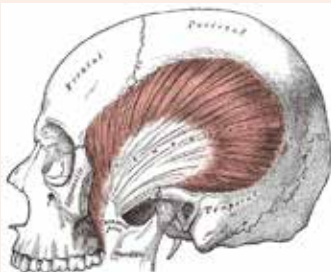


# Was wäre unser Mund ohne Kau- und Kiefermuskulatur?

Text: Barbara Schusta

Der Mund ist eines der wichtigsten Sinnesorgane, die wir haben. Noch bevor wir gut sehen und hören konnten, entdeckten wir schon in den ersten Lebensmonaten die Welt, in die wir „geschlüpft“ sind mit unserem Mund. Alles wurde inspiziert, „in den Mund genommen“. Wir bekamen mit seiner Hilfe die erste Nahrung von Mamas Busen. Damit das gelingt, können Säuglinge eine enorme Saugkraft an den Tag legen. Wenn Sie Kinder haben, und sich an das Stillen zurückerinnern, wie Ihr großer Schatz das erste Mal an Ihrer Brust ansaugte, wissen Sie, wovon ich jetzt spreche ... Die Papas kennen das möglicherweise von den wunderbaren Erlebnissen aus den ersten Momenten der Stillzeit ihrer Partnerinnen. In der Entwicklung der Babys kommt dann quietschen, brabbeln dazu. Auf diese Art und Weise lernen sie, den Klang ihrer eigenen Stimme kennen, bis sie dann ihr „erstes Wort“ sagen können. Als Erwachsene verwenden wir neben der Nahrungsaufnahme den Mund zur zwischenmenschlichen Kommunikation, verbal und nonverbal („Busseln“, Schmusen, Lächeln). Für all das benötigen wir ein komplexes Muskelsystem, das uns ermöglicht, den Mund zu öffnen und zu schließen sowie unser Essen zu zerkauen. Einige dieser Muskeln und ihre Funktionen stelle ich Ihnen nun vor:



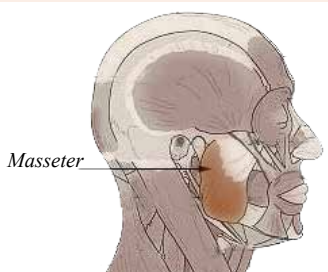
## TEMPORALIS (SCHLÄFENMUSKEL) - KAUMUSKEL

**LAGE:** verläuft beidseitig seitlich am Kopf und bedeckt den Großteil des Schläfenbeins sowie einen Teil des Hinterhauptbeins

**URSPRUNG:** Schläfengrube

**ANSATZ:** Unterkieferast vorne

**FUNKTION:** gemeinsam mit dem Masseter und dem Pterygoideus medialis für das Schließen des Kiefers verantwortlich



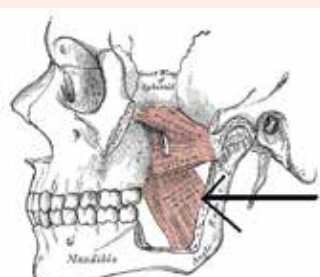
## MASSETER - KAUMUSKEL

**LAGE:** Außenseite des Unterkiefers (beim Zusammenbeißen ist der Muskelbauch tastbar)

**URSPRUNG:** vorderen zwei Drittel des Jochbeinbogens

**ANSATZ:** Unterkieferast

**FUNKTION:** hebt den Unterkiefer mit großer Kraft gegen den Oberkiefer



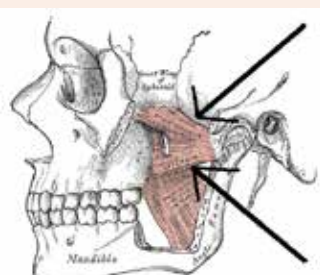
## PTERYGOIDEUS MEDIALIS - KAUMUSKEL

**LAGE:** Innenseite des Unterkiefers bildet gemeinsam mit dem Masseter die Mandibularschlinge

**URSPRUNG:** Innenseite des seitlichen Blattes des Keilbeinflügelfortsatzes

**ANSATZ:** Unterkieferast und –winkel über eine kräftige Sehnenplatte

**FUNKTION:** zieht den Kiefer nach vorne



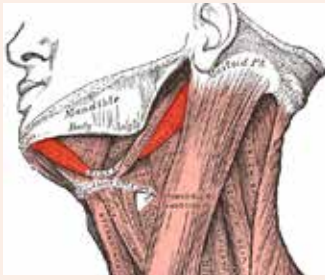
## PTERYGOIDEUS LATERALIS - KAUMUSKEL

**LAGE:** Innenseite des Unterkiefers

**URSPRUNG:** Keilbein

**ANSATZ:** Gelenkkopf des Unterkiefers und Vorderrand des Diskus im Kiefergelenk

**FUNKTION:** zieht den Gelenkkopf des Unterkiefers nach vorne



## DIGASTRICUS (ZWEIBÄUCHIGER MUSKEL) - KAUMUSKEL

**LAGE:** Kinnunterseite

**URSPRUNG:** Warzenfortsatz Schläfenbein

**ANSATZ:** Unterkiefer

**FUNKTION:** ist am Schluckvorgang beteiligt indem er das Zungenbein hebt bzw. fixiert; Kieferöffnung

Das ist nur ein kleiner Auszug unserer Kau- und Kiefermuskulatur.

