



Yoga sorgt für erholsamen Schlaf

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. 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. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen



Foto: Christiane Keller-Krische/
heike.sambhavi.cippers/spp-o

zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga (Infos unter www.yoga-als-medizin.de). Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss

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.