



Entspannte Haltung als Wohltat

Ein entspannter, ausbalancierter Körper und ein entspanntes Gesicht wirken sich auf Kiefergelenke und Kaumuskel sehr vorteilhaft aus.



Nacken- und Kiefermuskeln sind Stressmuskeln

Wer kennt das nicht: Nach einem langen, arbeitsreichen Tag spüren wir bei jeder Bewegung, wie verhärtet die Muskeln sind. Der Nacken schmerzt, die Schultern sind verspannt und leichte Kopfschmerzen kündigen sich an.

Das ist kein Wunder, denn die Schulter- und Nackenmuskeln reagieren besonders schnell und stark auf Stress und Anspannung. Und was viele nicht wissen: Auch die Kiefermuskeln antworten mit Verspannungen auf zu viel Stress. Viele landläufige Redewendungen sagen das aus: Jemand sitzt uns mit einer Forderung im Nacken, wir tragen eine Last auf den Schultern, müssen die Zähne zusammenbeißen oder uns durchbeißen.

Stress verbinden wir in erster Linie mit zu viel Arbeit: Termin- und Erfolgsdruck oder der Angst, den Job zu verlieren. Aber auch Ärger mit dem Partner, Sorge um die Kinder, Unzufriedenheit mit sich selbst, der eigenen Lebenssituation oder an-

dere seelische Konflikte erzeugen Stress und Anspannung. Und das schlägt sich besonders häufig in den Muskeln der Schulter-Nacken-Partie und des Kiefers nieder. Es kommt zu Schmerzen und auf lange Sicht können Migräne, Gesichtsschmerzen, Schwindel oder ein Tinnitus entstehen. Viele Menschen knirschen mit den Zähnen und pressen die Kiefer aufeinander, vor allem nachts – und häufig, ohne dass sie es überhaupt merken. Dann werden die Zähne nicht mehr nur zu ihrem eigentlichen Zweck, der Nahrungsaufnahme, gebraucht, sondern auch zur Stressbewältigung. Das schadet zum einen der Zahnschmelzsubstanz, kann aber zusätzlich auch zu schmerzhaften Funktionseinschränkungen im Kieferbereich führen.

Aus Gewohnheit verspannt

Die Schulter-, Nacken- und Kau-muskeln verspannen übrigens nicht nur bei Stress, auch Fehlhaltungen, einseitige Belastung oder falsche Gewohnheiten können die Ursache sein. Viele Menschen in unserer Gesellschaft verbringen einen großen Teil des Tages sitzend am Schreibtisch. Wer viel lesen muss oder am Computer arbeitet, beugt sich dabei meist etwas vor. Darunter leidet die Halswirbelsäule mit ihren Gelenken und Muskeln Tag für Tag stundenlang. Meist spannen wir – besonders wenn wir ein Problem zu lösen haben und uns konzentrieren – zusätzlich die kleinen Gesichtsmuskeln an: Wir kneifen die Augen

zusammen, runzeln die Stirn und pressen die Kiefer aufeinander.

Andere Menschen machen während ihrer Arbeit immer wieder dieselbe Armbewegung oder arbeiten in einer ungünstigen – unphysiologischen – Haltung. Friseurinnen, Kassiererinnen, Zahnärzte – die Liste der Berufe ist lang und zieht sich durch alle Bevölkerungsschichten.

Es gibt keine Muskelgruppe, die empfindlicher auf inneren oder äußeren Druck, auf Fehlbelastung und Bewegungsmangel reagiert als die Muskulatur im Nacken, in den Schultern und im Gesicht. Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich, im Gesicht, besonders um Augen und Stirn, Kiefergelenkprobleme und andere damit assoziierte Erkrankungen wie Kopfschmerzen und Migräne, Neuralgien, Schwindel oder Tinnitus – sie alle sind auf dem Vormarsch. Das wissen Allgemeinmediziner ebenso wie Orthopäden, Zahnärzte oder Hals-Nasen-Ohren-Ärzte.

Kiefer unter Spannung

Normalerweise haben die Zähne in den 24 Stunden eines Tages zusammengewirbelt gerade einmal 30 Minuten (!) direkten Kontakt miteinander – stellen Sie sich vor, unter welcher Spannung die Muskulatur steht, wenn Sie unbewusst

allzu oft die Zähne zusammenbeißen oder nachts mit den Zähnen knirschen.

Entspannung lässt sich üben

Die gute Nachricht ist: Sie können selbst etwas tun, um Schulter, Nacken und Kiefergelenke zu lockern, die Muskeln zu lösen und sich wieder wohlfühlen. Wenn Sie auch zu den bereits geplagten Menschen gehören, dann ist es höchste Zeit, etwas für sich selbst zu tun und im Alltag für Entspannung zu sorgen.

