Warum denn so verbissen?

Was Shiatsu bei
Kieferbeschwerden bewirken kann.

Arbeit von Christoph Trummer im Jänner 2024 zur Einreichung des
“Qualified Teachers“
beim Österreichischen Dachverband für Shiatsu

Inhalt

Einleitung ... 4
Häufige Symptome und Beschwerden im Kieferbereich ... 5
Kiefergelenk ... 5
Was ist das Kiefergelenk? ... 5
Welche Funktion hat das Kiefergelenk? ... 6
Scharnierbewegung ... 6
Gleit- oder Schlittenbewegung ... 6
Seitwärts- oder Mahlbewegungen ... 6
Anatomie des Kiefer - Kiefergelenk ... 7
Kiefergelenk ... 7
Definition ... 8
Gelenkpfanne ... 8
Gelenkkopf ... 8
Discus articularis - Gelenkscheibe ... 8
Gelenkkapsel ... 9
Bänder ... 9
Innervation (Versorgung von Geweben und Organen mit Nerven) ... 9
Blutversorgung ... 9
Topographie ... 9
Biomechanik ... 10
Scharnierbewegungen ... 10
Schlittenbewegung ... 10
Mahlbewegung ... 11
Pathologie ... 11
Kaumuskulatur ... 11
Definition ... 11
Muskeln ... 11
Musculus masseter ... 11
Musculus temporalis ... 12
Tiefe Kaumuskeln ... 12
Musculus pterygoideus medialis ... 12
Musculus pterygoideus lateralis ... 13
Musculus Sternocleidomastoideus ... 13

Musculus trapezius 14
Innervation 14
Anordnung 14
Funktion 14
Die Nerven des Kiefergelenks 15
Das Nervengeflecht in der Halsregion 16
Die Reihenfolge der Muskelspannung bei Stress 17
Stress als Auslöser von Kiefergelenkbeschwerden 17
Emotionen – Auswirkung im Kiefer: 18
Der Zahn als Wegweiser 19
Beziehung zu den Organen 20
Meridiane und Energiefluss 20
Diagnoseinstrumente: 20
Mundgesundheit und Verdauung: 20
Psychosomatischer Aspekt: 20
Welcher Zahn steht für welches Organ? 21
Meridiane: 21
Wirkung der Elemente auf das Kiefer – Kiefergelenk: 23
Holz Element: 23
Feuer Element 24
Erde Element: 25
Metall Element 26
Wasser Element 27
Fallbeschreibung 29
Fallbeschreibung - Georg 29
Fallbeschreibung - Silvia 32
7 Einfache Übungen Für Zu Hause: So Entspannst du deine Kiefermuskulatur 35
Entspanne Zunächst die Kiefermuskulatur 35
Übung 1 - Lockerung der Unterkiefermuskulatur 35
Übung 2 - Lockerung der oberen Kiefermuskulatur 36
Übung 3 - Gezieltes Anspannen des Kiefers 37
Übung 4 – Kiefermuskulatur dehnen 38
Übung 5 - Kiefermuskulatur von innen dehnen 39
Übung 6 - Lockerung der Muskulatur 40
Übung 7 - Massage der oberen Kaumuskulatur 41

Zusätzliche Übung - Das 10x10 Sekunden-Programm 41
Wie Kann Man Die Übungen In Den Alltag Integrieren? 42
Tipps, wie diese effektiven Übungen in den Alltag integriert werden können: 42
Routine entlastet das Gedächtnis 42
Schaffen Sie Erfolgserlebnisse 42
Behalten Sie Ihre Ziele im Auge..... 43
Conclusio meiner Erkenntnisse 44
Literaturverzeichnis & Literaturempfehlungen 46
Abbildungsverzeichnis..... 46

Einleitung

Shiatsu erfreut sich heute im Bereich der manuellen Therapien aufgrund seiner gezielten Wirkung auf körperliche Verspannungen, insbesondere bei Menschen mit Kieferproblemen, zunehmender Beliebtheit. Die steigende Anzahl der Klienten, die meine Shiatsu-Praxis zur Behandlung von Kieferproblemen und Verspannungen im Schulter-Nackenbereich aufsuchen, zeigt den wachsenden Bedarf an ganzheitlichen Ansätzen.

Kieferbeschwerden mit Symptomen wie Nackenschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen (Migräne), Kieferverspannungen und nächtlichem Zähneknirschen sind weit verbreitet. Diese Beschwerden resultieren oft aus verschiedenen Faktoren wie Stress, Zähneknirschen, Kieferverletzungen und Fehlhaltungen. Die Prävalenz von Kieferverspannungen und ihre Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität rücken daher zunehmend in den Fokus des Gesundheitswesens.

Um Kieferverspannungen zu lindern, suchen viele Menschen Therapien auf, die auf die Entspannung der Kiefermuskulatur und die Verbesserung der Kiefergelenkfunktion abzielen. Shiatsu hat sich als wirksame Methode erwiesen, Muskelverspannungen zu lösen und die Durchblutung im Kieferbereich zu verbessern. Durch gezielte Anwendung von Shiatsu-Techniken wurden bereits positive Effekte bei der Linderung von Begleitsymptomen wie Tinnitus und Kieferschmerzen beobachtet.

Der enge Zusammenhang zwischen Kieferverspannungen und Verspannungen im Schulter-Nackenbereich ist offensichtlich. Stress als psychologischer Faktor spielt dabei eine wichtige Rolle. Shiatsu-Praktiker, die sich auf die Verbindung zwischen Kiefermuskulatur, umgebendem Gewebe und Nerven konzentrieren, bieten ganzheitliche Unterstützung. Die gezielte Stimulation von Akupressurpunkten im Gesicht, am Kiefer und an entfernten Punkten hat sich als wirksame Methode erwiesen, um Muskelverspannungen zu reduzieren und damit verbundene Beschwerden zu lindern.

Die Vorbeugung und langfristige Behandlung von Kieferproblemen erfordern einen ganzheitlichen Ansatz. Shiatsu bietet nicht nur spezifische Linderung von Kieferbeschwerden, sondern fördert auch tiefe Entspannung des gesamten Körpers. Durch den Ausgleich des Energieflusses im Körper aktiviert Shiatsu die natürlichen Selbstheilungskräfte, was zu nachhaltiger Linderung und Vorbeugung führen kann.

In meiner Shiatsu-Praxis konzentriere ich mich darauf, individuelle Behandlungspläne zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele jedes Einzelnen zugeschnitten sind. Durch diesen zielgerichteten Ansatz strebe ich umfassende Unterstützung bei der Linderung von Kieferbeschwerden und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens meiner Klientinnen und Klienten an. Die Anwendung von Shiatsu-Techniken in Kombination mit fundierten Kenntnissen der Kieferanatomie und Kieferfunktion ermöglicht es mir, effektive Lösungen anzubieten und zur Weiterentwicklung der Behandlungsmöglichkeiten von Kieferproblemen beizutragen.

Häufige Symptome und Beschwerden im Kieferbereich

Kieferschmerzen: Dies ist eines der häufigsten Symptome im Kieferbereich. Sie können auf Probleme wie Kiefergelenkserkrankungen, Zahnprobleme oder Muskelverspannungen hinweisen.

Kiefergelenkserkrankungen (CMD): Kiefergelenkserkrankungen können Schmerzen im Kiefergelenk verursachen, begleitet von eingeschränkter Mundöffnung, Knacken oder Reiben bei Bewegungen und sogar Kopfschmerzen.

Zahnschmerzen: Probleme wie Karies, Zahnfleischerkrankungen oder abgebrochene Zähne können starke Zahnschmerzen verursachen, die bis in den Kiefer ausstrahlen können.

Kopfschmerzen: Kieferprobleme können Spannungskopfschmerzen oder sogar Migräne auslösen, da die Muskeln im Kiefer- und Nackenbereich miteinander verbunden sind.

