

Ihr neuer *Balancer*

Sie halten Ihren neuen **Balancer** in Händen – kein Allheilmittel, sondern ein **therapeutisches Trainingsgerät**. Bei regelmäßiger, geduldiger Anwendung kann er muskuläre Verspannungen entlasten und Ihr Kausystem neu einspielen – vorausgesetzt, Sie arbeiten aktiv mit. Der Balancer ist Teil des Dentosophie-Konzepts, das wir bei OROVIA in unsere Airway-Behandlung integrieren.



✓ ZIELE DER BALANCER-THERAPIE

FUNKTION & STEUERUNG

- Schulung der **(Nasen-)Atmung** – Neuprogrammierung des neuro-muskulären Systems.
- Korrekte **Zungenlage**, richtiges Schlucken und beidseitiges Kauen.
- **Weniger Verspannungen** in Kiefer- und Nackenmuskulatur.

SCHUTZ & MUNDGESUNDHEIT

- **Schutz der Zahnschubstanz** vor Abrieb, gleichmäßige Verteilung der Kaukraft.
- **Mehr Speichelfluss** – und damit besserer Schutz vor Karies.
- Schutz der **Schleimhäute**, gesündere **Mundflora & Mikrobiom**.

✓ DIE THERAPIE BESTEHT AUS 3 BAUSTEINEN

1

★ größte Wirkung

AKTIV · TÄGLICH

Die 5-Minuten-Übung

jeden Tag, 5 Minuten

Der **wichtigste** Baustein mit der größten Hebelwirkung: gezielte **neuro-okklusale Umprogrammierung** von Atmung, Zunge und Kaumuskulatur.

2

PASSIV · AM TAG

Tragen am Tag

aufbauend bis ca. 60 Min.

Festigt tagsüber die neue Steuerung. Die Tragezeit wird in den **ersten ~14 Tagen langsam gesteigert** – Schritt für Schritt.

3

PASSIV · IN DER NACHT

Tragen in der Nacht

erst ab ca. Tag 14

Unterbindet die **Mundatmung**, fördert den **Speichelfluss**, schützt die Zähne und sorgt für **Entspannung**.

Kurz gesagt: Am Tag geht es vor allem um die neuro-okklusale Reprogrammierung, in der Nacht um freie Nasenatmung, Speichel und Schutz. Die aktive Übung ist der Motor des Ganzen.

„Bleibt die Ursache, kommen die Probleme zurück.“

✓ BAUSTEIN 1 · DIE AKTIVE 5-MINUTEN-ÜBUNG

Der wichtigste Teil – hier passiert am meisten.

Stellen Sie einen **Wecker auf 5 Minuten**. Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Füße fest auf dem Boden, rotieren Sie die Schultern nach außen, die Handflächen nach vorne. **Augen schließen, Lippen geschlossen**. Dann die beiden Übungen im Wechsel:

ÜBUNG A · ATEM & ZUNGE

Einatmen – Zunge – Beckenboden

Kräftig **durch die Nase einatmen**, dabei die **Zunge an den Gaumen** drücken und gleichzeitig den **Beckenboden** aktivieren.

Beim Ausatmen durch die Nase die Zunge wieder locker lassen.

Mit **6 Wiederholungen** beginnen, mit der Zeit ruhig bis auf **10** steigern. Danach einmal **schlucken**.

ÜBUNG B · KAUEN

Sanfter Kaudruck

Sanfte, langsame Kaubewegungen mit **leichtem Kaudruck** auf den Balancer.

Ebenfalls von **6** beginnend bis auf **10** Wiederholungen steigern. Danach einmal **schlucken**.

Führen Sie **Übung A und Übung B je zweimal im Wechsel** durch (A – B – A – B) und schlucken Sie zwischendurch – so lange, bis die 5 Minuten vorbei sind.



Audio zum Mitmachen (optional)

Passend zur 5-Minuten-Übung gibt es Audiodateien – teils mit musikalischer Unterlegung – in unserem Downloadbereich unter www.dr-roemer.de → **OROVIA Downloads**. Nicht verpflichtend, aber eine schöne Begleitung. Wir erweitern diesen Bereich – teils mit eigener Musik – laufend.

