



00766839



Schlafstörungen – Yoga bringt eine gute Nacht

Knirschen oder nachts mit den Zähnen mahlen - immer mehr Menschen sind betroffen und finden auch trotz Beißschiene keine Ruhe. Im Gegenteil, oft sollen diese den Schlafenden sogar stören, so dass sie auf dem Nachttisch landen.

Dabei hat die nächtliche Ruhelosigkeit meistens andere Ursachen, wie etwa Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns 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. Hilfreich kann dabei regelmä-

ßiges Yoga sein, denn nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche einrenken.

Weitere Infos und gezielte Yoga-Übungen unter www.yoga-als-medizin.de. (Akz / ape)