Knirschen und Pressen: Unbewusstes Zähneknirschen oder -pressen, vor allem nachts, kann zu Muskelermüdung, Schmerzen und sogar zu Zahnschäden führen.

Ohrbeschwerden: Probleme im Kieferbereich können sich auf das Ohr ausbreiten und Ohrenschmerzen, Tinnitus oder ein verstopftes Gefühl im Ohr verursachen.

Schwierigkeiten beim Kauen und Sprechen: Einschränkungen der Kieferbeweglichkeit können das Kauen und Sprechen erschweren.

Kiefergelenk

Das Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis) ermöglicht die Bewegungen des Unterkiefers gegen den Oberkiefer und das das Kauen und Zerkleinern der Nahrung in der Mundhöhle. Das Schläfenbein bildet mit der Fossa mandibularis die Gelenkpfanne, in der der Gelenkkopf (Caput mandibulae) des Unterkiefers beweglich sitzt. Lesen Sie hier alles Wichtige über das Kiefergelenk: Anatomie, Funktion, wichtige Erkrankungen und Verletzungen!

Was ist das Kiefergelenk?

Das Kiefergelenk besteht aus dem Gelenkkopf, der Gelenkpfanne, einem Gelenkhöcker, einer Gelenkscheibe und der Gelenkkapsel.

Der Gelenkkopf (Caput mandibulae) am Gelenkfortsatz des Unterkiefers hat eine zylindrische Form und ist an der Vorderseite von Knorpel überzogen. Über ihm liegt in der von einer Gelenkkapsel umgebenen Gelenkhöhle eine aus Knorpel bestehende Gelenkscheibe (Discus articularis). Sie teilt die Gelenkhöhle in zwei Abschnitte.

Als Gelenkpfanne fungiert die Fossa mandibularis des Schläfenbeins. Sie ist im vorderen Bereich von Knorpel überzogen. Vor ihr liegt der kleine Gelenkhöcker (Tuberculum articulare ossis temporalis).

Welche Funktion hat das Kiefergelenk?

Die Bewegungen des Kiefergelenks dienen in erster Linie dem Zerkleinern und Zerkauen der Nahrung.

Das Kiefergelenk ist in seiner Mechanik recht kompliziert, ist es doch als eine Kombination aus zwei Gelenken aufzufassen: Ein unteres Gelenk (discomandibulares Scharniergelenk) und ein oberes Gelenk (discotemporales Schiebegelenk) bewirken zusammen eine Art „Drehgleiten“. Dabei arbeiten das rechte und das linke Kiefergelenk immer zusammen.

Wenn der Kiefer geschlossen ist und keine Kaubewegungen ausgeführt werden, berühren sich die Zähne nicht. Der Gelenkkopf liegt dann zusammen mit dem Discus im vorderen Teil der Gelenkgrube und auf dem hinteren Teil des Gelenkhöckers.

Scharnierbewegung

Das Öffnen und Schließen des Mundes ist eine Kombination aus einer Scharnier- und einer Schiebebewegung. Es beginnt mit einer Scharnierbewegung, bei der der Discus auf dem Gelenkhöcker nach vorne unten rutscht und der Kieferwinkel nach hinten wandert, ohne Artikulation der Zähne. Beim Mundschließen erfolgt die umgekehrte Bewegung. Für diese Scharnierbewegung sorgt das untere (discomandibulare) Scharniergelenk.

Gleit- oder Schlittenbewegung

Das Vor- und Zurückschieben des Unterkiefers erfolgt im oberen (discotemporalen) Schiebegelenk unter Führung der Zähne. Hier gleitet der Discus mit dem Gelenkkopf auf dem Gelenkhöcker nach vorn. Bei dieser Bewegung des Kiefergelenks spielen der Zustand, die Form und die Stellung der Zähne eine Rolle. Bei einem starken Überbiss muss das Gelenk erst ein wenig geöffnet werden, damit die Schneidezähne des Unterkiefers an denen des Oberkiefers vorbeigeführt werden können.

Seitwärts- oder Mahlbewegungen

Bei Seitwärts- oder Mahlbewegungen sind ebenfalls die Zähne beteiligt. Hierbei dreht sich der eine Gelenkkopf um eine senkrechte Achse in der Gelenkpfanne, der andere dreht sich auf dem Gelenkhöcker nach vorne, wodurch die Zahnreihen dieser Seite auseinanderklaffen. Das Kinn wird auf die Gegenseite verschoben. Die Bewegungen finden abwechselnd in den beiden Kiefergelenken statt.
Die große Beweglichkeit des Kiefergelenks wird möglich durch die Gelenkkapsel, die aus elastischen Fasern und Bindegewebe besteht. Sie ist so weit und schlaff, dass der Unterkieferhöcker sogar „ausrenken“ (luxieren) kann, ohne dass sie einreißt.

Anatomie des Kiefer - Kiefergelenk

Kiefergelenk

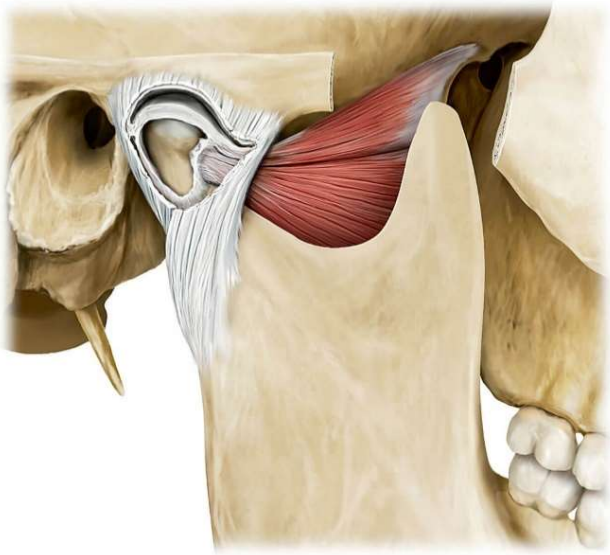

Abbildung 2 https://www.quintessence-publishing.com/deu/en/news/zahntechnik/-/das-kiefergelenk-entstehung-und-wachstum

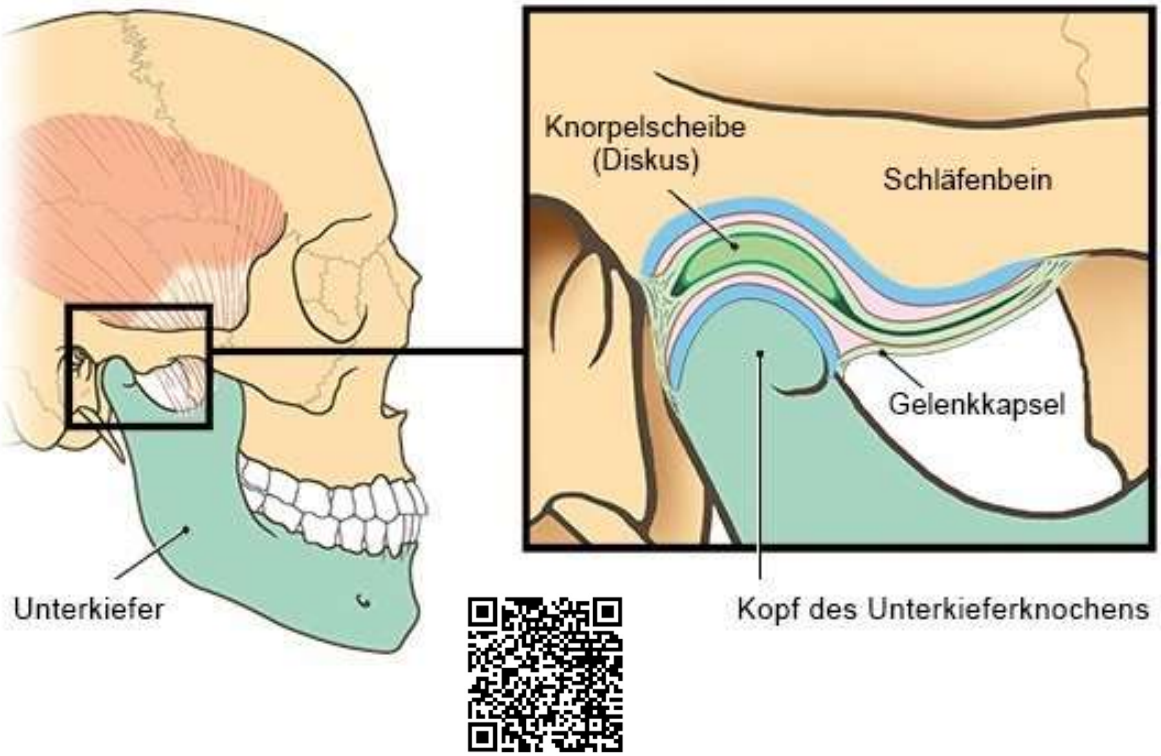

Abbildung 3https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-gebiss.html

Definition

Zwischen dem Schläfenbein (Os temporale) und dem Unterkiefer (Mandibula) sitzt das Kiefergelenk dieses für die Kaubewegung zuständig ist.

