



Der Kiefer- und Zahnbereich und sein Einfluss auf den gesamten Organismus

Der Kiefer unterstützt den Organismus bei vielen Aufgaben, eine Störung in diesem Bereich kann dadurch auch andere Körperbereiche betreffen. Das Kiefergelenk ist u. a. an der Sprachbildung, am Beißen, Kauen und Schlucken beteiligt. Es steht in einem engen funktionalen und energetischen Bezug zum Becken: Durch das Dehnen des Beckens und des Kiefers kommen hierdurch verborgene Gefühle an die Oberfläche.

Durch das Kiefergelenk ziehen so viele Nervenbahnen wie nirgendwo sonst im Körper. Etwa 45 % der Neuronen der motorischen Hirnrinde sind für den Mund- und Kieferbereich zuständig. Der Kiefer als neurovegetatives System beeinflusst unser gesamtes Organsystem sowie auch die Statik.

Das Kiefergelenk wird vom Nervus Trigemini versorgt. Dieser größte Hirnnerv besitzt als

einzigste Querverbindungen zu allen anderen elf Hirnnerven. Wird er stimuliert, werden alle anderen Hirnnerven ebenfalls informiert. Viele Nozizeptoren (Schmerzfilter) sitzen im und um das Kiefergelenk herum, ebenso C-Fasern, die direkt ins limbische System (emotionales Gehirn) führen. Dadurch besitzt der Kiefer eine übergeordnete Rolle in der Schmerz Wahrnehmung und -verarbeitung.

Gefühle wie Angst, Wut, Zorn, Widerwillen oder sexuelle Triebe unterdrücken wir oft, indem wir die Zähne aufeinanderbeißen. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen dem Kauen und dem Verdauungssystem. Auch der Gallenblasen- und der Dreifacherwärmermeridian befinden sich in unmittelbarer Nähe. Der Dreifacherwärmermeridian ist eine energetische Struktur, die eine enge Verbindung zu unserem Hormonsystem besitzt.

Durch unsere Erziehung haben wir gelernt, den Mund nicht offen zu halten. Das hat zur Folge, dass die Kiefermuskeln ununterbrochen arbeiten müssen. In unserer Gesellschaft wird ein offener Mund häufig mit einer fehlenden Handlungsbereitschaft assoziiert. Dabei kann er auch für Offenheit stehen oder ist ein typischer Ausdruck bei Menschen mit geistiger Behinderung, wobei ich diese Bezeichnung generell als hochgradige Diffamierung empfinde.

Der offene Mund kann folgende Emotionen ausdrücken

- Überraschung
- Erstaunen
- Schrecken
- Offenheit
- Bereitwilligkeit
- Entspannung
- Abwesenheit
- Sinnlichkeit

Der geschlossene Mund kann folgende Emotionen ausdrücken

- Verslossenheit
- Verweigerung
- Angst
- Zurückhaltung
- Aggression
- Anspannung
- Verspannung
- Impulskontrolle

Generell möchte ich Ihnen noch folgenden engen Zusammenhang bewusst machen: Alle Muskeln des Gesichtes arbeiten eng zusammen. Dies hat zur Folge, dass Augen- und Mundmuskeln eine quasi symbiotische Verbindung führen. Oftmals sind die Ringmuskeln des Mundes reaktiv zu den Ringmuskeln des Auges. Das bedeutet, dass ein Entspannen der Augen nur möglich ist, wenn die Mundmuskeln entspannt sind. Dieser Zusammenhang ist extrem wichtig bei Patienten mit Fascialisparese, aber auch bei Kindern mit Leserechtschreib-Schwäche. Sind Kiefermuskeln und das Kiefergelenk in Dysbalance, kann dies mannigfaltige Symptome evozieren: Lernprobleme, Gleichgewichtsstörungen, emotionale Labilität, Erschöpfungssymptome, Gang- und Schritstörungen und aggressives Verhalten. Das Kiefergelenk ist auch an zahlreichen Becken- und Wirbelsäulenbeschwerden beteiligt und sollte in jeder Behandlung mit einbezogen werden.

Symptome bei einer Dysbalance im Kieferbereich

- nächtliches Zähneknirschen
- Seitendifferenz bei Mundöffnung
- Kiefergelenksknacken
- Schmerzen im Kiefergelenk

- Konzentrationsstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindel
- Verspannungen im Schultergelenk
- Hüftprobleme
- Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich
- Migräne

Behandlung Die Kiefergelenksmuskeln können z.B. mit einer Faszientechnik gelockert und befreit werden. Dies kann schmerzhaft sein, da in diesen Muskelgruppen viel emotionaler Stress abgespeichert sein kann. Deshalb empfiehlt sich dabei das Halten der neurovaskulären Punkte des Magens auf den Stirnbeinhöckern. Diese Unterstützung nimmt dem Schmerz die Spitze und die Behandlung wird für den Patienten angenehmer. Sämtliche Korrekturen werden bei geöffnetem und geschlossenem Mund ausgeführt. Bei der Behandlung des M. temporalis sollten zusätzlich Kaubewegungen während der Behandlung durchgeführt werden.

