



Gesunder Schlaf mit Yoga

Seele ist Auslöser für nächtliches Zähneknirschen

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. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen 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 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 da-



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.

gegen 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 da-

von aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist. und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. s.p.



Monatlich künd
Haarentfernung

Dauerhafte Haare

Vereinbaren Sie jetzt Ihren ko

Steinstraße 36, 59368

Tel.: 0 23 89 - 9 90 94 28

info@cleanskin-werne.de

www.werne