Gelenkpfanne

Fossa mandibularis wird die Gelenkpfanne der Schläfenbeinschuppe (Pars squamosa ossis temporalis) genannt. Die Facies articuaris wird durch den vorderen Faserknorpel überzogenen Teil der bis zur Fissura petrotympanica reicht gebildet. Das Tuberculum articulare ossis temporalis ist eine mit Fersenknorpel überzogene Konchenerhebung das vor der Gelenkfläche liegt.

Gelenkkopf

Am Gelenkfortsatz des Unterkiefers (Processus condylaris) liegt der Gelenkkopf dieser wird Caput mandibulae bezeichnet. Der Krümmungsradius ist wesentlich kleiner als bei der Fossa mandibularis. Vom vorderen bis zum hinteren Gelenkrand wird der Gelenkkopf mit Faserknorpel überzogen und wird durch einen Discus articularis getrennt.

Discus articularis - Gelenkscheibe

Die Gelenkscheibe (Discus articularis) ist aus mehreren Schichten aufgebaut. Aus gut strukturiertem Bindegewebe besteht die dünne, in der Mitte liegende Zwischenzone. Aus Faserknorpel besteht die verdickte Randzone, die auch als vorderes und hinteres Band bezeichnet wird. Diese Bänder setzen rundum an der Gelenkkapsel an und teilen sie in zwei Kammern.
Der Unterkieferkopf wird bei seinen Bewegungen vom Discus begleitet und bildet mit seiner Oberseite eine Pfanne für das Tuberculum articulare.

Der Discus ist mit der Gelenkkapsel sowohl seitlich als auch medial verbunden und geht nach hinten in ein Netz aus Bindegewebe über, das als bilaminäre Zone bekannt ist und den Gelenkraum dorsal begrenzt. Tatsächlich gibt es keine klare faserige Struktur an der hinteren Wand der Gelenkkapsel. Die bilaminäre Zone enthält zahlreiche elastische Fasern, Fettzellen und ein venöses Geflecht.

Fasern des seitlichen Flügelmuskels (Musculus pterygoideus lateralis) durchdringen den Discus. Darüber hinaus werden die mittleren und seitlichen Abschnitte auch von Fasern des Massetermuskels und des Schläfenmuskels (Musculus masseter und Musculus temporalis) erreicht.

Gelenkkapsel

Die Ursprungsstelle der Gelenkkapsel liegt an der Fissura petrotympanica zwischen dem Felsenbein und der Pars tympanica des Os temporale. Sie erstreckt sich nach vorne und umfasst auch den Gelenkhöcker. Die Kapsel, die reichlich elastische Fasern enthält, wird an den Seiten durch Bindegewebszüge sowie durch ein Ligamentum mediale und ein Ligamentum laterale verstärkt. Dabei hat nur das laterale Band, das vom Arcus zygomaticus zum Processus condylaris verläuft, eine bedeutende funktionelle Rolle.

Im hinteren Teil der Gelenkkapsel befindet sich die bereits erwähnte bilaminäre Zone.

Bänder

Zusätzlich zu den Bändern der Gelenkkapsel wird die Stabilität des Kiefergelenks durch weitere Faserstrukturen gewährleistet:

Das Ligamentum stylomandibulare erstreckt sich vom Processus styloideus zum Kieferwinkel und zur Faszie des Musculus pterygoideus medialis.

Das Ligamentum sphenomandibulare verläuft vom Os sphenoidale zur Lingula mandibulae, die sich an der inneren Öffnung des Unterkieferkanals (Canalis mandibulae) befinde

Innervation (Versorgung von Geweben und Organen mit Nerven)

Die Kiefergelenkkapsel wird durch die Rami articulares des Nervus auriculotemporalis, des Nervus temporalis profundus und des Nervus massetericus versorgt.

Die Propriozeption des Kiefergelenks umfasst mehrere Rezeptortypen, darunter Ruffini-Körperchen, Vater-Pacini-Körperchen, Golgi-Sehnenorgane und freie Nervenendigungen.

Blutversorgung

Die Blutzufuhr zum Kiefergelenk erfolgt größtenteils durch die Arteria temporalis superficialis, die aus der Arteria carotis externa entspringt. Zudem können weitere Äste der A. carotis externa, wie die Arteria auricularis profunda, die Arteria tympanica anterior, die Arteria pharyngea ascendens oder die Arteria maxillaris, zur Versorgung beitragen.

Topographie

Direkt hinter dem Kiefergelenk liegt der äußere Gehörgang (Meatus acusticus externus), während sich unmittelbar darüber die Fossa cranii media erstreckt.

Biomechanik

Das Kiefergelenk ermöglicht verschiedene Bewegungsformen. Es ist wichtig zu beachten, dass beide Kiefergelenke stets zusammenwirken müssen, da der Unterkiefer sowohl am linken als auch am rechten Kiefergelenk beteiligt ist.

Senken des Unterkiefers (Mundöffnung) - Abduktion
Heben des Unterkiefers (Mundschluss) - Adduktion
Translation nach vorn (Vorschieben des Unterkiefers) - Protrusion
Translation nach hinten (Zurückschieben des Unterkiefers) - Retorsion
Außenrotation eines Kondylus (ipsilaterale Mahlbewegung nach außen) - Laterotrusion
Translation des kontralateralen Kondylus nach vorne innen (kontralaterale Bewegung nach innen) – Mediotrusion

Das Kauen ist stets eine komplexe Bewegung. In Ruhe sind die Zahnreihen nicht vollständig geschlossen, und der Unterkieferkopf befindet sich nicht auf der tiefsten Ebene der Gelenkpfanne, sondern am hinteren Hang des Tuberculum articulare. Der dicke hintere Teil des Discus befindet sich in der Fossa mandibularis.

Die seitliche Bewegung des Unterkiefers wird in Grad gemessen und als Bennett-Winkel bezeichnet.

Scharnierbewegungen

Bei der Öffnung des Mundes bewegen sich die Gelenkköpfe nach vorne und unten, während sie sich beim Schließen nach hinten bewegen. Es wird vermutet, dass das Ligamentum sphenomandibulare eine begrenzende Wirkung auf die Bewegung des Unterkiefers hat.

Während der Öffnungsbewegung findet oberhalb des Discus ein Gleiten und unterhalb ein Drehen statt. Aufgrund dieser Bewegungen können beide Kiefergelenke gemeinsam als Scharniergelenk mit einer beweglichen Pfanne betrachtet werden. Die Drehbewegung erfolgt um eine Transversalachse, die durch die Gelenkköpfe verläuft, jedoch während der Öffnung verschoben wird.

Schlittenbewegung

Als Schlittenbewegung wird das Vor- und Zurückschieben des Unterkiefers mit einem Spielraum von etwa 1,5 cm bezeichnet. Dabei kann der Mund auch während dieser Bewegung geschlossen bleiben.

