

# Kleiner Selbsttest

Finden Sie heraus, wie es Ihnen wirklich geht. Woher kommen die Schmerzen und Verspannungen? Welche Beschwerde beutelt Sie am meisten? Machen Sie den Test und lernen Sie die besten Übungen kennen.

- Wie fühlen Sie sich gerade? Eher angespannt oder gelöst und wohl in Ihrem Körper?
- Wie fühlen sich Ihr Nacken und die Schultern an?
- Wie empfinden Sie Ihr Gesicht und den Kiefer? Eher angespannt oder gelöst?
- Haben Sie öfter Kiefer-, (Kaumuskel-) oder Kiefergelenksschmerzen?
- Haben Sie manchmal Schmerzen im Schläfenbereich?
- Haben Sie manchmal Kopfschmerzen?
- Können Sie den Unterkiefer reibungslos nach rechts und links verschieben oder im Kreis bewegen, oder liegt eine Bewegungseinschränkung vor?
- Hören Sie ein Knacken oder Reiben beim Kauen?
- Können Sie den Mund vollständig öffnen oder ist die Mundöffnung eher eingeschränkt?
- Berühren sich Ihre Backenzähne im Ruhezustand leicht oder fest oder gar nicht?
- Knirschen Sie mit den Zähnen?
- Leiden Sie manchmal unter Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen?
- Haben Sie häufig Nacken- oder Schulterschmerzen?
- Stehen sie häufig »unter Spannung«, entweder unter psychischem Druck oder Zeit- und Leistungsdruck?
- Üben Sie eine Tätigkeit aus, die stundenlang eine hohe Konzentration verlangt und bei der Sie vorgebeugt sitzen oder stehen müssen?

Viele Fragen. Die Antworten darauf zeigen Ihnen, ob Sie ein Kiefer- oder Nackenproblem haben oder nicht. Falls Sie sich wohl, ohne Schmerzen und Anspannungen fühlen, möchte ich Sie hierzu beglückwünschen. Wenn Sie jedoch zu einigen der Punkte ab Frage 4 mit einem Ja geantwortet haben, rate ich Ihnen, sehr bald und regelmäßig mit den Übungen aus diesem Buch zu beginnen.

## Die Auflösung des Selbsttests

So fühlt es sich an, wenn Sie über keine Kieferanspannungen klagen und sich der Nacken in einem angenehm gespannten, einem wohlgespannten Zustand (man sagt dazu »im Eutonus«) befindet:

- Sie empfinden den Unterkiefer als angenehm schwebend.
- Die Zähne berühren sich nicht und die Lippen liegen weich aufeinander, wenn Sie nicht reden, kauen oder lachen.
- Sie können den Mund zügig und ohne Knackgeräusche öffnen.
- Die Stirn und der Schläfenbereich fühlen sich weit und gelöst an.
- Ihr Gesichtsausdruck ist gelöst.
- Die Schultern sind nicht hochgezogen, sondern fühlen sich angenehm schwer, weit und weich an.
- Der Kopf thront auf der Wirbelsäule und ist nicht vorgezogen und abgeknickt.
- Die gesamte Haltung befindet sich im Lot.



Haben Sie herausgefunden, woher Ihre Schmerzen kommen?





# Kiefer- und Nacken- probleme

Kiefer- und Kopf Gelenke bilden durch ihre räumliche Nähe und in ihrer Funktionalität eine Einheit.

# Die Stress-Erkrankungen unserer Zeit

Funktionsstörungen der Kiefergelenke oder das Zusammenpressen der Zähne können zu erheblichen Beschwerden und Schmerzen des Nackens führen.

Die Stellung der Kiefergelenke steht in Wechselwirkung zu den Kopfgelenken, die der Kaumuskeln zu den Nackenmuskeln. Die Nackenmuskeln müssen dagegenhalten und Widerstand geben, wenn die Kiefer gepresst werden oder wenn man nachts mit den Zähnen knirscht. Umgekehrt wirkt sich eine schlechte Kopfhaltung, wie z. B. ein häufig vorgestreckter oder ein schief gehaltener Kopf, immer auf die Kieferlage aus. Sitzt der Atlas schief, kann es zu einem direkten und andauernden Druck auf Blutgefäße, insbesondere die Wirbelarterie (die