Im Akutfall, wenn es schmerzt und der Leidensdruck am größten ist, ist meist auch die Motivation am größten. Besser allerdings ist es, nicht erst zu warten, bis der Schmerz unerträglich wird. Fangen Sie jetzt an und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit. Dann können die Muskeln und Gewebe, aber auch das Nervensystem die Entspannung wieder einüben. Mit der Zeit wird es Ihnen dann immer leichter fallen, in einen entspannten Zustand zurückzufinden.

Für viele Menschen sind der Stress des Alltags, falsche Haltung und einseitige Bewegung bereits zur Gewohnheit geworden – der verspannte Nacken oder ein zusammengewirbelt Kiefer werden als

»normal« empfunden. Oft ist das Gefühl für Entspannung, für entspannte Muskeln und eine tiefe, gelöste Atmung verloren gegangen. Mit ein paar Übungen ist das leicht erlernbar. Vom Ergebnis werden Sie überrascht sein. Entspannung bewirkt, dass wir uns wohlfühlen. Wenn wir uns entspannen, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, kehren für einen Moment der hektischen Welt den Rücken und konzentrieren uns auf uns selbst. Das setzt Energie frei, vermittelt uns Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Entspanntes Gesicht – entspannter Körper

Angespannte Gesichtsmuskeln, ein verhärteter Gesichtsausdruck, ein verkniffener Mund oder ein dauernd angespanntes Kiefergelenk, z. B. weil man allzu oft die Zähne zusammenbeißt, haben immer zur Folge, dass der Mensch sich im Innersten nie ganz entspannen kann. Die mimischen Gesichtsmuskeln spiegeln oft unsere Gemütslage wider. Wir gebrauchen sie meist, ohne darüber nachzudenken. Sorgenvolle Gefühle, Stimmungen und Gedanken, Leistungsdruck, finanzielle Ängste oder hohe Konzentration bewirken immer, dass sich die Gesichtsmuskeln anspannen und häufig vergessen wir das Entspannen.

Aber auch das Gegenteil gilt: Ist das Gesicht entspannt, ist es der ganze Mensch. Daher ist es ungemein erholsam, wenn sich die Gesichtsmuskeln durch gezielte Übungen endlich wieder einmal entspannen können. Ist das Gesicht entspannt, senden Nerven die Nachricht ans Gehirn: »Es geht mir gut.«

Auch Gesichtsmassagen vermitteln eine Wohlfühlinformation an das Gehirn. Lockern Sie die Kaumus-

♥ **Zwerchfellatmung in den Bauch.**



keln, die oft so unnötig viel arbeiten, und lächeln Sie sich selber zu. Das Gehirn wertet ein entspanntes Lächeln immer als positiv und schließt dann vom Gesicht auf den ganzen Menschen.

Tiefer Atem entspannt

Unsere Atmung wird vom vegetativen Nervensystem geregelt. Das ist der Teil des Nervensystems, der das Zusammenspiel der Organe und ihrer Funktionen gewährleistet. Dazu gehören z. B. Herzschlag, Blutdruck, Verdauung, Stoffwechsel und eben die Atmung. Alle diese lebenswichtigen Funktionen reagieren zwar auf seelische oder körperliche Anspannung, wir können sie mit unserem Willen und unserem Bewusstsein aber nicht direkt beeinflussen. Eine Ausnahme bildet hier der Atem.

Wenn wir angespannt sind, beginnen wir meist automatisch, flach, rasch und kurz zu atmen. Wird uns das bewusst, können wir unser Atemmuster willentlich verändern. Wir können wieder lernen, tief und ruhig zu atmen. Dies ist der erste Weg zur Entspannung. Denn ohne tiefen, gelösten Atem können wir uns niemals richtig entspannen. Entspannung und ein gelöster, ruhiger Atem gehören zusammen.

Meine Erfahrung: Es gibt keine schönere allgemeine Entspannungs-

methode als über das Gesicht und den Atem, Schulter- und Nackenmuskeln mit einbezogen. Diese wunderbare Kombination wirkt auf die einzelnen Körperteile und auf den Menschen als Ganzes. Und darum geht es, wenn wir etwas verändern wollen, und darum geht es in diesem Buch, in den gut durchdachten und in der Praxis erprobten und bewährten Übungsprogrammen.