Mahlbewegung

Bei Mahlbewegungen im Kiefergelenk verlagert sich ein Gelenkkopf nach vorne und zur Seite, während der andere um seine vertikale Achse dreht und leicht seitlich bewegt wird.

Pathologie

Es besteht die Möglichkeit, dass sich das Caput mandibulae bei extrem geöffnetem Mund bis vor das Gelenkhöckerchen verschiebt und sich dort verhakt, wodurch das Schließen des Mundes verhindert wird. Diese Situation wird als Kiefersperre bezeichnet. Bei einer Kieferklemme hingegen ist es unmöglich, den Mund zu öffnen. Das Kiefergelenk kann auch von Arthrose betroffen sein oder im Zusammenhang mit dem Costen-Syndrom Kopfschmerzen verursachen.

Kaumuskulatur

Definition

Die Muskulatur für das Kauen setzt sich aus vier Skelettmuskeln zusammen, die an der Mandibula ansetzen und wesentlich am Kauvorgang beteiligt sind.

Muskeln

Zur Muskulatur, die ausschließlich auf das Kiefergelenk wirkt, gehören vier Muskeln. Die oberflächlich gelegenen Kaumuskeln werden von den tiefer gelegenen abgegrenzt. Zu den oberflächlichen Kaumuskeln zählen:

<u>Wichte Kaumuskeln sind:</u>

Musculus masseter

Abbildung 4 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_masseter

Musculus temporalis

Abbildung 5 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_temporalis

Tiefe Kaumuskeln sind:

Musculus pterygoideus medialis

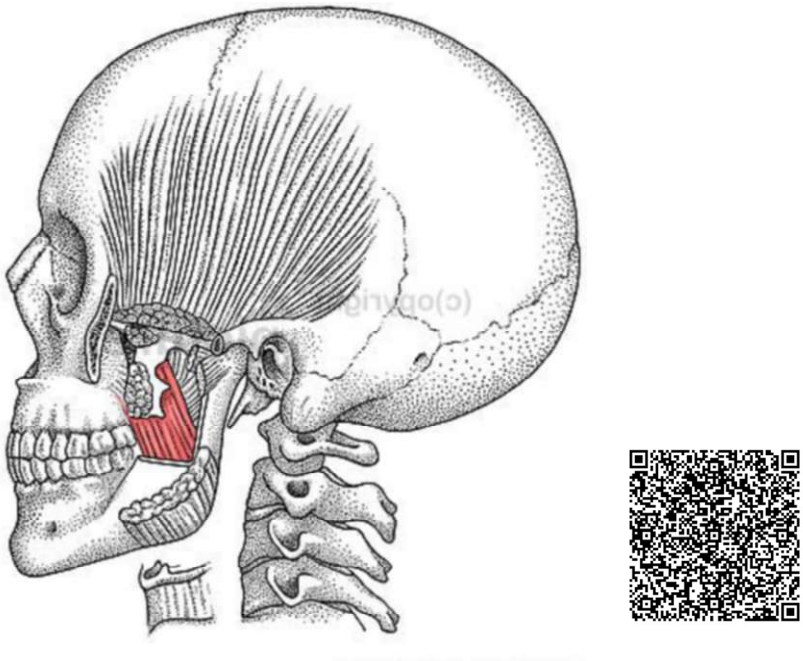

Abbildung 6 https://www.doccheck.com/de/detail/photos/3347-musculus-pterygoideus-medialis-kaumuskulatur?utm_source=www.doccheck.com&utm_medium=DC%2520Search&utm_campaign=DC%2520Search%2520content_type%253Aall&utm_content=DC%2520Search%2520Musculus%2520pterygoideus%

Musculus pterygoideus lateralis

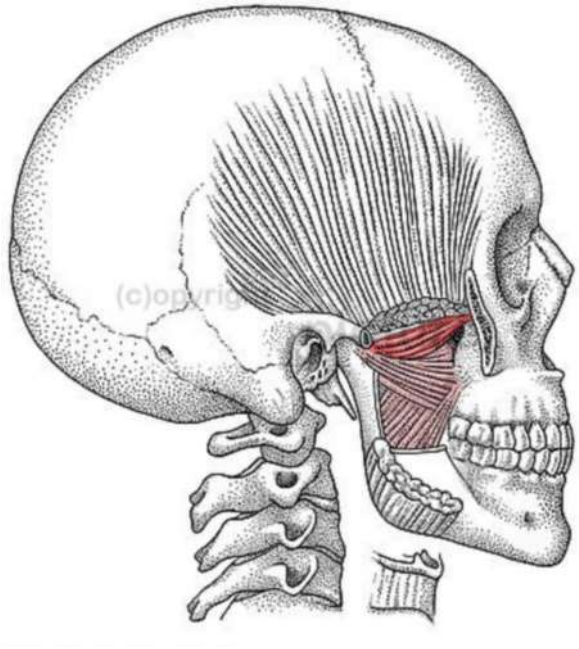

Abbildung 7 https://www.doccheck.com/de/detail/photos/2820-schaedel-mit-musculus-pterygoideus-lateralis?utm_source=www.doccheck.com&utm_medium=DC%2520Search&utm_campaign=DC%2520Search%2520content_type%253Aall&utm_content=DC%2520Search%2520Musculus%2520pterygoideus%

Die Muskeln, die ihren Ursprung am Zungenbein haben und an der Mandibula ansetzen (suprahyale Muskulatur), sind an Bewegungen im Kiefergelenk beteiligt, erfüllen jedoch auch weitere Funktionen. Aus diesem Grund werden sie nicht ausschließlich zu den Kaumuskeln im engeren Sinne gezählt.

<u>Weitere Muskeln sind für Themen im Kieferbereich beteiligt:</u>

Musculus Sternocleidomastoideus

Abbildung 8 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_sternocleidomastoideus

Musculus trapezius

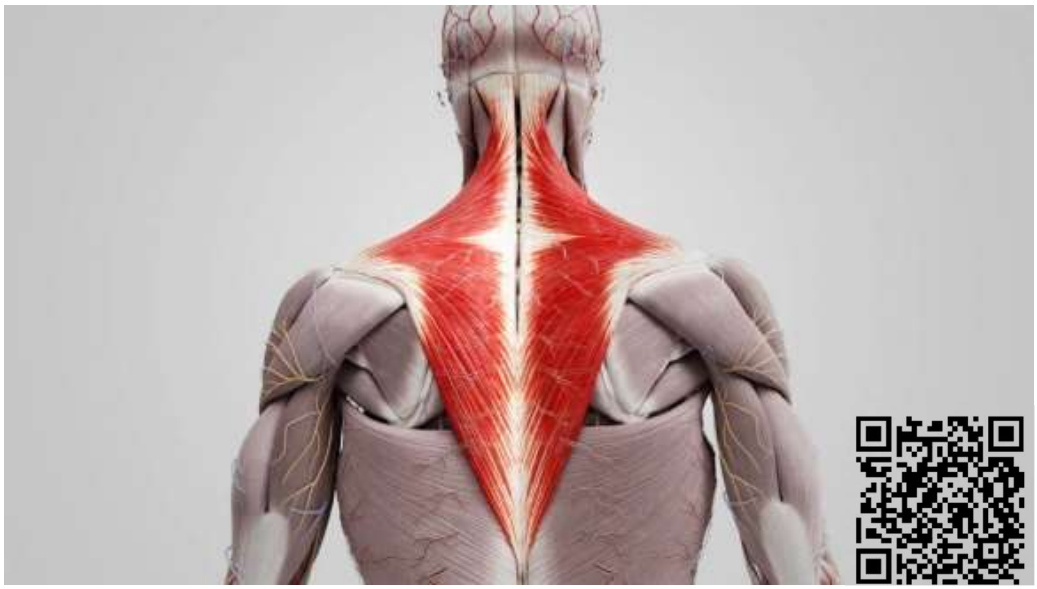

Abbildung 9 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_trapezius

Innervation

Die Muskeln des Kauapparats, die aus dem ersten Kiemenbogen hervorgehen, erhalten ihre Nervenversorgung von Ästen des Nervus mandibularis (V3), einem Hauptast des Nervus trigeminus.

