



Yoga gegen Zähneknirschen

Entspannungsübungen als Alternative zur Beißschiene – Bewegungen für die Psyche

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Zahnärzte verschreiben dagegen oft Beißschiemen. Diese stören aber manche Menschen beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ 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. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die abgeschliffenen Zähne.



Yoga kann gegen Verspannungen helfen.

FOTO: DAPD

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt Zähneknirschen zum Stillstand, das ist sozusagen die Kernkompetenz

von Yoga. Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Kör-

per mit den richtigen Bewegungen die Psyche einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass im Körper alles mit allem verbunden ist. So liegt der Übende etwa auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; Viele Menschen wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb ist es sinnvoll, die Schulter- und Nackenmuskulatur zu lockern. (akz)