Richtig atmen

Stattdessen atmen wir heutzutage meistens zu oberflächlich, zu flach und zu schnell. Oft werden wir schon kurzatmig, wenn wir eine geringe Steigung hochgehen oder Treppen steigen. Viele Redewendungen weisen auf unsere Atemlosigkeit hin: Wir leben in einer atemlosen Zeit und nehmen uns kaum noch Zeit zum Verschnaufen. Angst bzw. sorgenvolle Gedanken rauben uns den Atem. Stress und Anspannung schnüren uns die Luft ab. Wir haben verlernt, richtig zu atmen, das heißt, in die Tiefe zu atmen, langsam zu atmen und »gehaltvoll« zu atmen. Vielen von uns fehlt der »lange Atem«, und oft sollten wir erst einmal tief durchatmen, bevor wir etwas sagen oder tun.

Der Atem reagiert auf alles, ganz ohne unser Zutun: auf jeden Gedanken, jedes Gefühl, jedes Erleb-

Volkskrankheit flache Atmung

Unter Atemexperten gilt heute allgemein als anerkannt: Die flache Brustatmung ist zu einer Art Zivilisationskrankheit geworden. Babys atmen noch tief und gleichmäßig. Der Bauch hebt und senkt sich. Der Erwachsene hat dies oft verlernt. Gründe gibt es genug: häufiges Sitzen, Bewegungsarmut, enge Kleidung (Gürtel), die den Bauch und das Zwerchfell einengt, und der innere Druck, dem wir oft schon früh ausgesetzt sind.

nis. Stress, Ängste, Probleme führen dazu, dass wir uns innerlich anspannen. Dann wird auch der Atem angespannt, manchmal halten wir sogar unwillkürlich die Luft an. Nach und nach verlernen wir die tiefe Atmung, sie wird oberflächlich und schnell. Die tiefen Lungenteile nutzen wir kaum noch und atmen zu kurz und zu wenig aus. Dadurch bleibt eine große Restluftmenge in der Lunge, und der Körper wird zu wenig von Abfallstoffen gereinigt.

Eine ruhige und tiefe Atmung ist der direkte Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Wer tief in den Bauch atmet, stimuliert

die inneren Organe, verbessert die Durchblutung und den Zellstoffwechsel. Die Abwehrkräfte werden gestärkt und die Verdauung reguliert. Bedenken Sie immer: Sauerstoffmangel nehmen die menschlichen Zellen schnell übel, aber sie danken uns eine tiefe Atmung!

So atmen Sie richtig

- Atmen Sie durch die Nase ein.
- Dann atmen Sie langsam entweder durch die Nase oder durch den Mund über die Lippenbremse (Foto rechts) wieder aus. Bei der Lippenbremse spitzen Sie die Lippen leicht und lassen den Atem sanft ausströmen, als ob Sie eine Kerzenflamme zum Flackern bringen wollten.
- Lassen Sie den Atem langsam und gelöst fließen.
- Halten Sie den Atem nie an!

Die effektivste Art zu atmen, ist die Zwerchfellatmung. Dabei atmen Sie bis in den Bauch hinein. Die Bauchdecke hebt sich und weitet sich an den Körperseiten etwas. Beim Ausatmen flacht der Bauch wieder ab.

Entspannte Haltung tut gut

Eine besondere Rolle spielt die Wirbelsäule, von der Halswirbelsäule bis hinunter zum Kreuzbein. Sie

ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers. Daher ist eine aufrechte, entspannte Haltung so ungemein wichtig: Sie verschafft den Lungen Platz für eine tiefe Atmung, Nerven werden nicht eingeklemmt, die Blutbahnen können alle Organe ausreichend mit Nährstoffen versorgen und Abfallprodukte abtransportieren. Und nicht zuletzt sind die Muskeln maximal entspannt. Eine eingesunkene oder krumme Haltung mit Rundrücken hingegen

♥ Lippenbremse



wirkt sich auf das ganze System negativ aus, ebenso eine zu stramme, überstreckte Haltung (Flachrücken).

Achten Sie deshalb zuallererst auf Ihre Haltung und vergegenwärtigen Sie sich immer wieder die gute, lotrechte Aufrichtung. Unser Hauptaugenmerk liegt auf dem Bereich des Kopfes, des Nackens und der Schultern, denn dieser Bereich ist am häufigsten verspannt. Schädel, Unterkiefer, Schultergürtel, Nacken und Halswirbelsäule bilden eine funktionelle Einheit. Ist einer dieser Teile gestört, wirkt sich dies auf die anderen aus. Und umgekehrt funktioniert es genauso: Entspannen wir einen dieser Teile durch entsprechende Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, teilen sich diese positiven Erlebnisse auch den anderen Körperteilen mit.

