

Entspannter Kiefer

Beschwerden einfach wegtrainieren Die besten Übungen aus der Spiraldynamik

Bearbeitet von
Christian Larsen, Bea Miescher

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 64 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 3833 5

Format (B x L): 15 x 22,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort



Kiefergelenk:

Kiefer und Mund sind sensible Schwerarbeiter. Umso wichtiger werden wohldosierter Krafteinsatz und gezielte Entspannung.

Lockerer Kiefer – entspannt und kraftvoll

Wer kennt nicht solche Sätze wie „beiß die Zähne zusammen“, „Biss haben“ oder „jemandem die Zähne zeigen“, „jemandem auf den Zahn fühlen“ oder „an einem Problem kauen“. Früher dienten die Zähne sowohl der Nahrungsaufnahme als auch der Verteidigung. Heute lernt bereits jedes Kleinkind, dass Beißen eine nicht zu tolerierende Aggression ist. Die archaische Funktion bleibt jedoch bestehen: Das Aggressionspotenzial der Zähne richtet sich vor allem nach innen! Ein hoher Prozentsatz der Menschen verbringt die Nächte „zähneknirschend“ im Bett. Da wundert es nicht, dass Knirsch-Patienten irgendwann „auf dem Zahnfleisch laufen“: Leidtragend dabei sind neben den Zähnen auch die Kiefergelenke.

Das Kiefergelenk ist dank einer genial komplexen Konstruktion ein wirkungsvolles und sensibles Kau- und Mahlwerk. Auf unnatürliche Belastungen reagiert es sehr anfällig. Wussten Sie, dass sich die oberen und unteren Zähne sozusagen nie berühren? Nur beim Schlucken kommen obere und untere Zahnreihe kurzzeitig in Kontakt. Sonst gibt es für Zähne keinen anatomischen Grund, sich aneinander zu reiben: Deshalb zeitigt das nächtliche Zähneknirschen oft unrühmliche Auswirkungen. Diese Publikation liefert mit anatomischen Einsichten, präventiven Aussichten und konkreten Übungen Entspannung für „Knirscher“ und solche, die es nie werden wollen.