✓ BAUSTEINE 2 & 3 · TRAGEZEIT IN 14 TAGEN AUFBAUEN

Tag 1

Balancer **5 Minuten** tragen (Lippen geschlossen, nicht sprechen) und gleich mit der **aktiven Übung** starten.

ab Tag 2

Täglich steigern: **Tag 2 = 10 Min., Tag 3 = 15 Min.** ... bis Sie bei **ca. 60 Min. am Tag** sind (auch 2 × 30 Min. möglich).

ab Tag 14

Jetzt zusätzlich **nachts** tragen und damit einschlafen. Anfangs verlieren Sie ihn nachts vielleicht – normal. Ihre **60 Min. am Tag und die 5-Minuten-Übung behalten Sie bei**.



BITTE NICHT AM TAG SPAREN UND NACHTS NACHHOLEN

Wer die Tragezeit oder die Übung tagsüber vergisst und glaubt, das über eine längere Nacht auszugleichen, riskiert oft das Gegenteil: **Muskelkater, Kopfschmerzen sowie empfindliche oder aufbissemphindliche Zähne**. Auch zu frühes nächtliches Tragen (vor Tag 14) kann das auslösen. Der Grund: Die aktive 5-Minuten-Übung ist der stärkste Reiz – bloße Tragedauer in der Nacht ersetzt sie nicht. Bauen Sie ruhig und **Schritt für Schritt** auf.

„Bleibt die Ursache, kommen die Probleme zurück.“

✓ FREIE NASENATMUNG · IHRE ABENDROUTINE

Der Balancer wirkt nur bei **freier Nasenatmung**. Bekommen Sie nachts zu wenig Luft durch die Nase, nehmen Sie ihn oft unbewusst wieder heraus. Deshalb empfehlen wir als feste Routine:

TÄGLICH

Befeuchtende, pflegende Nasensprays (z. B. auf Meerwasser- oder Dexpanthenol-Basis) halten die Schleimhäute feucht – ideal am Abend und auch dauerhaft geeignet.

BEI ERKÄLTUNG

Abschwellende Nasensprays schaffen schnell Luft – aber **höchstens 1 Woche** am Stück, sonst gewöhnt sich die Nase daran. Hält der Schnupfen an, bitte **HNO-ärztlich abklären**.

ERGÄNZEND

Nasenspülungen mit **warmer Kochsalzlösung** (bitte **nie mit klarem Wasser!**) befreien die Nase zusätzlich.

Alle genannten Mittel sind **frei verkäuflich**. Eine freie Nasenatmung belüftet auch die Kiefer- und Nebenhöhlen und beugt Entzündungen wie einer Sinusitis vor. Nebenbei trainieren die geschlossenen Lippen zugleich Ihre Lippenkompetenz.

✓ PFLEGE DES BALANCERS



✓ Do's

Nach jedem Tragen unter **fließendem Wasser** reinigen. Aufbewahrungsbox lieber offen lassen, damit keine Gerüche entstehen. Ab und zu einige Stunden in einem Glas Wasser mit je einem Löffel **Apfelessig und Küchennatron** desinfizieren (leichte Schaumbildung).

✗ Don'ts

Bitte **keine Zahnpasta** oder andere abrasive Mittel – das Material ist empfindlich. Und bitte **nicht in die Spülmaschine**. Dass der Balancer mit der Zeit etwas Farbe verliert und weißliche Flecken bekommt, ist völlig normal.

VERLAUFSKONTROLLE: Nach einer Tragedauer von etwa **6 Wochen** erfolgt die erste Nachkontrolle, bei der wir den Balancer gegebenenfalls anpassen; danach kontrollieren wir im Rhythmus von **6–8 Wochen**. Im Laufe dieser Zeit besprechen wir mit Ihnen auch den besten Zeitpunkt für eine begleitende osteopathische Behandlung. Bitte halten Sie Ihre Kontrolltermine ein, damit Sie stets einen passenden und justierten Balancer tragen.

„Bleibt die Ursache, kommen die Probleme zurück.“