

Inka Jochum

# Das KieferHeilbuch

Schluss mit Zähneknirschen, Kiefernverspannungen,  
Beißschiene & Co.



*nymphenburger*

Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



© 2015 nymphenburger in der  
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München

Fotos: Wolfgang Roucka, München

Fotomodell: Toko Jochum

Illustrationen S. 11, S. 20: Mascha Greune, München

Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH, Würzburg

Gesetzt aus: 10/14 pt Optima

Druck und Binden: Neografia a.s.

Printed in the EU

ISBN 978-3-485-02854-7

[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

# Inhalt

## Einleitung 7

### Das KieferHeilprogramm 15



- 1.erspüren der Kiefermuskeln **20**
2. Durch Zungenbewegungen den Kiefer befreien **23**
3. Den Kiefer bewegen und pressieren **27**
4. Halswirbelsäule und Kiefer ins Lot bringen **31**
5. Hals und Nacken dehnen und kräftigen **33**
6. Tiefe ganzheitliche Körperentspannung **49**
7. Das Heilmantra **53**

## Die Autorin 55

## Dank 56

## Einleitung

Unser Kiefer reagiert auf körperliche, geistige und seelische Belastungen. Die Augen werden als Spiegel der Seele bezeichnet, der Kiefer als Mülleimer der Seele. Fast nicht zu glauben, womit der Kiefer in Beziehung steht und wofür er zuständig ist. Schon unser deutscher Dichturfürst Johann Wolfgang von Goethe meinte, einen Kieferknochen entdeckt zu haben, der dann jedoch, zu seinem Leidwesen, in Frankreich schon bekannt war.

Das Kiefergelenk ist das oberste Gelenk im Körper. Es hat so etwas wie eine Kapitänsfunktion und ist für die gesamte aufrechte Haltung zuständig. Eigentlich ist es nicht nur ein Gelenk, sondern es sind zwei Gelenke: Sie können den Unterkiefer nicht mit einem Gelenk allein bewegen.

In unserem Körper ist alles mit allem verbunden und steht miteinander in Beziehung – positiv wie negativ. Wilhelm Busch wusste schon: „An einem Zahn hängt ein ganzer Mensch.“ Steht das Kiefergelenk schief, ist meist auch ein Beckenschiefstand vorhanden.

Unsere aufrechte Haltung ist von der Stellung und Belastung unserer Füße, über die Kniegelenke, Hüftgelenke

**Der Kiefer reagiert auf körperliche und seelische Belastungen**

(Becken), den Schultergürtel, die Stellung des Kiefers und des Kopfes abhängig.

Beißt jemand das Kiefergelenk stark zusammen, kann dies zu Nacken- und Schulterverspannungen bis hin zu Alterationen in der Wirbelsäule führen.

Durch Verspannungen des Kiefergelenks kann es überraschenderweise auch zu einer Blockierung der „Schädelatmung“ kommen, was Auswirkungen auf den gesamten Organismus hat:

**Verspannungen des Kiefers haben Auswirkungen auf den ganzen Körper** „Wenn oben nichts mehr durchkommt, kommt unten nichts mehr an.“ Kleinste Fehlhaltungen der Kiefergelenke wirken sich auf die Kopfhaltung und damit auf den Atlas und die Halswirbelsäule aus. Becken und Brustkorb verhalten sich wie Unterkiefer und Oberkiefer, hochgezogene Schultern verschieben den Kopf auf dem Atlas nach vorn, die Muskulatur erhöht ihre Spannung. Auch ein eingezogener Brustkorb überlastet die Halsmuskulatur.

Viele meinen, sie müssten alle Last der Welt auf ihren Schultern tragen. Die Schulter- und Nackenmuskulatur reagiert besonders stark auf Stress und Anspannung. Und was vielleicht nicht so bekannt ist: Auch die Kiefermuskeln reagieren mit Verspannungen auf zu viel Stress.

Wer kennt das nicht: „Zähne zusammenbeißen und durch!“ Da dies sehr oft im täglichen Leben gefordert wird, ist man sich dessen meist nicht mehr bewusst und die Verspannungen

verfestigen sich immer mehr. Deshalb mein erster Rat an Sie: Beobachten Sie sich und die Entspannung Ihres Kiefers den ganzen Tag über, so oft wie möglich! Mit Schmunzeln und Lächeln geht alles leichter!

Normalerweise haben die Zähne in vierundzwanzig Stunden nur dreißig Minuten direkten Kontakt miteinander. Da können Sie sich selbst vorstellen, was es bedeutet, in welcher Spannung sich Ihre Muskulatur befindet, wenn Sie unbewusst allzu oft die Zähne zusammenbeißen oder nachts mit den Zähnen knirschen (Bruxismus). Eine Folge davon können starke Schmerzen, Ohrpfeifen (Tinnitus), Migräne und Schwindelgefühle sein.

**Eine angespannte Kiefermuskulatur kann schlimme Folgen nach sich ziehen**

Sie kennen bestimmt viele Menschen, die mit einem eingefrorenen Lächeln oder hängendem Unterkiefer durchs Leben gehen. Wenn Sie sich wirklich gut selbst beobachten, werden Sie feststellen, dass auch Sie sich viele Reaktionsmuster zugelegt haben. Wir haben unser Verhalten in der Regel schon so konditioniert, dass wir uns dieser Mechanismen gar nicht mehr bewusst werden. Durch die sanften Lockerungsübungen in diesem Buch sowie den Versuch, Ihre geistigen Einstellungen zu verändern, wird gleichzeitig Ihre gesamte Kopf-, Nacken- und Gesichtsmuskulatur energetisiert und dadurch besser durchblutet. Ein strahlendes, frisches, gesundes Aussehen ist die Folge.