durch das Querfortsatzloch des Atlas in den Kopf verläuft) sowie die Halsschlagader (die vor dem Atlas verläuft), kommen. Außerdem können Nerven gedrückt und dadurch irritiert werden, sodass Fehlinformationen an das Gehirn gesendet werden. So hat der Trigeminusnerv z. B. Nervenwurzeln im Nacken. Dieser 5. Gehirnnerv, der auch Drillingsnerv genannt wird, versorgt über drei Äste die Haut des Gesichts (Stirn, Augen, Wangen, Kinn, Ober- und Unterkiefer) sowie die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raums. Seine motorischen Fasern sind haupt-

sächlich dafür zuständig, die Kaumusku-  
kulatur zu innervieren. Wird seine Um-  
gebung von muskulären und faszialen  
Verspannungen gelöst, können sich auch  
andere Teile, für die er zuständig ist, ent-  
spannen.

## CMD, die neue Zivilisations- krankheit

CMD gilt heute als moderne Zivilisations-  
krankheit, die bis vor einigen Jahren noch  
unbekannt war. CMD ist die Abkürzung für  
»Craniomandibuläre Dysfunktion«. »Cra-  
nio« ist von dem lateinischen Wort »Cra-  
nium«, das »Schädel« bedeutet, abgeleitet.  
»Mandibulär« bedeutet »auf den Kiefer be-  
zogen« und mit »Dysfunktion« ist eine »Be-  
einträchtigung der Funktion« gemeint.  
Craniomandibuläre Dysfunktion ist der  
Überbegriff für Fehlregulationen der Ge-  
lenk- und Muskelfunktion der Kieferge-  
lenke und der Kaumusku-  
kulatur sowie der  
dazugehörenden Strukturen im Mund-  
und Kopfbereich.

Unter dem Begriff CMD werden Funkti-  
onsstörungen zwischen Cranium (Schä-  
del) und der Mandibula (Unterkiefer) zu-  
sammengefasst. Die craniomandibuläre  
Verbindung sind die Kiefergelenke. Dar-

aus können verschiedene Krankheitsbil-  
der im Kiefer-, Kopf-, Hals-, Nacken- und  
Schulterbereich entstehen. Aber Be-  
schwerden können sich auch auf die un-  
teren Körperbereiche auswirken.

### Es können dabei folgende Störungen einzeln oder in Kombination auftreten:

- Verspannung der Kaumusku-  
kulatur sowie  
der Faszien
- Funktionsstörung der Kiefergelenke  
und evtl. der dazugehörigen Knorpel-  
scheibe (Diskus)
- Okklusionsstörung: Die oberen und un-  
teren Zähne treffen nicht passend auf-  
einander (z. B. durch zu hohe oder zu  
niedrige Füllungen oder nicht gut an-  
gepasste Kronen, Brücken, Implantate  
oder Prothesen). Auch eine kieferortho-  
pädische Behandlung kann der Auslö-  
ser sein.
- Haltungsabweichungen weiter unten  
liegender Körperbereiche sowie chro-  
nische Nacken-, Rücken- und Gelenk-  
schmerzen

### Symptome

CMD hat sehr viel mit dem heutigen Leis-  
tungsdruck und emotionalen Proble-  
men zu tun. Viele fühlen sich überfor-  
dert und müssen im Arbeitsleben häufig

mehrere Dinge nebeneinander leisten. Dazu kommt der Zeitdruck. Aber man kann auch an sich selbst große Ansprüche haben. Perfektionismus kann auch zu viel innerem Druck führen. Verbreitet ist, in Anspannungssituationen die Kiefer zusammenzupressen, die Zähne zusammenzubeißen und den Nacken steif zu halten. Dazu kommen die bewegungsarmen Berufe und der dauernde Blick auf Monitor, Tablet oder Handy. Die Halswirbelsäule ist stetig in einer ungünstigen Haltung, die Nackenmuskeln sind überfordert, die Kaumuskeln überspannt. Entspannung kommt zu kurz. Dies begünstigt Disharmonien zwischen Kiefer und Halswirbelsäule und Muskeln, die nicht mehr entspannen können.