Aufrecht sitzen und stehen

Üben Sie anfangs am besten vor einem Spiegel. Achten Sie im Stehen darauf, dass Sie das Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander und zeigen leicht nach außen. Die Knie sind nicht überstreckt, sondern ganz leicht gebeugt. Das Becken befindet sich in der Mittelstellung, das heißt, es kippt weder nach hinten weg noch ist es nach vorne geschoben. Die Gesäßmuskeln sind daher leicht angespannt, besonders auch die Bauchmuskeln, sonst entsteht leicht ein Hohlkreuz.

Achten Sie darauf, dass die Schultern auf einer Linie mit dem Becken sind und nicht nach vorne fallen. Die Arme hängen seitlich schwer herab. Stellen Sie sich vor,

dass Sie auf dem Brustbein eine Medaille tragen. Dadurch richtet sich der Brustkorb etwas auf. Stellen Sie sich zudem noch vor, dass am höchsten Punkt des Kopfes ein goldener Faden befestigt ist, der Ihren Kopf sanft nach oben zieht. Das Kinn wandert dabei automatisch etwas in Richtung Brustbein und wird nicht nach vorne gestreckt. So stehen Sie aufrecht und gerade – die perfekte Haltung.

Beim rückengerechten Sitzen gelten die gleichen Regeln. Achten Sie im Sitzen darauf, dass Sie auf beiden Sitzbeinknochen sitzen und der goldene Faden an Ihrem Kopf die Wirbelsäule gerade nach oben zieht. Bei vielen Übungen dürfen Sie sich anlehnen. Dafür setzen Sie sich mit dem Gesäß auf dem Stuhl nach ganz hinten.



📌 So stehen Sie falsch ...



📌 ... und so korrekt.

Das Kiefergelenk

Schädel, Unterkiefer, Schultergürtel und Halswirbelsäule sind eng miteinander verbunden. Probleme in einem Bereich führen daher meist automatisch zu Problemen in einem anderen, manchmal sogar zu Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper.

Kleines Gelenk mit großer Aufgabe

Das Kiefergelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen dem Unterkiefer und dem übrigen Schädel. Es liegt in unmittelbarer Nähe der Kopfgelenke und wird auch als oberes Kopfgelenk betrachtet. Das Kiefergelenk befindet sich unmittelbar vor dem äußeren Gehörgang. Der obere Teil des Gelenks besteht aus der Gelenkgrube und dem Gelenkhöcker und wird aus dem Schädelsknochen, an dieser Stelle Schläfenbein genannt, gebildet. Der Gelenkhöcker liegt etwas unterhalb davon. Das Gegenstück zu diesen beiden Strukturen bildet das Unterkieferköpfchen, das auch als Kondylus bezeichnet wird.

Leicht zu finden: Die Gelenkgrube können Sie gut erfühlen, indem Sie die Zeigefinger vor die Ohrmuschel legen und den Mund einige Male öffnen und schließen.

Wie bei allen Gelenken werden auch hier alle Gelenkflächen von einer schützenden Knorpelschicht überzogen. Zudem liegt zwischen den Gelenkflächen der Diskus, eine knorpelige Scheibe, die als Puffer fungiert und eine gleichmäßige Bewegung zwischen beiden Gelenkteilen ermöglicht. Sie ist mit der Gelenkkapsel allseitig verwachsen. Das gesamte Gelenk wird von dieser Gelenkkapsel aus Bindegewebe luftdicht eingeschlossen. Die innere Zellschicht dieser Bindegewebshülle produziert die Gelenkflüssigkeit.