Weitere wichtige Zusammenhänge zwischen Kiefer und Organismus

- Alle Strukturen, die sich unterhalb des Zwerchfells befinden, werden vom Kiefergelenk beeinflusst. Kiefergelenkblockaden führen zu Schmerzen und Stauungen in der unteren Körperhälfte.
- Ein balanciertes Kiefergelenk fördert die gesunde Atemfunktion und das freie Schwingen des Zwerchfells.
- Schmerzkontrolle über das Zähne zusammenbeißen fördert Zwerchfellblockaden und führt dazu, dass Rücken- und Bauchmuskeln an Spannkraft verlieren.
- Die Schädelknochen besitzen engen Bezug zu den Beckenknochen.
- Kieferstrukturen beeinflussen das Hüftgelenk. Der M. masseter wirkt auf den gegenüberliegenden M. gluteus medius. Der M. temporalis beeinflusst den gegenüberliegenden M. quadratus lumborum. Der M. pterygoideus

Balance der Kau- und Kiefermuskeln

M. masseter	
Funktion	schließt den Kiefer schiebt den Kiefer nach vorne
Körperliche Indikationen	Stirnkopfschmerzen, Spannungskopfschmerzen Zahnschmerzen Schmerzen im Bereich der Ohren und der Wangen Schwierigkeiten beim Öffnen und Schließen des Mundes Seitenasymmetrie Kiefergelenkschmerzen
Psychische Indikationen	Festhalten an Problemen und Sorgen mangelnde Durchsetzungskraft, Abwehrverhalten Angst Traumata
Akupressurpunkte	Ma 5, Ma 6, Ma 7
Korrespondiert mit folgendem Muskel	Gluteus medius: Er spreizt den Oberschenkel zur Seite und dreht das Bein. Ist dieser Muskel hypoton, können die Hüfte und die Schulter erhöht sein. Es besteht eine Neigung zu O-Beinen und einem hinkenden Gang. Auch Menstruationsbeschwerden und Prostataprobleme können entstehen.

M. temporalis	
Funktion	ermöglicht den Kieferschluss ermöglicht das Zurückziehen des Unterkiefers
Körperliche Indikationen	Schläfenschmerzen Schmerzen hinter den Augen Schmerzen der Zähne im Oberkiefer Schwierigkeiten beim Öffnen des Mundes Hüftprobleme Schmerzen in der Lendenwirbelsäule Spannungskopfschmerzen Schläfenkopfschmerzen
Psychische Indikationen	Überlastungssyndrome Burnout-Syndrom innere Spannungsgefühle Festhalten an Problemen Angst Unfähigkeit, sich zu entspannen dauerndes Grübeln
Akupressurpunkte	Ma 8, Gb 8, Gb 9
Korrespondiert mit folgendem Muskel	Quadratus lumborum: Dieser beugt die Wirbelsäule seitwärts, er stabilisiert die Lendenwirbelsäule und unterstützt das Diaphragma (Zwerchfell). Bei Skoliosen im LWS-Bereich sollte immer der Temporalis mit einbezogen werden.

M. pterygoideus medialis

Funktion	schließt den Kiefer schiebt den Kiefer nach vorne
Körperliche Indikationen	Halsschmerzen Schluckbeschwerden Ohrenschmerzen Schwierigkeiten beim Öffnen des Mundes Hüftgelenksprobleme Steifheit des unteren Rückens ISG-Blockaden
Psychische Indikationen	Verschlossenheit Festhalten an Dingen Festhalten, was einen bedrückt
Akupressurpunkte	Ma 5, Ma 6, Ma 7
Korrespondiert mit folgendem Muskel	Gluteus medius: Er spreizt den Oberschenkel zur Seite und dreht das Bein. Ist dieser Muskel hypoton, können die Hüfte und die Schulter erhöht sein. Es besteht eine Neigung zu O-Beinen und einem hinkenden Gang. Auch Menstruationsbeschwerden und Prostataprobleme können entstehen.

M. pterygoideus lateralis

Funktion	schließt den Kiefer und bewegt ihn nach vorne
Körperliche Indikationen	Schmerzen beim Kauen Schwierigkeiten beim Öffnen des Kiefers Überanstrengung durch exzessives Kaugummikauen, Daumenlutschen oder Nägelkauen ISG-Blockaden
Psychische Indikationen	Dauerstress Burnout-Syndrom Schwierigkeiten, loszulassen Anspannung
Akupressurpunkte	Ma 7, Ma 9, 3E17
Korrespondiert mit folgendem Muskel	Adduktoren: Diese bringen den Oberschenkel zur Körpermitte, drehen und beugen ihn nach innen. Sind die Adduktoren zu schwach, senkt sich das Becken ab. Weitere Symptome bei schwachen Adduktoren sind: steife Schulter, schmerzhafter Ellenbogen, hormonelle Dysfunktionen.

beeinflusst die M. adductoren der gegenüberliegenden Körperseite.

- Der Mundboden beeinflusst den Beckenboden. Dies indiziert die Behandlung von Inkontinenz zur Stärkung des Beckenbodens über den M. hyloideus.
- Das rechte Kiefergelenk verarbeitet überwiegend Emotionen.
- Das linke Kiefergelenk beeinflusst die Schmerz Wahrnehmung.

Fazit Die sanften Techniken der Gesichtsflexionstherapie ermöglichen eine tief greifende Balance des gesamten Körper-Geist-Seele-Systems. In meiner täglichen Praxis erlebe ich die vielschichtigen Auswirkungen dieser Arbeit. Gerade Patienten mit einem Burnout-Syndrom profitieren von der Behandlung. Festgefahrene Gewohnheiten und Verhaltensmuster können sanft bewusst gemacht und in die Veränderung geführt werden. Auch Patienten mit Wirbelsäulen-, Schulter-Nacken- und Hüftbeschwerden profitieren von einer Entspannung des Kiefergelenks. Durch die während der Behandlung erlebte Tiefenentspannung werden Selbstheilungskräfte mobilisiert und innere Ressourcen aktiviert.



Stephan Heinz

Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

StephanHeinz@gmx.de

Literaturempfehlungen

- Heinz, Stephan: Lehrbuch Gesichtsflexionstherapie, BOD Verlag
- Heinz, Stephan: Kiefergelenksbalance in der Gesichtsflexionstherapie, BOD Verlag

Kaumuskulatur