Symptome einer CMD sind vielseitig. Dies können sein: Kopf-, Gesichts-, Zahn- und Augenschmerzen bis zu Sehstörungen. Aber auch Schwindel, Probleme bei der Mundöffnung oder beim Kauen, Knacken, Reiben und Schmerzen im Kiefergelenk, Hörprobleme bis zu Ohrgeräuschen (Tinnitus), Schluckbeschwerden, Verspannungen im Nacken- und auch Schulterbereich sowie Bewegungseinschränkungen bei Kopfbewegungen gehören dazu. Schmerzen und Störungen können einzeln oder in Kombinationen auftreten. Eine Kiefer-

gelenksstörung und/oder Verspannungen im Kaumuskelsystem können eine Kettenreaktion auslösen, die nicht nur auf die Halswirbelsäule, sondern auf den ganzen Körper übergreift. Auf die kleinen Nackenmuskeln übt sie besonderen Einfluss aus.

## Woher kommt der Kiefer-Stress?

In den letzten Jahren haben sich Kiefer- und Kaumuskelschmerzen sowie Nackenverspannungen erheblich vermehrt. Die Kau- und Nackenmuskeln gelten als »Stressmuskeln«; Zähneknirschen und -pressen als »Stressventil« bzw. »emotionales Entlastungsventil«.

Wir schlucken oft Ärger, Wut oder Aggressionen hinunter und nehmen ungelöste Probleme mit ins Bett. Arbeitsreiche Wochen, privater Ärger, Leistungsdruck, aufgetauter seelischer Druck, hohe Konzentrationsphasen werden oft an die Kau- und Nackenmuskeln weitergegeben, denn diese Bereiche reagieren sehr empfindlich und schnell auf jegliche Art von Stress, Anspannung, Ängste und innere Unruhe. Unwillkürlich werden dabei die Zähne zusammengebissen und sogar nachts mit den Zähnen geknirscht.

Forscher sind davon überzeugt, dass das zentrale Nervensystem Zähneknirschen in der Nacht (das ja unwillkürlich geschieht) sowie Beißen und Pressen am Tag steuert. Zähneknirschen und Kieferpressen gelten als »Notnagel oder Notausgang des Nervensystems«. Was man am Tage nicht verarbeitet hat, wird nachts »durchgemahlen«, »durchgekaut«, ebenso tagsüber, wenn man auf Stiften, Nägeln und anderen Gegenständen kaut.

Auch andere Sprichwörter sagen viel aus: »Zähne zusammenbeißen« und »den Nacken steif halten«, wenn man sich wieder mal überfordert fühlt oder einfach hochkonzentriert gearbeitet hat. Vielleicht sitzt Ihnen manchmal »der Chef oder eine andere Forderung im Nacken«. »Irgendwie schaffen Sie das schon«, sagen Sie sich vielleicht. Aber irgendwann fühlt man sich nur noch »zerknirscht«, angespannt und unwohl. Dauernde Anspannung und einseitige Fehlhaltungen im Beruf und auch in der Freizeit bewirken Schmerzen in den Rücken-, Nacken-, Schulter- und auch Kiefermuskeln. Dies sind eigentlich Alarm-signale dafür, dass man sich zu wenig Entspannung gegönnt hat, die die momentane Anspannung immer wieder aufgelöst hätte. Aber viele Menschen haben Entspannung verlernt und wissen schon gar

nicht mehr, wie sich entspannte Muskeln anfühlen. Entspannung muss oft erst wieder gelernt werden. Gute Übungen sind dabei eine einfache und effiziente Möglichkeit, wieder Muskeln zu entspannen und Faszien geschmeidig werden zu lassen. Dazu gehört aber auch Achtsamkeit im Alltag, damit man merkt, wann man den Kiefer und andere Muskeln anspannt.

## Entspannungsphasen und Achtsamkeit

Das Fatale: Der zivilisierte Mensch hat sich eine Kultur erschaffen, die kaum seiner Natur entspricht. Denn der Mensch ist für Bewegung geschaffen. In der Bewegung werden nicht nur sämtliche Muskeln und Gelenke mobilisiert, sondern auch Stress, seelischer Druck und inneren Nervosität abgebaut. Noch einen Nachteil gibt es in den heutigen Berufen: Die Haltung ist meistens einseitig und starr. Dies führt zu Fehlhaltungen und Muskelanspannungen, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Wenn dann noch eine längere gesteigerte Konzentrationsphase dazukommt, bleiben die Muskeln in einer Überspannung und die Haltung in einer einseitigen Fehlhaltung.

