



„Damit Sie auch morgen noch KRAFTVOLL ZUBEISSEN KÖNNEN“

Text und Fotos zur Übung: Barbara Schusta

So klang ein Werbeslogan für eine Zahnpaste. Vielleicht erinnert sich der eine oder die andere daran. Eine junge wunderhübsche Frau mit strahlend weißen Zähnen biss mit einem knackigen Geräusch in einen saftigen grünen Apfel. Ja so war es einmal...

In der heutigen Zeit ist dies eine Herausforderung, auch wenn so ein genüsslicher Augenblick seine Reize hat. Was hat sich verändert? Bei einigen „stressgeplagten“ Menschen ist eine weite oder auch kleine Mundöffnung mit sehr großen Schwierigkeiten verbunden, wenn nicht sogar unmöglich.

Was hat Stress damit zu tun? Sehr viel sogar! Wenn wir in unangenehme Situationen kommen oder gelenkt werden, schalten wir automatisch in den „Kampf-Flucht-Modus“. Unser Körper setzt unbewusst und automatisch einige Reflexe in Gang. Einer davon ist - wir beißen die Zähne zusammen, um unser Kiefergelenk zu schützen = Verteidigungskiefer.

Unsere Kaumuskulatur ist im Verhältnis zum Rest unseres Körpers eine der kräftigsten in unserem Körpersystem.

Es können bis zu 80 kg auf einen cm^2 kommen. Diese Kraft ist dafür verantwortlich, wenn Ihr Zahnarzt an Ihren „abgeschliffenen“ Zähnen bemerkt, dass Sie zähneknirschen (Bruxismus) - dabei ist unser Zahnschmelz eines der härtesten Materialien in uns. Dieses Zusammenbeißen beeinträchtigt unsere Körperhaltungen und Bewegungen. Es können auch andere stressbedingte Symptome auftreten, etwa Kiefergelenkknacken und -schmerzen, Spannungskopfschmerz, Ohrgeräusche, Verspannungen der Kau-, Schluck-, Nacken-, Schulter- sowie der Rückenmuskulatur.

Beobachten Sie einmal Ihre Mitmenschen beim Sprechen. Manche sind so verbissen, dass sich nicht einmal beim Reden die obere und untere Zahnreihe voneinander wegbewegen; fast so wie bei einem „Bauchredner“. Von einem

genussvollen Öffnen, um in einen Apfel zu beißen, weit entfernt.

Sind Sie bereit für ein kleines Experiment?

Öffnen Sie bitte Ihren Mund so weit, dass Sie „schmerzfrei“ 2 Finger übereinander in Ihren Mund geben können. Und wie ist es? Sind vielleicht sogar 3 Finger möglich. Wenn ja, gratuliere ich Ihnen. Wenn nicht, dann wird es Zeit, Ihre Kaumuskulatur zu „entspannen“?! Schließen Sie entspannt die Lippen und halten Sie Ihren Mund so, wie dieser in einer ruhigen Situation etwa beim Lesen, Fernsehen ist. Beginnen Sie, indem Sie beobachten, ob Ihre Kauwerkzeuge vom Oberkiefer jene vom Unterkiefer berühren. Haben Sie irgendwo Kontakt, egal ob vorne, in der Mitte oder hinten?

Nehmen Sie dies „wertfrei“ zur Kenntnis. Jetzt legen Sie alle Finger inklusive Daumen Ihrer rechten Hand eng aneinander. Positionieren Sie nun Ihre Hand so am Unterkiefer, dass der kleine Finger vor dem Ohr und die restlichen Finger hinter dem Ohr sind. Die linke Hand legen Sie flach quer unter Ihre Brust. Sie können nun Ihren Kopf in Ihre Hand hineinlegen und ganz entspannt in Ihren Bauch atmen, sodass sich dieser beim Einatmen nach vorne wölbt und beim Ausatmen wieder zurück in Richtung Wirbelsäule bewegt. Sie können diese Position halten, solange es für Sie angenehm ist.

Dann nehmen Sie Ihre linke Hand und positionieren diese auf Ihrem linken Unterkiefer; die rechte Hand liegt nun flach quer unter der Brust. Je nach Belieben können Sie dabei stehen, sitzen oder liegen.



Wenn Sie regelmäßig Zeit für diese Entspannung investieren, bemerken Sie bald, wie sich Ihr Unterkiefer in eine entspannte „Schwebelage“ begibt, und Sie „nur“ mehr beim Zerkleinern von Nahrungsmitteln Zahnkontakt haben. Sie können sich auch selbst vor einem Spiegel beim Sprechen beobachten, Sie werden bemerken, wie sich Ihr Unterkiefer vom Oberkiefer weg bewegt. Auch Ihre Finger werden mit der Zeit besser übereinander zwischen Ihre Lippen passen und dann bereitet Ihnen auch der herzhafteste Biss in einen saftigen Apfel wieder Genuss. Wenn Sie Interesse an weiteren „Übungen“ für Ihre Muskulatur rund um Ihre Kiefergelenke haben - jederzeit sehr gerne.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
Touch for Health Instructor,
Brain Gym® Instructor,
kooptiertes Vorstandsmitglied

Auweg 19c, 5400 Rif bei Salzburg
T: 0664 88 432 891

M: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

Kinesiologie in Villach

anerkannt vom österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



Touch for Health
Brain Gym®
RESET TMJ® Kieferentspannung
ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP Gesprächsführung
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten
Ausbildung:

8. November 2024

Fordern Sie die
umfangreiche
Infomappe an

www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891