

Pressemeldung

## **SCHLUSS MIT ZÄHNEKNIRSCHEN**

### **DIE ALEXANDER-TECHNIK HILFT BEI KIEFERPROBLEMEN UND ZÄHNEKNIRSCHEN**

**München, 19. November 2019. Über ein Drittel aller Erwachsenen knirscht mit den Zähnen, vor allem im Schlaf. Tendenz stark steigend! Diese Dauerbelastung verursacht unterschiedlichste, oft schwerwiegende Beschwerden. Laut Statistischem Jahrbuch der Bundeszahnärztekammer sind bis zu 15 Prozent der Frauen, 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, die zwar die Zähne schützt, aber die Ursache nicht behebt. An dieser Stelle bietet die Alexander-Technik als bewährte Lehrmethode einen hilfreichen Ansatz. Der Betroffene lernt sich des problematischen Verhaltens bewusst zu werden und seine ungünstigen Reaktionsmuster langfristig zu verändern.**

Beim Zähneknirschen oder –pressen wird großer Druck – bis zu 400 Kilo pro Quadrat-zentimeter - 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, führen zu Verspannungen, Kopf-, Zahn- oder Kiefergelenkschmerzen bis hin zur Mundsperrung, zu Zahnschäden, sogar Zahnverlust, Schwindel, aber auch Seh- und Hörproblemen, Nacken- oder Schulterverspannungen und Rückenschmerzen. Die Liste typischer Folgebeschwerden ist lang.

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

Alexander-Technik lehrt, schädliche Gewohnheiten im Kieferbereich bewusst wahrzunehmen, sie dann – zunächst mit Hilfe eines Lehrers – abzubauen und achtsam mit Kiefer, Kopf und Hals umzugehen. AT-Lehrer erkennen feinste Reaktionsmuster und leiten den Schüler über verbale Anweisungen und Berührungsimpulse an, sein ungünstiges Reaktionsmuster zu stoppen.

„ Oft erkenne ich Kieferprobleme beim Sprechen, Singen, an der Kopfstellung oder an unnötigen Kaubewegungen“, erklärt Alexander-Lehrerin Sonja Higgo, die zahlreiche Schüler mit Kieferproblemen unterrichtet. „ Zunächst übe ich mit dem Schüler das Innehalten an seiner Gefahrenzone, so dass er sein destruktives Kiefernuster bewusst erlebt. Anschließend unterstütze ich ihn über Anweisungen, die ihm 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 übt sich in seiner Eigenwahrnehmung und lernt, Muskelspannungen den realen Anforderungen anzupassen. Dadurch vermeidet er unnötige Belastungen - zum Beispiel einseitiges 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 auswirkt und Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet.

Alexander-Technik setzt auf den persönlichen Entwicklungsprozess und ermöglicht das Gelernte selbständig im Alltag anzuwenden. Daraus ergibt sich die langfristige und hohe Wirksamkeit dieser 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)