Anspannungs- und Entspannungszeiten sollten sich die Waage halten. Dies könnte Fehlspannungen und inneren Druck, der zu angespannten Kau- und Nackenmuskeln führt, vermeiden. In diesem Buch finden Sie Übungen, die »Achtsamkeit« verlangen. Dies hilft, sich wieder vermehrt auf seinen Körper und auch auf Entspannung konzentrieren zu können. Übungen und Achtsamkeit im Alltag sind der Königsweg gegen Verspannungen und dadurch ausgelöste Schmerzen. Nur so kann das Nervensystem darauf getrimmt werden, eine übermäßige Muskelaktivität wieder aufzugeben. Bei den Kiefergelenken und den Kaumuskeln kann dadurch der Trigeminusnerv von einer Überreizung befreit werden. Ebenso befinden sich im Bereich der kleinen Nackenmuskeln Nerven und Blutgefäße, die nach Entspannung »lechzen«, denn allzu oft werden sie durch Anspannungen gedrückt und gestresst.

Gerade der oberste Nackenbereich, dort, wo sich die Kopfgelenke und die tiefen kleinen Nackenmuskeln befinden, ist durchsetzt mit ausnahmslos vielen Sensoren und Rezeptoren (Messfühlern). Hier findet sich eine bis zu 100-mal größere Rezeptorendichte als an anderen Muskeln

des Körpers. Wissenschaftler sprechen hier sogar vom »Nacken-Rezeptorenfeld« bzw. dem 6. Sinnesorgan. Dieses wichtige Rezeptorenfeld gehört neben Augen und Innenohr zum Gleichgewichtssystem. Eine Störung in diesem Bereich kann schnell zu Schwindel oder Tinnitus, aber auch zu Koordinationsproblemen der Körperteile führen. Die Fühler haben auch Kontakt zu Gehirnzentren, die u.a. Schmerzsignale verarbeiten. Bei Muskelverspannungen werden falsche Informationen an das Gehirn gesendet.

Neben den Entspannungsübungen für diese obere höchst sensible Nackenpartie ist »Achtsamkeit« im Alltag wichtig. Da sich oft über Jahre hinweg eine bestimmte Haltung und Bewegungsabläufe, die wir unbewusst und automatisch ausführen, entwickelt haben, müssen wir zuerst unser »altes« Haltungsmuster wahrnehmen, um es dann verändern zu können. Wir müssen unterscheiden lernen, wann ein Muskel angespannt ist und wie sich »Entspannung« anfühlt. Dies gilt für die Nackenmuskeln genauso wie für die Kaumuskeln; für die Körper- und Nackenhaltung ebenso wie für die Kieferhaltung.

# Kiefer- und Kopfgelenke – eine funktionelle Einheit

Je ausbalancierter wir den Kopf halten, umso ausbalancierter können die Kiefergelenke sein. Je entspannter die tiefen Nackenmuskeln sind, umso entspannter können wir in den Kiefermuskeln sein.

**D**eshalb sind Übungen für die Bereiche der Kiefer- und Nackenmuskeln sinnvoll und beeinflussen sich gegenseitig äußerst positiv.

Der Atlas ist der oberste Halswirbel, auf dem der Kopf sitzt und ausbalanciert wird. Im Alltag wird der Kopf häufig in einer Fehlposition gehalten. Durch den dauernden Blick auf den Monitor oder das Smartphone, aber auch auf andere Dinge, die wir konzentriert vor dem Körper machen – wie z. B. handarbeiten, werken – wird der Kopf meistens über lange

Zeit hinweg vorgeschoben, wodurch der Atlas in eine Fehlposition gerät. Die Kiefergelenke werden dadurch in eine Fehlposition mitgezogen, denn sie hängen räumlich und funktionell mit den Atlasgelenken aufs Engste zusammen.

Der Kopf wird zum einen von den vorderen Halsmuskeln, oberen Zungenbeinmuskeln und Kaumuskeln und zum anderen von den hinteren Nackenmuskeln gehalten und ausbalanciert. Die Kau- und Zungenbeinmuskulatur steht der Nackenmuskulatur gegenüber. Ein fein abge-