. 500 MB freien Speicherplatz.

Um die Sicherheit der App zu gewährleisten, ist die Nutzung der SchnarchFrei App auf Geräten mit Jailbreak nicht erlaubt.

Nutzung mobiler Daten

Beim ersten anklicken der Videos wird ein größeres Volumen an Video-Dateien über die Internetverbindung des Smartphones übertragen. Es wird daher empfohlen, den Video-Download nur mit aktivierter WLAN/WIFI-Verbindung durchzuführen, um mögliche Kosten durch die Nutzung von mobilen Daten zu vermeiden.

Laufende Wartung und Aktualisierungen

Bitte achte immer darauf, dass du die jeweils aktuellste Version der SchnarchFrei App verwendest. Die App aktualisierst du im Google Play Store oder dem Apple App Store.

Anmeldung in der App

Die Anmeldung erfolgt in der App mittels E-Mail Adresse und 2-Faktor Autorisierung per E-Mail mit dem Absender "noreply@schnarchfrei.de". Beachte bitte, dass die E-Mail-Zustellung einige Minuten dauern kann und möglicherweise in deinem Spam-Ordner landet.

App Freischalten

Sobald dir dein Arzt die SchnarchFrei Therapie verordnet hat, hast du maximal 28 Tage ab dem Tag der **Verordnung Zeit** um mit der Verordnung bei deiner Krankenkassen den digitalen Rezeptcode zu beantragen.

Hast du deinen digitalen Rezeptcode von deiner Kasse erhalten, bleiben dir ab dem Verordnungsdatum noch 90 Tage Zeit, diesen Rezeptcode in der SchnarchFrei App einzulösen.

Gib diesen digitalen Rezeptcode (Freischaltcode) in der App am Aktivierungs-Screen ein. Wenn du das korrekt durchgeführt hast, siehst du deine Anmeldebestätigung, und du landest auf deiner persönlichen Trainingsübersicht.

Auf deinem Endgerät wird die SchnarchFrei Therapie nun für 90 Tage freigeschaltet.

Bei Verlust oder Wechsel der Hardware lade die App herunter und melde dich dort mit deinen Daten erneut an.

Nach den ersten 90 Tagen endet deine Nutzung automatisch, aber du hast noch 30 zusätzliche Tage, in denen du zwar keine Übungen durchführen kannst, jedoch kannst du Artikel lesen und deine Statistiken als PDF und XML herunterladen.

Wenn du ein neues Rezept aktivieren möchtest, kannst du dies entweder innerhalb von 30 Tagen mit deinem bestehenden Account tun, oder nach Ablauf der 30 Tage, indem du einen neuen Benutzer erstellst.

App-Einstellungen

Im rechten Hauptmenü-Punkt "Profil" findest du

Im Untermenü "dein Name" Konto Einstellungen:

- persönliche Informationen
- Laufzeit deiner Verschreibung
- Aufzeichnungen deines Schlaftagebuchs
- Daten zum Trainingsverlauf
- deine Zustimmung zur Datenverarbeitung
- Einstellung der Trainings Erinnerung
- Einstellungen der Sprache (Deutsch, Englisch)
- Audio (Ein / Aus)

- Account abmelden und Account löschen

Im Hauptmenü Einstellungen:

- Gebrauchsanweisung
- Hilfe & Support
- Arzt-Report - als PDF zum Downloaden
- Download deines Reports als XML (Interoperabilität)
- Einstellung "Dark Mode"
- Infos & Bestellung deines kostenfreien UtilityPacks
- Links zu unserer Webseite, FAQ, Gebrauchsanweisung, Datenschutzerklärung und AGB
- Impressum und Hilfe
- Herstellerinformationen
- App-Versions Hinweis

Gerätewechsel

Die Therapiedaten sowie die Eingaben des Schlafstagebuchs sind mit dem jeweiligen Nutzerkonto verbunden, welches über die verwendete E-Mail-Adresse identifiziert wird. Der Zugriff auf die Nutzerdaten ist von jedem Smartphone nach der Anmeldung möglich, auf dem die SchnarchFrei App installiert ist.

Interoperabilität

Gemäß der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) hast du das Recht, deine bereitgestellten Daten in einem gängigen maschinenlesbaren Format anzufordern. Du kannst deinen Report in den App-Einstellungen im XML-Format herunterladen.

