



## Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch

der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste 'gehen auf dem Zahnfleisch', Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch 'Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen' auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das 'Dawos-Prinzip' ab: Heilung nur 'da wo's' wehtut. Mehr Informationen finden Sie unter [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de).

Foto: djid