



Optimiere Deine sportliche Leistung

SPORT-ZAHNSCHIENEN VERBESSERN DIE FITNESS

Wie kann eine Zahnschiene Trainingseffekte optimieren und die sportliche Wettkampf- Performance steigern? Wir wissen schon sehr lange, dass man bei besonderer körperlicher Anstrengung und in Stresssituationen die Zähne zusammenbeißt. Man presst und knirscht mit den Zähnen, beißt sich sprichwörtlich durch. Dabei werden die Zähne, die Kaumuskulatur und das Kiefergelenk mit einem überdimensionalen Druck belastet, wofür die Strukturen nicht ausgerichtet sind. Im Haus der Zahngesundheit in Köln-Marienburg befasst man sich bereits seit vielen Jahren mit diesen Problemen.

Die Überbelastung des Kausystems führt zu einer langen Reaktionskette von Beschwerden und Schmerzen im ganzen Körper, selbst an Stellen, wo man es nicht vermutet: wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Muskelverspannungen im Hals-Nacken-Bereich, Kiefergelenksprobleme (CMD), Rückenschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Tinnitus und auch Fehlstellung der Wirbelsäule und der gesamten Statik.

Gesunder Kiefer wichtig für Sportler

Der Kiefer ist eine wichtige Schaltstelle für den gesamten Bewegungsapparat. Jede dieser Beschwerden und Störungen der Statik und des Muskelapparates kann sich auf das Wohlbefinden und die

Leistung auswirken. Das gilt insbesondere auch für Sportler, bei denen die Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit oft nur von winzigen Details abhängt.

Kieferfehlstellungen beeinflussen den ganzen Körper

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen immer deutlicher die genauen Zusammenhänge zwischen dem emotional überlagerten Kausystem und der Gesamtkonstitution, insbesondere den muskulären Bewegungsapparat. Eine Sportzahnschiene wirkt über die hochsensiblen Tastrezeptoren im Kausystem auf die sportliche Leistungsfähigkeit. Diese Sport-Performanceschiene ist ein sehr graziler Aufbissbehelf, der kaum sichtbar im Unterkiefer getragen wird.

Leistung präzise abrufen mit der Sportzahnschiene



Joachim G. (59) ist passionierter Golfspieler. Der selbstständige Architekt stellte schon vor Jahren fest, dass er durch die Verkrampfung der Kiefer- und Nackenmuskulatur beim Abschlag nicht nur an jedem Loch wertvolle Länge verschenkte, sondern immer häufiger mit schmerzhaften Muskelverspannungen zu kämpfen hatte. Er trägt daher bereits seit drei Jahren eine Sportzahnschiene, die speziell auf sein Stresspressen abgestimmt ist und die Kraft gleichmäßig verteilt. „Damit spiele ich viel flüssiger und merke, dass mir das Drehen des Oberkörpers leichter fällt.“ Durch eine Trainings- und eine Wettkampfschiene kann er diese Vorteile jetzt auch beim Turnier voll ausspielen – und geht auch nach 18 Löchern entspannt vom Platz.



Dr. Christel Pfeifer (re) und Dr. Paula Göser
Haus der Zahngesundheit Köln

Spitzenleistungen mit Schiene: schneller, weiter, höher

Dazu müssen Kiefer und Gebiss exakt vermessen werden, damit sie individuell auf die jeweiligen Verhältnisse angepasst werden können. Wichtig ist für die Bissregistrierung, dass die jeweilige Sportart unbedingt berücksichtigt werden muss. So müssen z. B. Golfspieler oder Läufer ihre Sportschuhe für die Vermessung mitbringen und unter verschiedenen Wettkampfbedingungen getestet werden. Meist wird dann eine Trainings- und eine Wettkampfschiene erstellt, mit denen gleichzeitig unphysiologische Belastungen vermieden und nebenbei Atmung und Sauerstoffversorgung verbessert werden. Auf diese Weise lassen sich Spitzenleistungen optimal vorprogrammieren.

Die zertifizierten Sportzahnärztinnen Dr. Christel Pfeifer und Dr. Paula Göser aus Köln-Marienburg arbeiten nach diesem ganzheitlichen Behandlungskonzept das auf zahnärztlicher Kompetenz und einem Teamwork von Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Trainern basiert.



► Haus der Zahngesundheit Köln

Schillingsrotter Weg 11
50968 Köln-Marienburg
Tel.: 0221/37 55 95
Fax: 0221/34 14 61
www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de
www.linguator.de