Anordnung

Die Anordnung der Kaumuskeln ist äußerst flexibel und ermöglicht eine hohe Beweglichkeit, ohne die Funktion der benachbarten Organe einzuschränken. Die Muskulatur ist von robusten Faszien, wie der Fascia masseterica und der Fascia temporalis, umgeben. Diese Faszien dienen einerseits dazu, ausreichend Raum zu gewährleisten, andererseits minimieren sie den Druck und die Quetschung in der Umgebung so weit wie möglich.

Funktion

Die Kaumuskeln ermöglichen verschiedene Bewegungen am Kiefergelenk:

<u>Abduktion (Senken des Unterkiefers bzw. Öffnen des Mundes):</u>

Hauptsächlich Musculus pterygoideus lateralis

Beteiligung der Mundbodenmuskulatur, insbesondere Musculus mylohyoideus und Musculus digastricus

Adduktion (Heben des Unterkiefers bzw. Schließen des Mundes):

Musculus temporalis
Musculus masseter
Musculus pterygoideus medialis

Protrusion (Vorschieben des Unterkiefers):

Vor allem Musculus pterygoideus lateralis
Beteiligung von Musculus pterygoideus medialis, Musculus masseter sowie medialen Anteilen des Musculus temporalis

Retrusion (Zurückziehen des Unterkiefers):

Hinteres Drittel des Musculus temporalis
Tiefe Anteile des Musculus masseter

Die Nerven des Kiefergelenks

Die Übermittlung von Informationen zwischen dem Gehirn und den verschiedenen Körperregionen wird maßgeblich von Nerven gesteuert. Dieser interaktive Informationsaustausch erfolgt in beide Richtungen, wobei im Kopf- und Halsbereich eine komplexe und vielfältige Nervenstruktur vorhanden ist.

Ein entscheidender Nerv im Kieferbereich ist der Trigeminusnerv. Dieser entspringt einem Nervenknoten oberhalb des Kiefergelenks und teilt sich in drei Äste auf, die spezifische Bereiche im Gesicht versorgen.

1. Ast – Augennerv (er verläuft zu den Augen und der Stirn)
2. Ast – Oberkiefernerv (er verläuft über den Oberkiefer)
3. Ast – Unterkiefernerv (er verläuft über den Unterkiefer)

Diese Nervenäste sind verantwortlich für die sensorische Wahrnehmung im Gesichtsbereich. Sie übermitteln nicht nur Schmerzempfindungen in den Zähnen, sondern auch äußerst empfindliche Informationen über Druckbelastungen, beispielsweise beim Zubeißen. Einige dieser Nervenäste erstrecken sich sogar bis in die obere Halswirbelsäule. Der Trigeminusnerv kontrolliert zudem die Kaumuskulatur und ist für die Geschmacksempfindungen von süß, sauer und salzig in den vorderen zwei Dritteln der Zunge verantwortlich.

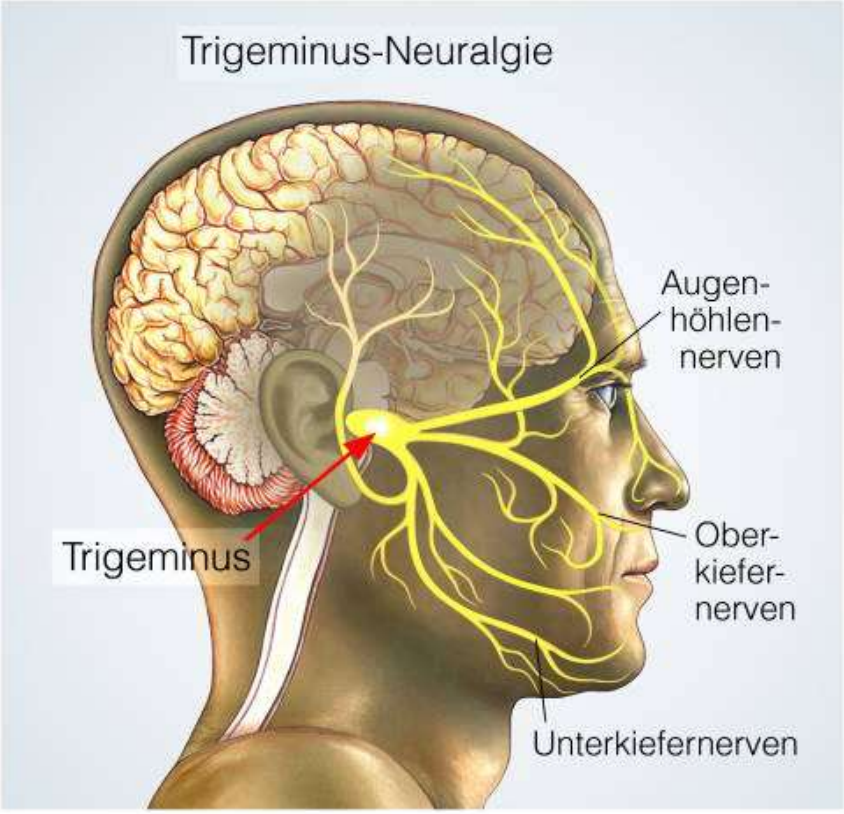

Abbildung 10 https://gelenk-klinik.de/orthopaedie-glossar/trigeminusnerv.html

Das Nervengeflecht in der Halsregion

Im Hals- und Nackenbereich spielt vor allem das Halsnervengeflecht eine wichtige Rolle. Dieses Geflecht besteht aus den vier oberen Spinalnerven, auch Halsnerven genannt. Sie sind mitverantwortlich für die Steuerung der Muskulatur im Hals-, Nacken- und Schulterbereich.

Zu diesen Spinalnerven kommen die zwölf Hirnnerven hinzu, die mit einer Ausnahme alle direkt aus dem Gehirn entspringen und vor allem die Organe im Kopfbereich versorgen. Einer dieser Hirnnerven, der Trigeminusnerv, wurde bereits erwähnt. Zwischen den Halsnerven und einigen Hirnnerven besteht eine Verbindung. Wenn die Muskeln im Schulter-Nacken-Bereich dauerhaft verspannt sind, kann dies Druck auf die Nerven ausüben. Eine Fehlstellung der Halswirbelsäule über einen längeren Zeitraum kann dazu führen.

Ein wesentlicher Bestandteil des Halsnervengeflechts ist der Hinterhauptnerv, der eigentlich aus zwei paarigen Nerven besteht: dem kleinen und dem großen Hinterhauptnerv. Der kleine Nerv versorgt die Hinterhauptsregion, während der große Nerv die kleinen Halsmuskeln erreicht. Darüber hinaus ziehen feinere Nerven bis zum Kiefergelenk und zum Unterkiefer.

Hirnnerv versorgt vor allem die seitlichen Halsmuskeln, den Kopfwender und den oberen Teil des Trapezmuskels (der seitlich vom Hinterhauptbein bis zu den unteren

Brustwirbeln und zum Schulterblatt verläuft) mit Nervenimpulsen. Er wird sofort in jeder Stresssituation aktiv.

Die Reihenfolge der Muskelspannung bei Stress, um für Kampf oder Flucht bereit zu sein.

Das aktuelle Dilemma besteht darin, dass auf Anspannung oft keine entsprechende körperliche Aktivität folgt, was dazu führt, dass die Muskeln in einem angespannten Zustand verharren. Anstatt eine Phase der Entspannung zu erleben, folgt bald die nächste stressige oder angespannte Situation. Diese Dauerbelastung kann zu einer dauerhaften Verspannung der Muskulatur führen. Bleibt der Trapezmuskel dauerhaft angespannt, kann dies zu einer Verschiebung der Halswirbelsäule aus ihrer natürlichen Position führen.