Deinstallation - Account und Daten löschen

Du kannst jederzeit über den Button „Account löschen“ und nach erneuter Bestätigung deines Löschwillens die Löschung deines Accounts und der vorhandenen personenbezogenen Daten beantragen. Bitte beachte, dass du ggf. SchnarchFrei dann nicht mehr nutzen kannst

Andernfalls wird dein Account automatisch 30 Tage nach Therapieende gelöscht.

Lebensdauer

Die Lebensdauer des Produkts endet entweder drei Jahre nach Veröffentlichung, drei Monate nach einer großen Softwareaktualisierung, oder sofort bei einer sicherheitsrelevanten Aktualisierung, je nachdem was zuerst passiert. Wichtige Updates werden vom Hersteller bereitgestellt.

Fehlermeldungen

Folgende Fehlermeldungen können in der SchnarchFrei App angezeigt werden:

Fehlermeldung	Beschreibung und Abhilfe
Keine oder schlechte Internetverbindung.	Der Download deiner Daten oder Videos dauert zu lange. Am besten trainierst du bei einer stabilen und aktiven WLAN/WIFI Verbindung.
Video kann nicht abgespielt werden. Fehlercode:	In seltenen Fällen können ältere Mobiltelefone mit manchen Videos nicht umgehen, schicke uns bitte eine Support-Anfrage mit der Angabe des Fehlercodes. Deinem Smartphone Model und der installierten Software.
E-Mail enthält Fehler	Überprüfe die E-Mail-Adresse auf Fehler. Verwende nur Emails Adressen ohne Sonderzeichen.
Ungültige E-Mail Adresse oder ungültiges Passwort. Bitte erneut versuchen.	Kontrolliere deine Eingaben noch einmal genau auf Tippfehler.
Ungültiger Bestätigungs-Code. Bitte erneut versuchen.	Kontrolliere deine Eingaben nochmal genau auf Tippfehler.
Ungültige E-Mail Adresse. Bitte erneut versuchen.	Überprüfe die E-Mail-Adresse auf Tippfehler.
Wenn diese E-Mail ein Konto hat, wurde eine E-Mail gesendet, bitte überprüfe deinen Posteingang.	Überprüfe deinen E-Mail Posteingang. Kontrolliere auch deinen Spam Folder.
Ungültiger Rezeptcode. Bitte versuche es erneut.	Kontrolliere deine Eingaben noch einmal genau auf Tippfehler.
Die maximale Anzahl an Versuchen wurde erreicht. Bitte versuche es später erneut.	Das ist eine Sicherheitsmaßnahme um unerwünschte Zugriffe zu verhindern, kontrolliere deine Eingaben nochmal genau und versuche es in 30 Minuten nochmal.
Zu viele fehlgeschlagene Anmeldeversuche. Bitte versuche es erneut in 30 Minuten.	Das ist eine Sicherheitsmaßnahme um unerwünschte Zugriffe zu verhindern, kontrolliere deine Eingaben nochmal genau und versuche es in 30 Minuten nochmal.
Passwort falsch	Kontrolliere deine Eingaben nochmal genau. Notfalls kannst du mit "Passwort vergessen" ein neues Passwort erstellen.
Der Nickname entspricht nicht den Anforderungen.	Mindestens 2 Zeichen, Buchstaben und Zahlen, keine Sonderzeichen.
Sorry, Fehler, du hast keinen Code. Wir arbeiten bereits daran.	Sollte diese Fehler länger als 5 Minuten angezeigt werden kontaktiere bitte den Support.
Nicht genügend Daten zur Erstellung eines Reports.	Bitte trainiere zumindest 1 Übung bevor du deinen Report als PDF oder XML herunterlädst.
Sorry, unbekannter Fehler. Sollte dieser nochmal auftreten kontaktiere bitte den Support.	Allgemeiner Hinweis, wenn Teile unseres Systems wegen Wartung oder Ausfall neugestartet werden. Dauert dies länger als 10 Minuten kontaktiere bitte den Support.
Etwas ist schief gelaufen, aber wir sind bereits dabei, das Problem zu beheben. Bitte versuchen sie es nach ein paar Minuten nochmal.	Allgemeiner Hinweis, wenn Teile unseres Systems wegen Wartung oder Ausfall neugestartet werden.

Viel Spaß beim Trainieren wünscht
dein SchnarchFrei Team.