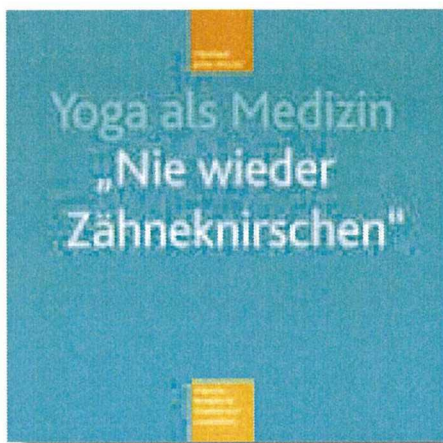


Buchtipps: Yoga gegen Zähneknirschen

spp-o Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest



kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Ge-

sunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass »im Körper alles mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da wo's« wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o