Dieser Stress, der auch durch Emotionen wie Angst, Wut und Ärger sowie durch Gewaltszenen in Filmen oder in der Realität ausgelöst wird, führt zu einer dauerhaften Anspannung der Kiefer-, Nacken- und Schultermuskulatur. Bei der umliegenden Muskulatur entlang der Wirbelsäule gibt es keinen vergleichbaren direkten Zusammenhang zwischen Hirnnerven, Stress und Muskelspannung. Aus diesem Grund wird die Schulter- und Nackenmuskulatur oft als besonders stressempfindlich bezeichnet.

Stress als Auslöser von Kiefergelenkbeschwerden

Stress entsteht durch Anforderungen, die der Einzelne als überfordernd empfindet.

Stress gilt heute als "Volkskrankheit" und wird von der Weltgesundheitsorganisation als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Paradoxerweise sind wir in unserer modernen Welt kaum noch den ursprünglichen Stressauslösern ausgesetzt, die lebensbedrohliche Situationen hervorrufen. Stattdessen leben wir in einer relativ friedlichen Umgebung. Die meisten Menschen haben genug zu essen, ein Dach über dem Kopf und viele Annehmlichkeiten. Dennoch fühlen sich viele ständig an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Oft wird die dauerhafte Belastung von den Betroffenen unterschätzt, und unsere hektische Zeit mit all ihren Anforderungen verleitet dazu, die Auswirkungen von Stress zu ignorieren.

Die Hals-Nacken-Schulter-Muskulatur in Verbindung mit dem Kiefergelenk reagiert als erstes auf Stress. Verantwortlich dafür ist das dichte Nervengeflecht in diesem Bereich. Alle Strukturen in diesem Körperbereich stehen in engem Kontakt und bedingen sich gegenseitig.
Wenn eine oder mehrere Stresssituationen zu Dauerstress werden, können sich alle möglichen Beschwerden und Schmerzen einstellen. Die Flucht in die Krankheit ist dann oft die letzte Möglichkeit des Körpers, sein Recht auf Ruhe und Entspannung - also eine Pause vom Stress - mit Shiatsu durchzusetzen.

Es gibt viele verschiedene Stressoren, die eine Stressreaktion auslösen können

Innere Stressoren: Dazu gehört alles, was sich im eigenen Kopf und Gefühlsleben abspielt. Die Lebenseinstellung, Denkmuster, Überzeugungen und vieles mehr.

Perfektionismus, Konkurrenzdenken
Mangelnde Entscheidungsfähigkeit
Unfähigkeit NEIN zu sagen
Unruhe - Ruhelosigkeit
Mangelndes Selbstwertgefühl
Gefühle und Emotionen

Äußere Stressoren: können von einem selbst kaum beeinflusst werden, bestenfalls kann man den Umgang mit ihnen ändern.
Zum Beispiel aus der Umwelt - Umgebung:
Umweltverschmutzung, Klimawandel, Lärm, Verkehrsstaus, Informationsflut, Gesetze, Reisen zwischen Zeitzonen etc.

Leistungsstressoren:
Zeit- und Termindruck, zu wenig Pausen, Überstunden, zu hohe Ziele, Über- oder Unterforderung, zu viel oder zu wenig Verantwortung, mangelnde Kommunikation etc.

Soziale Stressoren:
Unfähigkeit, primäre Bedürfnisse zu befriedigen, Isolation, lebensverändernde Ereignisse (Verlust naher Angehöriger, berufliche Veränderung), Schulden, Mobbing, zwischenmenschliche Probleme und Konflikte, soziale Mediation usw.

Emotionen – Auswirkung im Kiefer:

Meiner Meinung nach ist der Kiefer ein wichtiges Instrument, um Gefühle - Emotionen - auszudrücken. Der Kiefer hat einen großen Einfluss auf unsere Mimik. Durch das Kiefergelenk verlaufen 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 und auch die Statik. Das Kiefergelenk wird vom Trigeminusnerv versorgt. Dieser größte Hirnnerv besitzt als einziger Querverbindungen zu allen anderen 11 Hirnnerven. Wird er gereizt, werden auch alle anderen Hirnnerven informiert. Im und um das Kiefergelenk befinden sich viele Nozizeptoren (Schmerzfilter), die direkt zum limbischen System (Gefühlshirn) führen. Somit spielt der Kiefer eine übergeordnete Rolle bei der Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung.

Durch unsere Erziehung haben wir gelernt, den Mund nicht offen zu halten. Das hat zur Folge, dass die Kiefermuskulatur ununterbrochen arbeiten muss. Da wir dieses Verhalten so verinnerlicht haben, ist es uns gar nicht bewusst. Es entzieht sich unserem Bewusstsein, dass wir den Mund ständig fest verschlossen halten, oder wie

der Volksmund sagt: „Die Klappe halten“. In unserer Gesellschaft wird ein offener Mund oft mit mangelnder Handlungsbereitschaft assoziiert.

Der offene Mund kann aber auch als Symbol für innere Offenheit gesehen werden. Alle Muskeln des Gesichtes arbeiten eng mit dem Kiefer zusammen.

Der geöffnete Mund kann folgende Emotionen ausdrücken:

Überraschung
Verwunderung
Schrecken
Offenheit
Bereitwilligkeit
Entspannung
Abwesenheit
Sinnlichkeit
Freude

Der geschlossene Mund kann folgende Emotionen ausdrücken.

Verschlossenheit
Verweigerung
Angst
Zurückhaltung
Aggression
Wut
Frustration
Sorgen und Grübeln
Traurigkeit
Impulskontrolle

Der Zahn als Wegweiser

Diese Zuordnung der Zähne zu Organen, Gelenken und anderen Körperbereichen eröffnet eine neue, oft überraschende und oft vielversprechende Perspektive - nicht nur für die Therapie einer manifesten Erkrankung, sondern nach der Lehre der TCM bereits im Vorfeld im Sinne der Gesunderhaltung. So kann ein erkrankter Zahn wie ein Wegweiser auf ein Problem im Körper hinweisen, das sich an dieser Stelle vielleicht noch gar nicht als Krankheit manifestiert hat. Den Zahn zu behandeln ist dann das eine - sinnvoll, notwendig und gut für den Klienten.

Das andere: Die Aufmerksamkeit auf das Organ zu lenken, das dieser Zahn bezeichnet, um dort bestehende Ungleichgewichte aufzudecken (Diagnose) und sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen, bevor eine Krankheit ausbricht (Prävention).

Umgekehrt kann es auch sein, dass die Zahnerkrankung erst die Folge einer Organerkrankung ist - dann gilt es, diese Erkrankung zu behandeln (Therapie), auch damit die Zahnbehandlung langfristig erfolgreich bleibt. Gerade bei scheinbar unerklärlichen Zahnerkrankungen, besonders anfälligen Zähnen oder hartnäckigen Beschwerden, die auf herkömmliche Behandlungsformen nicht ansprechen, lohnt es sich, nach tief liegenden Ursachen zu suchen. Hier kann die TCM mit ihrem jahrtausendealten Beobachtungswissen wertvolle Hinweise und Anleitung geben.

Beziehung zu den Organen:

Das "Jing" oder die "Essenz", die Lebensenergie oder Lebenskraft der Nieren gilt als Quelle dieser Essenz, und die Zähne stehen in enger Beziehung zu den Nieren. Gesunde Zähne werden oft als Zeichen einer starken Jing-Energie angesehen.

Meridiane und Energiefluss:

Bestimmte Zähne sind bestimmten Meridianen zugeordnet, und es wird angenommen, dass Probleme mit den Zähnen Energieblockaden oder Disharmonien in den entsprechenden Meridianen verursachen können. Dies kann sich auf verschiedene Organe und Systeme im Körper auswirken.

Diagnoseinstrumente:

In der TCM kann der Zustand der Zähne als Diagnoseinstrument verwendet werden. Man kann den Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und der Zunge analysieren, um Rückschlüsse auf das innere Gleichgewicht des Klienten zu ziehen und mögliche Gesundheitsprobleme zu erkennen.

