

SCHLUSS

mit mentaler Erschöpfung und KieferSTRESS

Schlafstörungen und Stress werden immer häufiger. Laut der American Sleep Association ist jeder Zweite von Schnarchen oder nächtlichem Zähneknirschen betroffen. Diese „harmlosen“ Volkskrankheiten stellen jedoch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar. Dazu zählen neben Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Depressionen auch Atemaussetzer in der Nacht und Zahnschäden. Zusätzlich kommt es zu einer Beeinträchtigung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Das Workout fühlt sich anstren-

gender an, wenn das Gehirn müde ist! Kennen Sie das Gefühl, sich nach einem stressigen Tag beim Training früher erschöpft zu fühlen? Eine Studie der University of Kent (England) und des Institute of Health and Medical Research (Frankreich) bestätigte, dass mentale Ermüdung – wie sie durch Stress entsteht – die körperliche Ausdauer negativ beeinflusst. Die Studienteilnehmer beendeten ihr Workout um durchschnittlich 13% früher als die mental fitte Kontrollgruppe und gaben außerdem an, früher erschöpft zu sein.

Andauernder (unbewusster) Stress hat neben mentaler

Erschöpfung noch weitere Folgen. Weitgehend unbekannt und oft unterschätzt werden die Auswirkungen auf den Kiefer.

Stress führt zu KieferSTRESS!

Bekannte Aussagen wie „sich durch ein Problem beißen“ oder „sich total zerknirscht fühlen“ machen diesen Zusammenhang sprichwörtlich klar. Viele der 51 Muskeln im Mund-Kiefer-Gesicht-Bereich sind sogenannte „Stressmuskeln“. Wie der Name schon sagt, reagieren diese Muskeln auf Stress mit Anspannung. Die Kaumuskeln können eine enorme Kraft aufbringen: Ein Mensch mit durchschnittlich 80kg bringt eine Beißkraft von 800 Newton pro cm², was umgerechnet 80 Kilogramm pro cm² bedeutet. Wird diese



FOTOS: THINKSTOCK, ALFRED REITER

nicht gezielt abgebaut, kommt es zu Verspannungen und KieferSTRESS. KieferSTRESS zeigt sich in vielen unterschiedlichen Beschwerden, wie z.B. Schnarchen, Zähneknirschen, Kopf- und Kieferschmerzen, ein Knacken im Kiefergelenk, Nacken- und Schulterverspannungen und sogar in Rückenproblemen. Der Kiefer steht über Muskeln und Nerven mit dem gesamten Körper in Verbindung. Somit ist es nicht verwunderlich, dass Kieferverspannungen ausstrahlen und sich in Kopf-, Zahn- und Ohrenscherzen, Rücken- und sogar Knieschmerzen äußern können. Wussten Sie, dass wenn Sie im Stehen kauen, die große Zehe diese Bewegungen ausgleichen muss, um das Gleichgewicht halten zu können? Wird der Kiefer „entstresst“, wirkt sich das also positiv auf den ganzen Körper aus.

Mentaltraining wirkt über das Unterbewusstsein

Mentaltraining stammt ursprünglich aus dem Spitzensport, wo es vor allem zur Leistungsverbesserung eingesetzt wird. Mit der Kraft der Gedanken ist es nachweislich möglich, körperliche

Veränderungen zu bewirken! Wenn Sie sich jetzt das Bild einer Zitrone und ihren sauren Geschmack vorstellen, werden Sie merken, dass Ihre Speicheldrüsen sofort mehr Speichel produzieren. Die KieferFREI-Methode arbeitet mit dieser Vorstellungskraft, indem die gesundheitsförderlichen Suggestionen bildhaft realisiert werden und damit den Impuls zum Erreichen des Ziels – nämlich den KieferSTRESS zu beenden - geben.

Die KieferFREI-Methode hilft bei KieferSTRESS und mentaler Erschöpfung

Die Logopädin und Mentaltrainerin Julia Reindl, M.A. hat in 2-jähriger Zusammenarbeit mit Zahnärzten eine wirkungsvolle, rasche und schmerzfreie Methode gegen KieferSTRESS und mentale Erschöpfung entwickelt. Die KieferFREI-Methode ist ein Programm zur Selbsthilfe, das in Online-Seminaren bequem von zuhause aus durchgeführt werden kann. Mithilfe eines speziellen Mund-Muskeltrainings können die Stressmuskeln gezielt entspannt und die Ursache von KieferSTRESS behoben werden. Ein mentales Audiotraining programmiert das Ge-

hirn zusätzlich auf „stressfrei“. Durch die wirkungsvolle Kombination von Mentaltraining und Tiefenentspannung werden Sie in nur 20 Minuten wieder mental fit und leistungsfähig. Mit der KieferFREI-Methode können Sie aktiv etwas gegen mentale Erschöpfung, Schnarchen und Zähneknirschen tun und zusätzlich von einer besseren Schlafqualität, gesteigerter körperlicher Leistungsfähigkeit und einem besseren Wohlbefinden profitieren. Julia Reindl setzte sich mit KieferFREI im 120 Sekunden-Casting zur „Oberösterreichischen Geschäftsidee 2016“ gegen 110 Kandidaten durch und machte den 3. Platz. Das Finale und die Preisverleihung fanden im Rahmen einer Gala in der voestalpine Stahlwelt statt.

Julia Reindl, M. A.
0650/4040764
www.kiefer-frei.com



Bezirksrundschau-Chefredakteur Thomas Winkler, Wirtschaftslandesrat Michael Strugl, Julia Reindl, WKOÖ-Vizepräsidentin Angelika Sery-Froschauer, Vorstandsdirektor der Volksbank OÖ Andreas Pirkelbauer