

INFOBLATT FÜR DICH – DEIN BALANCER

Hallo! Du hast jetzt einen Balancer bekommen. Das ist ein kleines Trainingsgerät für deinen Mund – ein bisschen wie ein Sportgerät für deinen Körper, nur eben für deine Zunge, deinen Kiefer und deine Atmung



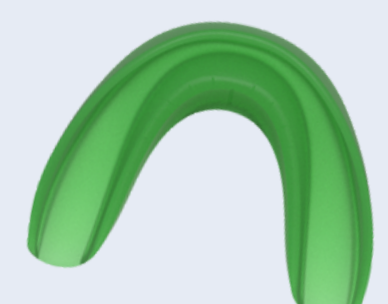
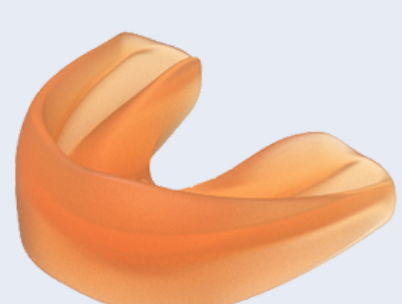
Damit der Balancer gut wirken kann, solltest du ihn: jeden Tag 1 Stunde am Tag tragen (am Stück oder z. B. 2 x 30 Minuten), nachts beim Einschlafen im Mund haben und täglich ein paar Übungen damit machen (dauert nur 5 Minuten).



WAS MACHT DER BALANCER GENAU?

Der Balancer hilft dir dabei:

- ✓ besser durch die Nase zu atmen
- ✓ richtig zu schlucken und zu kauen
- ✓ deine Zunge an die richtige Stelle zu bringen
- ✓ deinen Kiefer gut wachsen zu lassen



SO STARTEST DU:

Tag 1:

Du nimmst den Balancer für 5 Minuten in den Mund.
Wichtig: Mund bleibt zu, Lippen geschlossen! Du darfst in der Zeit nicht sprechen – aber:
Fernsehen, Geschichten anhören oder mit Kuscheltieren spielen geht super!



Tipp:

Deine Eltern sind bei dir und helfen dir, dran zu denken. Mach auch gleich am ersten Tag deine Übungen die findest du in deinem Übungsblatt und in der Audio zum Mitmachen

Tag 2: 10 Minuten

Tag 3: 15 Minuten

... jeden Tag ein bisschen mehr – bis du auf etwa 1 Stunde pro Tag kommst.

Und Nachts?

Nach etwa zwei Wochen versuchst du, mit dem Balancer im Mund einzuschlafen. Wenn er nachts mal rausfällt – keine Sorge, das ist ganz normal. Das übst du einfach weiter.

Denk daran: Auch wenn du ihn nachts trägst, machst du trotzdem weiter deine 1 Stunde am Tag und deine Übungen.



Du machst das richtig toll!

Dein Balancer hilft dir dabei, dich gesund zu entwickeln – Stück für Stück, jeden Tag ein bisschen mehr

ÜBUNGEN MIT DEM BALANCER



- Stelle Dir einen Wecker für 5 min 
- Setze Dich aufrecht hin mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Rotiere Deine Schultern nach außen.
- Lege Dich flach hin.
- Schließe die Augen. Halte die Lippen geschlossen.
- Atme kräftig durch die Nase ein. Drücke dabei die Zunge an den Gaumen.
- Mit dem Ausatmen durch die Nase lass die Zunge wieder locker.
- Wiederhole dieses Ein- und Ausatmen 10 mal. Schlucke.
- Mache 10 sanfte langsame federnde Kaubewegungen. Schlucke.
- Wiederhole jetzt wieder das Ein- und Ausatmen und danach die Kaubewegungen, schlucke zwischendurch. Solange bis die 5 min vorbei sind.

» Du findest eine Anleitung zum Mithören unter www.meine-dentosophie.de im mp3-Format.

oder einfach hier mit der Handykamera scannen:



Verlaufskontrolle

Nach einer Tragedauer von 4-6 Wochen sollte die erste dentosophische Nachkontrolle erfolgen, um den Balancer ggf. zu modifizieren. Danach erfolgen die Kontrollen im Rhythmus von 6-8 Wochen. Ich bespreche mit Deinen Eltern erst im Laufe dieser Zeit, wann der beste Zeitpunkt für eine osteopathische Behandlung gegeben ist.

Bitte halte Deine Kontrolltermine ein, damit Du stets einen passenden und justierten Balancer trägst.

DIE PFLEGE DEINES BALANCERS



Damit dein Balancer lange hält, freut er sich über eine gute Pflege.



Do's:

Reinige Deinen Balancer nach jedem Tragen unter fließendem Wasser. Lasse die Aufbewahrungsbox lieber offen, damit sich keine unangenehmen Gerüche entwickeln.

Ab und zu kannst du den Balancer auch für ein paar Stunden in einem Glas Wasser desinfizieren, in das Du einen Löffel Apfelessig und einen Löffel Küchennatron gibst. (Schaumentwicklung).



Dont's:

Bitte verwende keine Zahnpasta oder sonstige scheuernde Mittel, das Material ist empfindlich! Bitte auch nicht in die Spülmaschine. Es ist normal, dass der Balancer mit der Zeit seine Farbe verliert und weißliche Flecken bekommt.