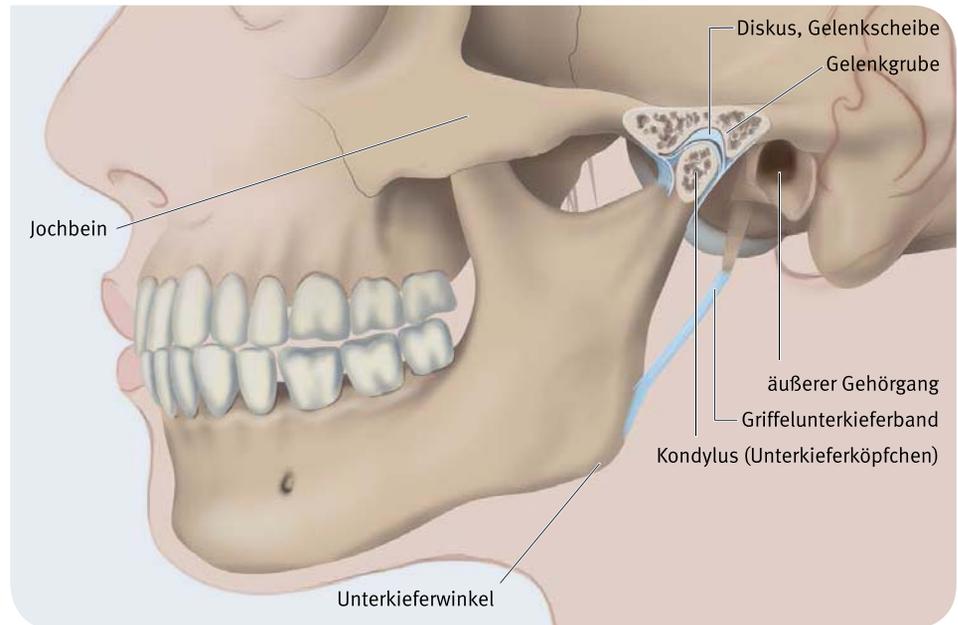
Sie sorgt dafür, dass die Gelenkteile bei Bewegung problemlos aneinander entlanggleiten können. Stabilisiert wird das Gelenk von Muskeln und Bändern. Über diesen steht das Kiefergelenk mit dem Ohr und der Halswirbelsäule in enger Verbindung. Entwicklungsgeschichtlich sind übrigens Teile der Gehörknöchelchen, Hammer und Amboss, im Mittelohr aus Knochen des Kiefergelenks entstanden. Die Kaumuskulatur hat eine direkte Verbindung zur Ohrtrumpete, und jegliche Verspannung in diesem Bereich wirkt sich sowohl auf das Kiefergelenk als auch auf das Ohr negativ aus. Nächtliches Zähneknirschen und Aufeinanderpressen der Zähne in Stresssituationen überlastet die Kiefergelenke und kann Tinnitus verursachen.

Knorpel: Schutz für die Knochen

Gelenke haben die Aufgabe, zwei Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Die Knochenhaut, mit der der Knochen überzogen ist, ist sehr empfindlich. Deshalb schmerzt es, wenn zwei Knochen aufeinanderreiben, und aus diesem Grund brauchen sie einen Schutz, nämlich die Knorpelschicht. Der Knorpel ist mit dem Knochen direkt verwachsen und dient als Stoßdämpfer, indem er den Druck von dem einen auf den anderen Knochen abpuffert. Außerdem schützt er den Knochen vor Abrieb.

Der Gelenkknorpel besteht nur zu einem geringeren Teil aus Knorpelzellen. Der größte Teil wird von zellfreier Grundsubstanz, der sogenannten Matrix (Zwischenzells substanz), gebildet. Sie besteht vor allem aus Wasser, Hyaluronsäure und Protein-Zucker-Molekülen (vor allem Aggrekan). Darin eingebettet liegt ein Netzwerk aus kollagenen Fasern. Das Geflecht kann sich wie ein Schwamm mit Wasser vollsaugen. Dadurch wird das Gewebe enorm stabil, bleibt dabei aber elastisch.

In gesundem Knorpelgewebe werden Knorpelzellen und Zwischenzells substanz ständig auf- und abgebaut. Das gewährleistet so den optimalen Schutz für den Knochen und das Gelenk.



Da der Knorpel nicht direkt von Blutgefäßen und Nervenfasern versorgt wird, besitzt er nur ein beschränktes Selbstheilungsvermögen. Die Knorpelzellen müssen von der Umgebung, nämlich von der Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit), ernährt werden. Diese ist nur durch ständige »gesunde« (gelenkgünstige) Bewegung gewährleistet. Durch Druck und Zug im Wechsel, Anspannen und Entspannen, Belasten und Entlasten wird die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel hineingedrückt.

Bei Bewegungsmangel oder dauernder Überbeanspruchung des Gelenks kommt es zu einem Versorgungsdefizit im Knorpel, er wird

◆ Das Kiefergelenk liegt in unmittelbarer Nähe der Kopf Gelenke und vor dem äußeren Gehörgang.

nicht mehr gut ernährt. Dadurch büßt der Knorpel an Stabilität und Elastizität ein, die Knorpelschicht nimmt ab und es kommt zur Arthrose. Verschwindet der Knorpel ganz, reiben die gelenkbildenden Knochenteile aneinander und das Gelenk verdickt oder verformt sich.

Bei Veränderung des Bisses, z. B. durch zu hohe Füllungen, bei Zahnfehlstellungen, nächtlichem Zähneknirschen oder wenn die Zähne häufig zusammengebissen werden, kann der Knorpel im Kiefergelenk sich einseitig abnutzen, was zu