Bewusst gesund leben
natürlich
www.natuerlich-online.ch
Preis Fr. 9.80 | April 2020 04



«Die ersten zwei, drei Jahre sind Nuggis okay, aber bitte nur kurz zur Beruhigung.»

Sibylle Wyss-Oeri, Logopädin

lung zu vermeiden. Wirken aber die alten Muskelkräfte weiter, verschiebt sich unter Umständen dennoch alles wieder. «Dann schauen wir, wie der Patient schluckt und was die Zunge macht», sagt Ivona Schwaiger, die in einer Baselbieter Zahnarztpraxis als MF-Therapeutin arbeitet. «Eine Zahnkorrektur kann langfristig nur erfolgreich sein, wenn auch fehlerhafte Mund- und Zungenbewegungen in geordnete Abläufe gebracht werden», betont sie. Viel besser als eine Nachbehandlung sei es oft jedoch, schon vor Beginn der Kieferorthopädie myofunktionell zu therapieren. «Die Zahnspange führt dann meist problemloser und oft auch schneller zum Ziel.»

Nicht so viel nuckeln!

Damit Kinder sich das korrekte Schluckmuster angewöhnen, sodass sich Kiefer und Zähne physiologisch entwickeln und idealerweise eine spätere Zahnkorrektur vermieden wird, bieten einige Zahnarztpraxen, Schulzahnkliniken, Logopäden und MF-Therapeuten eine Frühberatung für Drei- bis Vierjährige an. Eltern können sich dort Rat für die Abgewöhnung des Schnullers, Daumen, Nuschis oder Schoppens holen. «Denn durch diese Verhaltensweisen werden Fehlstellungen von Kiefer und Zähnen provoziert. Auch die Sprachentwicklung kann dadurch beeinträchtigt werden», warnt Wyss-Oeri.

Ebenso sei das im Mund Behalten bzw. Spielen mit Schoppen, Schnabelbecher oder Sigg-Flasche nach dem Trinken nicht zu empfehlen. All dies verhindere die Anbahnung eines korrekten Schluckmusters und dass die Zunge ihre korrekte Ruheposition einnehmen kann. «Die ersten zwei, drei Jahre sind Nuggis okay, aber bitte nur kurz zur Beruhigung», meinen Schwaiger und Wyss-Oeri. Warnzeichen, dass Drei- bis Vierjährige kein korrektes Schluckverhalten oder einen Fehlbiss entwickeln, sind fehlende Speichelkontrolle, eine offene Mundhaltung und viele Erkältungen. Möglichst langes Stillen trägt hingegen zur richtigen Ausformung von Kiefer, Zähnen und Schluckmuster bei. «Man kann viel prophylaktisch tun», appellieren die beiden MF-Therapeutinnen. //



• Buchtipps

Torsten Pfitzer **«Kiefer gut, alles gut»,** Riva Verlag 2018, ca. Fr. 25.–

Anita Kittel **«Myofunktionelle Therapie»,** Schulz-Kirchner Verlag 2014, ca. Fr. 30.–

[Gesundheitstipp]

offeriert von Padma



Pflanzliche Hilfe bei Blähungen und Magenschmerzen

Stress im Beruf, in der Schule oder in der Familie belasten die Verdauung. Aber auch fetthaltige Speisen (Käse, Fleisch, Süsses), Salate und Rohkost schlagen auf den Magen. Die Verdauung reagiert dann mit Magenschmerzen, Blähungen, Krämpfen, Völlegefühl oder Unwohlsein nach dem Essen.

In der Tibetischen Medizin sind Wärme und das «Verdauungsfeuer» ausschlaggebend für eine gesunde Verdauung. Wärmende Kräuter und Pflanzen regen das «Feuer» an und unterstützen die natürlichen Verdauungsfunktionen.

Padma Digestin basiert auf einer jahrhundertealten tibetischen Kräutermischung aus nur fünf Pflanzen, die bei Verdauungsbeschwerden verwendet werden. Die enthaltenen Scharfstoffe sorgen, wie eine Wärmeflasche von innen, für ein anregendes Wärmegefühl im Bauch.

Padma Digestin wird akut bei Verdauungsbeschwerden, nach einem üppigen Essen oder bei allgemein schwacher Verdauung als Kur empfohlen. Es ist ein zugelassenes Arzneimittel. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.padma.ch

Readly