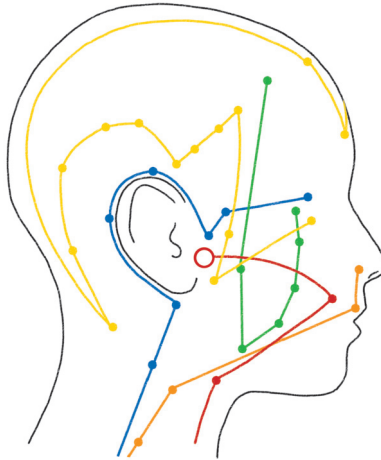
## Energiebahnen im Kopfbereich

Um Ihnen die Verbindungen von Kopf bis Fuß noch deutlicher zu machen, möchte ich Ihnen im Folgenden die Energiebahnen im Kopf- und Kieferbereich aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) genauer beschreiben. Darauf basieren die Übungen aus dem Stillen Qi Gong.

Neben unseren Muskeln, Sehnen, Knochen, Organen und **Meridiane** Nerven laufen in unserem Körper Energiebahnen **leiten die** (Meridiane), die das Qi, die Essenz oder Lebens- **Lebens-** energie, leiten. Das Qi in den Energiebahnen **energie** sollte möglichst immer im Fluss bleiben. Durch Blockaden entstehen Krankheiten.

Die Meridiane laufen von den Füßen bis in den Kopf und umgekehrt. Sie schließen sich immer zu Yin-Yang-Paaren zusammen. An der Außenseite unserer Arme und Beine verlaufen die Yang-Meridiane, die meist mit den Hohlorganen (Dickdarm/Magen, Dreifacherwärmer/Gallenblase, Dünndarm/Blase) verbunden sind. An der Innenseite verlaufen die Yin-Meridiane, die meist zu den Speicherorganen (Lunge/Milz, Leber/Perikard, Herz/Niere) Verbindung haben. In der TCM ordnet man den Yin- und Yang-Meridianen ein Naturelement zu, dies sind die fünf Elemente Erde, Feuer, Wasser, Holz und Metall.

Im Folgenden finden Sie die Meridiane des Kopfbereichs und deren Störungen:



- Der Dünndarmmeridian (rot) verläuft vom kleinen Finger über die Schulter zum Ohr (Beschwerden: Wange, Zahn, Ohren).
- Der Dickdarmmeridian (orange) zieht sich vom Zeigefinger über die Schulter zum Kopf über die Wange, wo er am Oberende des Nasenflügels endet (Beschwerden: Nebenhöhlen, Migräne, Kopfschmerzen).
- Der Magenmeridian (grün) verläuft vom seitlichen Nasenflügel unter den Augen vorbei zur seitlichen Stirn. Die Hauptenergiebahn des Magenmeridians zieht den Unterkiefer entlang am seitlichen Hals zur Drosselgrube (Schlüsselbein) (Beschwerden: psychische Beschwerden, Verdauung).



- Der sogenannte Dreifacherwärmer (blau) zieht sich vom Ringfinger über Ellbogen und Oberarm zum Nacken über das Schläfenbein, umkreist das Ohr und endet an der seitlichen Augenbraue (Beschwerden: hintere Schulterpartie, Schläfenkopfschmerz, Migräne).
- Der Gallenblasenmeridian (gelb) beginnt im äußeren Augenwinkel und läuft im Zickzack über den Kopf zum Nacken (Beschwerden: Ohrerkrankungen, Tinnitus, Schwindel).

Das Kiefergelenk ist also mit dem gesamten Körper über die Meridiane verbunden. Verspannungen im Kopf- und Kieferbereich haben deshalb immer auch eine Auswirkung auf den ganzen Menschen.

### Emotionale Ebene

Wie oben bereits beschrieben, ist der Kiefer der „Mülleimer“ der Seele. Das Verarbeiten unserer Emotionen wird als Spannung im gesamten Körper und besonders im Unterkiefer wahr-

**Der Kiefer ist der „Mülleimer“ der Seele** genommen. Alle bitteren Worte oder aggressiven Handlungen, die wir nicht ausgeführt haben und nicht in einen positiven geistigen Zustand lenken konnten, manifestieren sich als Stress und Stau in unseren Energiebahnen und im Unterkiefer. Deshalb ist bei Kieferproblemen immer auch die geistige Einstellung besonders wichtig.

Es ist äußerst schwierig, vom Beobachten und Erkennen eines Stresszustandes in eine Änderung und dann in eine Entspannung des Kiefers zu kommen. Durch das Betrachten der äußeren Umstände im Beruf, im privaten Bereich und in Beziehungen können wir uns jedoch selbst auf die Schliche kommen und uns einer Lösung annähern.

**Emotionen zeigen sich auch in der Kiefermuskulatur**

Bei Emotionen wie Gier, Ärger, Eifersucht, Hass (Aggression) werden wir dazu aufgerufen, unsere geistige Einstellung zu korrigieren und langfristig zu ändern. Über das Bewusstwerden unserer Schwierigkeiten können wir versuchen, eine andere geistige Haltung zu generieren. Jeder Mensch setzt sich täglich mit diesen Emotionen auseinander – mehr oder weniger bewusst. Bleiben Sie immer offen für Veränderung!

Der Weg zu mehr Bewusstsein geht wie folgt:

erkennen – annehmen – verändern

Der Kiefer als „Mülleimer“ aller unverdauten Emotionen kann nur dann wirklich entspannen, wenn Sie auf allen drei Ebenen versuchen, einen Weg der Mitte zu finden: körperlich, geistig, seelisch. Die Seele reagiert auf das Miteinander von Körper und Geist. Wenn Sie Körper und Geist verwandeln, verändern Sie automatisch auch Ihre seelische Verfassung.