Mundgesundheit und Verdauung:

Gesunde Zähne sind wichtig für die Verdauung und Nahrungsaufnahme. Die Verdauung ein Schlüsselaspekt der Gesundheit, da sie die Quelle für die Aufnahme von Nährstoffen und Chi (Lebensenergie) ist.

Psychosomatischer Aspekt:

Emotionen können sich auf den Zustand der Zähne auswirken und umgekehrt können Zahnprobleme emotionalen Stress verursachen.

Auch die Zähne und der Mundbereich lassen sich über Meridiane ansprechen, was man sich zum Beispiel für die Schmerzlinderung während und nach der Zahnbehandlung zunutze machen kann. Darüber hinaus steht aber auch jeder Zahn selbst für einen Körperteil: Einmal mehr zeigt sich, dass Zahngesundheit und die

Gesundheit des gesamten Organismus sinnvollerweise zusammen gedacht, zusammen betrachtet und zusammen behandelt gehören.

Welcher Zahn steht für welches Organ?

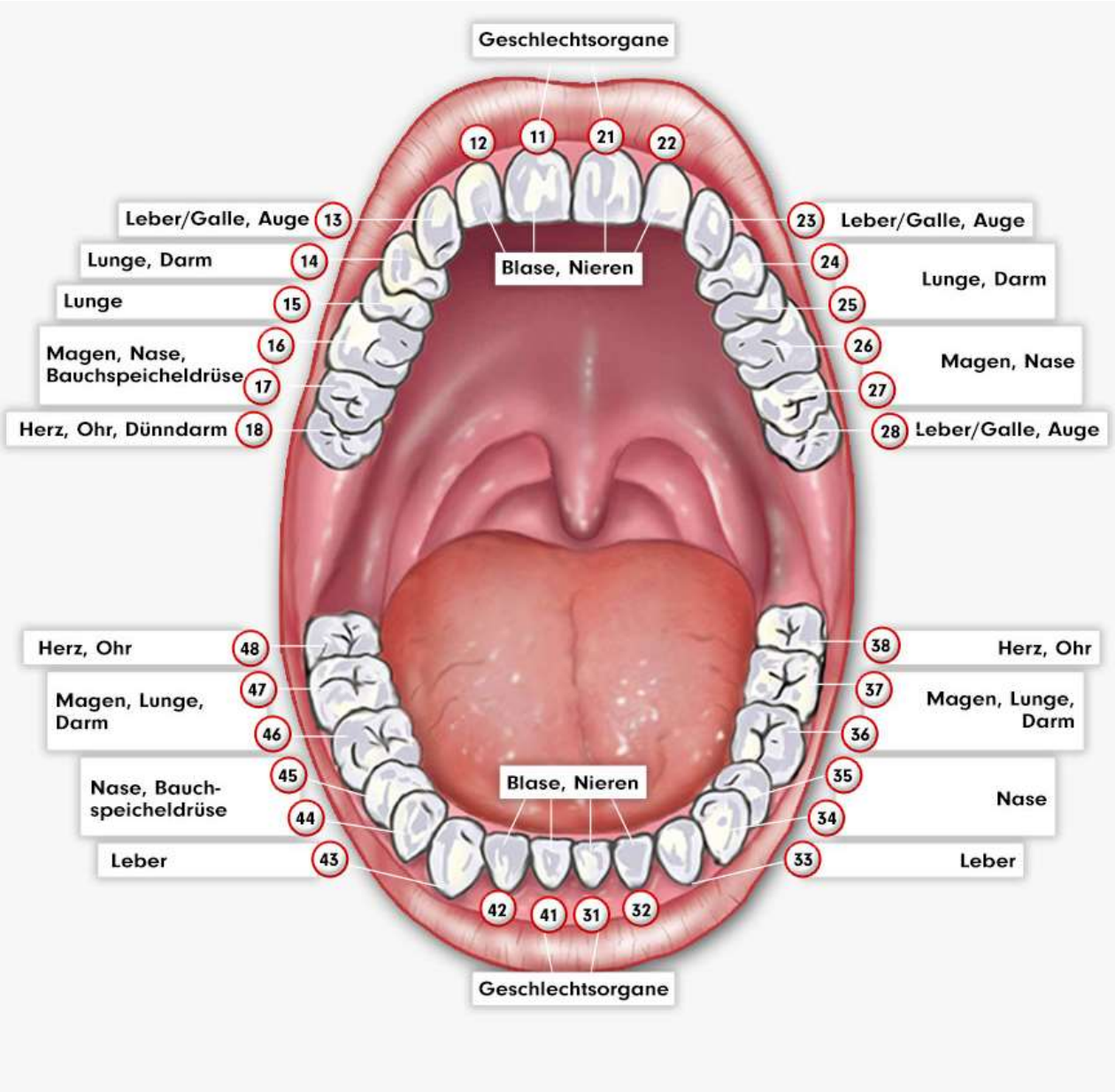

Abbildung 11 https://www.orvil-fuer-mensch-und-tier.ch/die-bedeutung-der-zaehne-in-der-tcm/

Meridiane:

Nach der Lehre der TCM fließt das "Chi", für uns übersetzt "Lebensenergie", in den Meridianen. Dabei wird zwischen Yang- und Yin-Meridianen unterschieden. Alle Yang-Meridiane haben einen Bezug zum Kopf. Vor allem in unmittelbarer Nähe des Kiefergelenks befinden sich folgende Meridiane:

Magen-Meridian - Erde
Dickdarm-Meridian - Metall
Dünndarm-Meridian - Feuer
Dreifacher Erwärmer Meridian - Feuer
Gallenblase Meridian - Holz
Blasen Meridian - Wasser

Der Magenmeridian steht in enger Beziehung zum Kiefer, der Dickdarmmeridian steht in enger Beziehung zu den Zähnen und der Blasenmeridian verbindet den Kopf mit der Wirbelsäule, dem Becken, den Beinen und den Füßen.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) finden sich alle fünf Elemente im Bereich des Kopfes, der Kiefergelenke, der Zähne und der Halswirbel 2 bis 4, wobei das Feuerelement im Kopfbereich sogar doppelt vertreten ist. Dies unterstreicht die signifikante und einzigartige Komplexität der Elementarkräfte in diesem speziellen anatomischen Bereich.

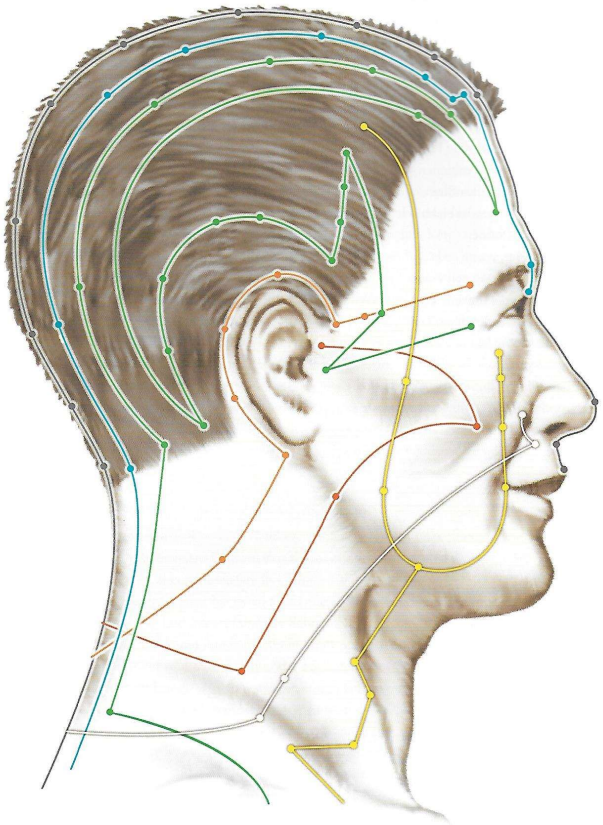

Abbildung 12 Buch von Cyndi Dale - Der Energiekörper des Menschen Seite 178

Wirkung der Elemente auf das Kiefer – Kiefergelenk:

