



DENTOSOPHIEZENTRUM

*Franka Meuter*

## MERKBLATT Balancer - KINDER

### Dein neuer Balancer

Der Balancer ist ein Therapiegerät, welches **1 Stunde am Tag + nachts + 5min** für gezielte Übungen (s.u.) täglich getragen werden soll.

### ZIELE

Die maßgeblichen Ziele der Balancer-Therapie sind:

1. die Schulung von (Nasen)Atmung, Schlucken und beidseitigem Kauen (Neuprogrammierung des neuro-muskulären Systems)
2. die korrekte Positionierung der Zunge
3. die dadurch bedingte Stimulierung des Oberkieferwachstums

Zur Erreichung der Ziele und für einen optimalen Behandlungserfolg ist es wichtig, dass Du den Balancer regelmäßig täglich und ausreichend lange trägst – vor allem **tagsüber!**

Beginne am **1. Tag**, indem Du Deinen Balancer **5 min** in den Mund nimmst. Achte darauf, Deine Lippen immer geschlossen zu halten (Deine Eltern sollten dabei sein und Dich erinnern). Währenddessen kannst Du spielen, vorgelesen bekommen, fernsehen etc. – aber bitte nicht sprechen.

Starte auch am **1. Tag** schon mit den **Übungen** (s.u.).

Am 2. Tag trägst Du den Balancer 10 min, am 3. Tag 15 min und so weiter bis zu auf ca. **1 Stunde am Tag** kommst. Es gehen auch 2 mal 30 min.

Nach **14 Tagen** beginnst Du den Balancer auch **nachts** zu tragen und probierst erstmal mit dem Balancer einzuschlafen. Die 1 Stunde am Tag des Tragens und die Übungen machst Du weiterhin zusätzlich. Manchmal verlierst Du den Balancer während der Nacht – macht nichts, das lernst Du mit der Zeit!

### PFLEGE Deines Balancers

Reinige Deinen Balancer nach jedem Tragen unter fließendem Wasser. Du kannst ihn auch mit Zahnpaste putzen. Bitte spüle ihn danach gründlich mit fließendem Wasser und trockne ihn ab. Lass 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 (das schäumt schön).

Wundere Dich nicht, mit der Zeit verliert der Balancer seine Farbe und bekommt weißliche Beläge, das ist normal.

## ÜBUNGEN MIT DEM BALANCER

Stelle Dir einen Wecker für 5 min

Entweder setzt Du Dich aufrecht hin, mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Dabei drehe Deine Schultern nach außen. Wenn Du magst, kannst Du Dich auch auf den Rücken flach hinlegen.

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 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](#) hier:



SCAN ME

## VERLAUFSKONTROLLE

Nach einer Tragedauer von 4-6 Wochen sollte die erste Nachkontrolle erfolgen, um den Balancer ggf. zu modifizieren. Danach erfolgen die Kontrollen im Rhythmus von 4-6 Wochen.

Ich bespreche mit Deinen Eltern erst im Laufe dieser Zeit, wann der beste Zeitpunkt für eine osteopathische Behandlung gegeben ist. Ggf. kann ich hier ein Rezept ausstellen, das je nach Versicherungsstatus erstattet wird.

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