

# 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](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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.

# Lockerer Kiefer: Verständnis steht am Anfang der Entspannung

Die Aufgabe des Kiefergelenks ist das Öffnen und Schließen des Mundes. Auf den zweiten Blick eine „Multitask-Aufgabe“: Beißen, Kauen, Sprechen, Schlucken, Atmung und Mimik erfordern eine hoch spezialisierte Gelenkdynamik. Der Kaumuskel ist auf den Muskelquerschnitt bezogen der stärkste Muskel des Menschen. Sensibilität ermöglicht zudem präzise Kraftdosierung, vom kräftigen Biss über die genüssliche Knabbererei bis zur kunstvollen Feinmotorik. Weitere Glanzleistungen erbringt das „Mundwerk“ in der Musik: Blasinstrumente erklingen nicht, wenn die perfekte Lippenposition fehlt, Sänger beherrschen Spannung und Entspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur bis zur Perfektion.

Weil der Gesichtsausdruck eng mit Gefühlen verbunden ist, kommt es im Kausystem unter psychischer oder physischer Belastungen zu unbewusster Verspannung: Zähne zusammenpressen oder mit den Zähnen knirschen sind die häufigsten Zeichen. Anhaltende Überlastungen der Muskeln bei Verspannungszuständen führen zu Muskelschmerzen. Sie werden oft als Gesichtsschmerz oder beim Schläfenmuskel als Kopfschmerz wahrgenommen – gerade am Morgen.

## Anatomie

**Kiefergelenk:**

a) Das Gelenk wird durch Unterkiefer (1) und Schädelknochen (2) gebildet! Wer hätte gedacht, dass der Oberkiefer nicht im Spiel ist! b). Der Massetermuskel (3) und der Schläfenmuskel (4) sind für kräftigen Mundschluss beim Beißen und Kauen verantwortlich.

### Schädel: Knochenkugel mit großer Klappe

---

Wie jedes Gelenk verbindet das Kiefergelenk zwei Knochen. Aber anders als man vermuten könnte, verbindet das Gelenk nicht Ober- und Unterkiefer. Der Oberkiefer ist fest mit dem Schädel verwachsen und daher nicht beweglich. Nur der Unterkiefer ist beweglich und bildet mit dem Schädelknochen, genauer gesagt mit dem Schläfenbein, das Kiefergelenk. Es liegt unmittelbar vor dem äußeren Ohrgang. Der Schädel ist sozusagen eine Kugel mit einer großen Klappe. Diese ist an Muskeln aufgehängt. Legen Sie einen Finger vors Ohr und gähnen Sie: Der Schädel bleibt am Ort, der Unterkiefer dreht und schiebt sich nach vorn. Legen Sie den kleinen Finger in den äußeren Gehörgang und drücken Sie sanft nach vorn. Beim Öffnen und Schließen ist das arbeitende Gelenk gut tastbar.

### Kiefermuskeln: Kleine zum Öffnen, große zum Schließen

---

Der Unterkiefer wird beim Zubeißen durch kräftige Muskeln gegen die Schwerkraft hochgezogen: Einer der maßgeblichsten Schließmuskeln ist der Schläfenmuskel. Er entspringt breit an der Schläfe und setzt am vorderen Knochenfortsatz des Unterkiefers, am Kronenfortsatz, an. Der Schläfenmuskel ist bei Verspannungen eine häufige Ursache von Kopfschmerzen. Der Massetermuskel, ein viereckiges Muskelpaket, verläuft über die gesamte hintere Wangenpartie und endet am unteren Rand des Unterkiefers. Der Flügelmuskel liegt versteckt in der Tiefe des Kiefergelenks. Vergleichbar klein sind die Muskeln für die Mundöffnung. Logisch: Kraft braucht beim Beißen und Kauen die Schließung, nicht die Öffnung.