



Merkblatt

Müllerstraße 7
93444 Bad Kötzing
☎ 09941 1706
☎ 09941 7701050

Stress-Training mit System – Übungen für den angemessenen Umgang mit Stress

Liebe Patientin, lieber Patient,

es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihre Schmerzen und Beschwerden mit der Überlastung von Muskeln und Gelenken innerhalb und außerhalb des Kausystems beim nächtlichen Knirschen und Pressen mit den Zähnen zusammenhängen. Um diese Überlastungen zu vermeiden, haben Sie sich zu einer Jig-Schienen-Behandlung entschlossen: Das nächtliche Tragen einer Jig-Schiene verhindert hohe Kräfte beim Knirschen und Pressen und entlastet so Ihre Muskeln und Gelenke.

Aber Sie können noch viel mehr und viel Grundlegenderes tun.

Beim nächtlichen Knirschen und Pressen verarbeitet unser Gehirn übermäßige Stress-Energie, die sich im Laufe des Tages angesammelt hat. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie neben der Entlastung durch die Jig-Schiene Ihre alltäglichen Stressbelastungen durch Entspannungsübungen und durch die Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft abbauen bzw. niedrig halten. Wenn Sie dies schaffen, haben Sie weniger oder keinen Grund mehr, nachts mit den Zähnen zu knirschen oder zu pressen. Dies ist die viel grundlegendere Behandlung Ihrer Schmerzen und Beschwerden und ich empfehle Ihnen dringend, entsprechende Übungen zu lernen und regelmäßig anzuwenden. Übrigens: Ganz nebenbei bewirken solche Übungen eine allgemeine Verbesserung Ihrer Lebensqualität und Lebenszufriedenheit.

Viele meiner Patienten sind von meiner Empfehlung überrascht und wissen nicht, wie sie dies angehen sollen. Deshalb habe ich eine kleine Serie von Lehrvideos gedreht, die einfache und wirksame Entspannungsübungen und Übungen zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft zeigen. Wenn Sie wollen, können Sie sich diese Videos in meinem YouTube-Kanal „Erich Wühr“ anschauen:

<https://www.youtube.com/user/ewuehr/> Rufen Sie dort die Playlist „Stress-Training mit System“ auf ...

Dies sind die einzelnen Lehrvideos:

Windgeräuschatmung – Schnell entspannen und die psychische Widerstandskraft stärken

Reise durch den Körper – Entspannen und psychische Widerstandskraft stärken: Eine einfache Meditationsübung, mit deren Hilfe Sie sich entspannen können und auf Dauer Ihre psychische Widerstandskraft gegen die Folgen von übermäßigem Stress stärken.

Heitere Gelassenheit – Stimmungs- und Spannungsregulation im Alltag: Wie Sie sich selbst in eine positive Stimmung und Ihre Muskulatur in einen gesunden Spannungszustand bringen können.

Tagesrückblick – Schreiben Sie sich den Stress von der Seele: Einfache und wirksame Methode, um negative Gefühle und Stimmungen zu überwinden und schädliche Stress-Energie zu lindern.

Schauen Sie sich die Filme in dieser Reihenfolge an und lernen Sie die Methoden eine nach der anderen. Und bitte bedenken Sie: Nur durch regelmäßiges Üben können diese Methoden ihre volle Wirkung entfalten ...

Mit den besten Genesungswünschen
Ihr Erich Wühr

Dr. Erich Wühr, MSc
Zahnärztliche Praxis
Müllerstr. 7
93444 Bad Kötzting
Telefon 09941-1706
Fax 09941-7701050
ewuehr@zahnarztpraxis-dr-wuehr.de
www.zahnarztpraxis-dr-wuehr.de