



# MEHR POWER DURCH DEN RICHTIGEN BISS

WIE PERFORMANCESCHIENEN IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN KÖNNEN

Ob im Beruf, beim Sport oder im Alltag – Höchstleistung erfordert Präzision, Kraft und mentale Stärke. Doch wussten Sie, dass Ihr Kiefer dabei eine entscheidende Rolle spielt?

Studien zeigen: Eine **optimierte Kieferstellung** kann nicht nur muskuläre Dysbalancen reduzieren, sondern auch Kraft, Ausdauer und Konzentration steigern<sup>1</sup>. Die Lösung? **Performanceschienen** – ein innovatives Konzept, das weit über die klassische Kieferorthopädie hinausgeht.

## IHR BISS BEEINFLUSST IHRE PERFORMANCE

„Die Verbindung zwischen Kieferstellung und Körperhaltung ist wissenschaftlich belegt“, erklärt Dr. Boris Sonnenberg, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und Experte für ganzheitliche Behandlungskonzepte. „Eine Fehlstellung des Kiefers kann Spannungen verursachen, die sich auf die gesamte Muskulatur auswirken – mit Folgen für Beweglichkeit, Reaktionszeit und Kraftübertragung.“

Hier setzen **Performanceschienen** an: Sie bringen den Unterkiefer in eine physiologisch optimale Position, um die Muskulatur zu entlasten und die neuromuskuläre Steuerung zu verbessern<sup>2</sup>. Das Ergebnis? **Mehr Power, mehr Präzision, weniger Verspannungen.**

## VON SPITZENSportlern INSPIRIERT – FÜR JEDEN GEEIGNET

„Was im Profisport längst Standard ist, kann auch für jeden anderen Bereich einen Unterschied machen“, betont Dr. Sonnenberg. Ob Tennisspieler, Unternehmer oder Fitness-Enthusiast – eine verbesserte Kieferstellung kann **Kraftreserven aktivieren,**

## die Regeneration fördern und sogar die mentale Fokussierung steigern.

Sportwissenschaftliche Untersuchungen belegen:

- Steigerung der Maximalkraft und Sprungkraft (Buscà et al., 2016)<sup>3</sup>
- Verbesserte Sauerstoffaufnahme und Ausdauer (Morales et al., 2015)<sup>4</sup>
- Reduzierung von Verspannungen und Kopfschmerzen (Herzog et al., 2022)<sup>5</sup>
- Schnellere Reaktionszeiten und höhere Konzentrationsfähigkeit (Garner & Miskimin, 2009)<sup>6</sup>

## INDIVIDUELL ANGEPASST – WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

In der **DR. SONNENBERG KIEFERORTHOPÄDIE** in Stuttgart setzen wir auf **maßgeschneiderte Lösungen**, basierend auf modernster Diagnostik. Durch digitale Kiefervermessung und präzise Analyse wird die **perfekte Bisslage** für maximale Leistungsfähigkeit ermittelt<sup>7</sup>.



„Jede Performanceschiene wird individuell angefertigt, um exakt auf die muskulären Bedürfnisse des Patienten einzugehen“, so Dr. Sonnenberg. „Denn nur, wenn der Biss stimmt, kann der Körper sein volles Potenzial entfalten.“

## LUST AUF MEHR ENERGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT?

Erfahren Sie, wie eine Performanceschiene Ihre Performance optimieren kann:

**DR. SONNENBERG**  
KIEFERORTHOPÄDIE

**DR. SONNENBERG KIEFERORTHOPÄDIE**  
Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart  
Telefon 0711 99 79 79 80  
info@kfo-stuttgart.com  
www.kfo-stuttgart.com

**Quellen:**  
<sup>1</sup> Buscà B, Morales J, Solana-Tramunt M, Miró A, García M: Effects of jaw clenching while wearing a customized bite-aligning mouthpiece on strength in healthy young men. J Strength Cond Res. 2016.  
<sup>2</sup> Herzog W, Röhrle O, Wilke C: Kieferstellung und Körperhaltung – Einfluss der Okklusionsbeziehung auf neuromuskuläre Mechanismen. J Clin Biomech. 2022.  
<sup>3</sup> Buscà B, Morales J et al.: J Strength Cond Res., 2016.  
<sup>4</sup> Morales J, Buscà B et al.: J Appl Physiol., 2015.  
<sup>5</sup> Herzog W, Röhrle O et al.: J Clin Biomech., 2022.  
<sup>6</sup> Garner DP, Miskimin CK: Gen Dent., 2009.  
<sup>7</sup> Albagieh H et al.: Saudi Dent J., 2023.