In der heutigen Zeit ist diese Muskulatur oftmals von starken Verspannungen, ausgelöst durch Stress, betroffen. Wenn Sie sich jetzt fragen was Stress mit unserer Kaumuskulatur zu tun hat, stelle ich Ihnen kurz den sogenannten „*Verteidigungskiefer*“ vor. Wenn wir uns im Stress befinden, beginnt unser Körper eine Reihe von Reflexen unbewusst zu starten. Dazu gehört auch, dass wir unsere Zähne zusammenbeißen, um unser Kiefergelenk zu schützen. Diese Reflexe sind so angelegt, dass sie durch Bewegung wieder aufgelöst werden. Doch heutzutage „sitzen“ wir unseren Stress aus und dadurch wird unsere Muskulatur immer verspannter. Auch das Tragen von Zahnsparren kann unsere Kopfmuskulatur „beeinträchtigen“; gerade hier sollte auf eine regelmäßige Entspannung geachtet werden. Es gibt einige Möglichkeiten, diese Verspannungen und seine weitreichenden Auswirkungen passiv oder aktiv entgegen zu wirken;

**Passive Möglichkeit** ist die R.E.S.E.T.® Kieferentspannung, in der mit einer bestimmten Grifftechnik die Kau- und Kiefermuskulatur sanft balanciert wird. Sie finden Kollegen, die diese ergänzende Methode anbieten auf der ÖBK Homepage.

**Aktive Möglichkeit** ist Kiefer-Gym®. (Mein neuestes Baby“) Hier werden im 1. Schritt mit der Kiefer-Gym® Masterbalance die in der Kau-, Kiefer- sowie Hals-Nacken- und Schultermuskulatur gespeicherten Stressoren aufgelöst. Im 2. Schritt erhalten Sie Übungen an die Hand, mit der Sie selbstständig Ihre Muskeln sanft trainieren und somit entspannen können. Ich lade Sie ein, gleich eine Bewegung durchzuführen:

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, schließen Sie Ihre Augen. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis diese warm werden. Nun legen Sie Ihre warmen Handflächen links und rechts auf Ihren Unterkiefer, das Kinn bleibt frei. Öffnen Sie langsam Ihren Mund und schließen Sie ihn - dann wieder öffnen und schließen...

Halten Sie diesen Rhythmus für mindestens 2 Minuten in dieser Position bei. Wenn Sie sitzen wollen, können Sie Ihre Ellenbogen aufstützen damit es leichter für Sie ist.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Entspannung...

Für Betroffene gibt es ein Kiefer-Gym® Selbsthilfeprogramm.



Für weitere Informationen können Sie mich gerne kontaktieren.

PS: ganz wichtig wenn Sie Schmerzen in den angeführten Bereichen haben ist noch immer der ERSTE WEG ZUM ARZT

Bildquellen zur Muskulatur - Wikipedia - gemeinfrei - alle zugegriffen am 17.11.2020:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu\\_head\\_neck\\_muscle.jpg#/media/Datei:Illu\\_head\\_neck\\_muscle.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_head_neck_muscle.jpg#/media/Datei:Illu_head_neck_muscle.jpg)

Von Henry Vandyke Carter - Henry Gray (1918) Anatomy of the Human Body (See &quot;Buch&quot; section below) Bartleby.com: Gray&#039;s Anatomy, Tafel 382, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=317856>

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculuspterygoideusmedialis.png#/media/Datei:Musculuspterygoideusmedialis.png>

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Musculuspterygoideuslateralis.png#/media/Datei:Musculuspterygoideuslateralis.png>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Digastric\\_muscle#/media/File:Digastricus.png](https://en.wikipedia.org/wiki/Digastric_muscle#/media/File:Digastricus.png)

Bildquelle - Gesicht: Bild: © SvetlanaFedoseyeva - shutterstock.com - 1689987229



**Barbara Schusta**

Begründerin und  
Lehrtrainerin der

BrainLP®

Instructor für  
Touch for Health und  
Brain Gym®

Auweg 19c  
5400 Rif bei Salzburg  
T: 0664 88 432 891  
b.schusta@brainlp.at

[www.brainlp.at](http://www.brainlp.at)