

Pressemeldung

## **Alexander-Technik fühlt Zähneknirschern auf den Zahn** *Die Lehrmethode hilft nachhaltig bei Kieferproblemen und Zähneknirschen*

München, den 30. März 2016. Über ein Drittel aller Erwachsenen knirscht mit den Zähnen, vor allem im Schlaf. Tendenz stark steigend! Diese Dauerbelastung verursacht unterschiedlichste, auch schwerwiegende Beschwerden. Laut Statistischem Jahrbuch der Bundeszahnärztekammer<sup>1</sup> sind bis zu 15 Prozent der Frauen, vor allem zwischen 30 und 45 Jahren, und bis zu 10 Prozent der Männer, aber auch Kinder und Jugendliche, von Krankheitssymptomen des Zähneknirschens (Bruxismus) betroffen. Das Mittel erster Wahl ist meist eine Aufbiss-Schiene für die Nacht. Dadurch sind zwar die Zähne geschützt, die Ursache ist jedoch nicht behoben. Mit Alexander-Technik, einer bewährten Lehrmethode zur Änderung ungünstiger Reaktionsmuster, lernt der Schüler, sich des problematischen Verhaltens bewusst zu werden und es langfristig vorteilhaft zu verändern.

Beim Zähneknirschen oder –pressen wird ein großer Druck – bis zu 400 Kilo pro Quadratzentimeter - über Stunden auf die Kiefergelenksgrube ausgeübt. Ursache für das unbewusste Knirschen sind Zahnfehlstellungen, ein falscher Biss, Verletzungen oder psychischer Stress, der nachts verarbeitet wird. Das Zusammenspiel von Kaumuskeln, Zähnen, Kiefergelenken, Nervensystem und Bändern ist sehr empfindlich. Dauerhafte Fehlbelastungen, die sich mit der Zeit oft gewohnheitsmäßig einschleifen, manifestieren sich irgendwann in Verspannungen, Entzündungen oder Schmerzen: Kopf-, Zahn- oder Kiefergelenkschmerzen bis hin zur Mundsperrre, Zahnschäden, sogar Zahnverlust, Schwindel, aber auch Seh- und Hörprobleme, Nacken- oder Schulterverspannungen und Rückenschmerzen sind typische Folgebeschwerden.

### **Alexander-Technik – Hilfe zur Selbsthilfe**

Alexander-Technik lehrt, schädliche Kiefergewohnheiten bewusst wahrzunehmen, sie dann – zunächst mit Hilfe eines Lehrers – abzubauen und achtsam mit Kiefer, Kopf und Hals

---

<sup>1</sup> Statistisches Jahrbuch Bundeszahnärztekammer 2012/2013, [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de), siehe auch [www.bruxismus-cmd.de/bruxismus/](http://www.bruxismus-cmd.de/bruxismus/)

umzugehen. AT-Lehrer erkennen feinste Reaktionsmuster und leiten den Schüler verbal, über mentale Anweisungen und Berührungsimpulse an, das ungünstige Reaktionsmuster zu stoppen. „Oft bemerke ich Kieferprobleme beim Sprechen, Singen, an der Kopfstellung oder an unnötigen Kaubewegungen“, erklärt Alexander-Lehrerin Sonja Higgs, die viele Schüler mit Kieferproblemen unterrichtet. „Ich übe mit meinen Schülern zunächst das Innehalten an ihrer ‚Gefahrenzone‘, so dass sie ihr destruktives Kiefernuster bewusst erleben. Nach einigen Bewegungsübungen unterstütze ich sie durch Anweisungen, die ihnen eine freie und gelöste Steuerung von Hals, Kopf und Körper ermöglichen.“

Die Alexander-Technik ist eine Lehrmethode zur Harmonisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Eine zentrale Bedeutung kommt dabei dem ausbalancierten, gut koordinierten Verhältnis von Kopf, Hals und Rumpf zu. Der Schüler trainiert seine Eigenwahrnehmung und lernt, Muskelspannungen den Anforderungen anzupassen und damit unnötige Belastungen zu vermeiden, zum Beispiel nicht mehr nur einseitig zu kauen.

### **Alexander-Technik wirkt positiv auf Wohlbefinden und Lebensqualität**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die hohe Wirksamkeit der Technik, eine deutliche Reduzierung von Schmerzen und einen Gewinn an Leichtigkeit und Lebenslust. Durch den achtsamen Umgang mit Kiefer und Kopf wird auch der Gang aufrechter, was sich wiederum positiv auf das gesamte Stützsystem, auf Wirbelsäule und Bandscheiben auswirkt. Alexander-Technik setzt auf den persönlichen Entwicklungsprozess, der es dem Schüler ermöglicht, das Gelernte selbständig im Alltag umzusetzen. Daraus ergibt sich die langfristige und hohe Wirksamkeit dieser bewährten ganzheitlichen Methode.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

### **Zur Alexander-Technik:**

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

### **Pressekontakt:**

ANDRAE PR, Angelika Andrae-Kiel  
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München  
Tel.: +49 89 74 654 225  
[andrae@andrae-pr.de](mailto:andrae@andrae-pr.de)  
[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)