Holz Element:

Die Wandlungsphase Holz in der TCM wird durch die Organe Leber und Gallenblase repräsentiert und stellt ein sehr dynamisches Element dar. Neben der Assoziation mit Leber und Gallenblase wird auch der Klimafaktor Wind mit dieser Phase in Verbindung gebracht. Übermäßiger Wind kann zu körperlichen Beschwerden wie Verspannungen der Nackenmuskulatur entlang des Gallenblasen-Meridians führen. Der Gallenblasen-Meridian verläuft seitlich am Kopf entlang und kann, ähnlich dem Gefühl, von einer heftigen Windböe hin und her geschleudert zu werden, zu Kopfschmerzen führen, die vor allem seitlich auftreten. Diese Kopfschmerzen können ein Symptom für eine Störung des Leber-Galle-Systems sein. Sie werden oft von tränenden Augen begleitet, die als Sinnesorgan ebenfalls mit der Leber in Verbindung stehen. Gelbverfärbte Augen können z.B. auf eine Leberentzündung hinweisen und verdeutlichen so die Zusammenhänge innerhalb des Leber-Funktionskreises.

In der TCM wird der Leber eine wichtige Funktion bei der Verarbeitung von Emotionen zugeschrieben. Wenn diese Funktion gestört ist, kann man spüren, dass einem "eine Laus über die Leber gelaufen ist", was auf anhaltenden Ärger hinweist. Auch der Geschmack "sauer" wird mit Leber und Galle in Verbindung gebracht. Angestaute Emotionen können sich unter Umständen explosionsartig entladen und zu cholerischem Verhalten führen. Dies ist oft bei Menschen zu beobachten, die sich über etwas so sehr ärgern (eine Emotion, die mit der Leber in Verbindung gebracht wird), dass das Leber-Yang nach oben steigt und die Person mit hochrotem Kopf durch die Luft fliegt. Emotionen bedeuten in diesem Zusammenhang eine nach außen gerichteter Bewegung, die über die Sehnen erfolgt, die wiederum dem Lebersystem zugeordnet sind.

Spannungen, sei es im Beruf, in der Familie oder in zwischenmenschlichen Beziehungen, äußern sich nicht nur auf der psychischen Ebene, sondern auch im körperlichen Befinden. Sie können zu Verspannungen der Muskulatur führen, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich. Die Redewendung "sich durch etwas durchbeißen müssen" illustriert eindrucksvoll die Art der Anspannung, unter der ein Mensch steht. Solche muskulären Verspannungen können sich vom Schulter-Nacken-Bereich bis in die Kaumuskulatur fortsetzen und zu Beeinträchtigungen des Kiefergelenks führen. In der therapeutischen Praxis ist es daher wichtig, Körper, Seele und Geist gleichermaßen zu behandeln - und genau das ist das Wesen von Shiatsu.

In der TCM hat die Leber zudem die wichtige Aufgabe, für einen gleichmäßigen Fluss des Chi zu sorgen. Ist der Fluss des Leber-Chi gestört, spricht man von einem Disharmonie Muster, der "Leber-Chi-Stagnation". Dies kann zu emotionalen Störungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Depressionen, aber auch zu Oberbauchschmerzen, Schmerzen entlang des Rippenbogens, Magenschmerzen und Sodbrennen führen.

Hinweise auf mögliche Themen:
Selbstbestimmung
Habe ich genügend Klarheit und Vernunft in meinem Leben?
Mangelndes Selbstvertrauen
Reguliert die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
Wie gehe ich mit Wut und Aggression um?

Feuer Element

Kommen wir nun zum Kaiser der inneren Organe: zum Herz, das dem Feuer Element zugeordnet ist, sowie der Dünndarm, Dreifach Erwärmer und Herzkonstriktor.
Das Herz wird in der TCM als so wichtig eingeschätzt, dass es sogar ein funktionelles Yin Organ gibt, das als Schützer des Herzens bezeichnet wird. Der entsprechende Meridian heißt Perikard Meridian (Herzkonstriktor), der das Herz beschützt.
Welche Aufgabe erfüllt das Herz? Anders als im Westen wird in der TCM dem Herz eine umfassende Beherrschung des Blutes Xue zugeschrieben, es hat nicht nur die Funktion einer Pumpe. Das Herz ist verantwortlich dafür, alle Gewebe und den ganzen Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. In diesem Sinne wird das Herz auch für die Konstitution verantwortlich gemacht.
Die Gesichtsfarbe des Menschen ist abhängig von der Blut Versorgung. Ist die Gesichtsfarbe blass oder weiß, so liegt ein Blut Mangel vor. Beobachten wir ein sehr rotes Gesicht, ist dies ein Hinweis auf Hitze im Herzen. Falls die Blut Zirkulation beeinträchtigt ist, kommt es zu Blut Stauungen, die man an einer bläulich roten Gesichtsfarbe erkennen kann.

Wenn uns das Herz überläuft, so meinen wir damit, dass Freude uns überwältigt und wir dies am liebsten der ganzen Welt mitteilen möchten. Freude ist die Emotion, die dem Funktionskreis Herz zugeordnet wird. Das ein Zuviel an Freude uns krank macht, ist für uns erst einmal unverständlich. Wir können jedoch das, was die TCM mit Freude im Übermaß meint, moderner als Reizüberflutung bezeichnen. Dass Reizüberflutung schädlich für uns ist, können wir in unserer Gesellschaft in mancher Hinsicht erkennen: Die Zeit wird immer schnelllebiger, die Medien bombardieren uns mit immer schnelleren Sequenzen, Stress und Termindruck plagen die Menschen. Zwei bekannte Beispiele für die Folgen davon sind Schlafstörungen und die zunehmende Anzahl an Kindern mit Aufmerksamkeits-Defizit Syndrom (ADH/ ADHS).
Große Freude (Reizüberflutung) führt dazu, dass wir das Herz auf der Zunge tragen. Das Sinnesorgan Zunge ist ebenfalls ein Aspekt des Elements Feuer. Störungen in diesem Bereich können Stottern, übersteigerter Redefluss und unkontrolliertes Lachen sein. In diesen Fällen muss auf den Herz Funktionskreis geachtet werden.

Zwar werden in der TCM die organischen Aufgaben des Herzens – Durchblutung und Kreislauf – als notwendig und essenziell angesehen, aber noch größere Aufmerksamkeit wird im Hinblick auf Störungen des Herzens auf die geistigen und spirituellen Aspekte gelegt. Jedem Yin Organ wird ein spirituelles Konzept zugeordnet. Beim Funktionskreis Herz ist dies Shen, der Geist. Shen wird vom Herzen beherbergt und ist gleichzeitig der Kaiser über die emotionalen und spirituellen Phänomene aller anderen Organe.

Gedächtnis, Intelligenz, Denken und Schlaf sind Ausprägungen des Geistes. Bei Störungen der Funktionen des Shen kann es zu Gedächtnisstörungen, verzögerten Denkabläufen, Schlaflosigkeit und Schläfrigkeit kommen.
Das Herz Blut ist die Wurzel des Shen. Ist dies schwach im Sinne eines Herz Blut Mangels, so stört dies den Geist, und es kommt zu Angstattacken, Depressionen, geistiger Ruhelosigkeit und Schlafstörungen. Shen ruht in diesen Fällen nicht im Herzen.

Hinweise auf mögliche Themen:

Habe ich genügend Feuer für meine Leidenschaften und Lebensenergie?
Wird Erlebtes verstanden und integriert?
Wem überlasse ich die Aufnahme und Kontrolle meiner Gedanken, Energien, Glaubensmuster?
Bin ich immer auf dem Sprung?
Was bekämpfe ich?
Wovor laufe ich davon?

Erde Element:

Unser Jäger, der Magen-Meridian, ist eng mit dem Element Erde verbunden und teilt dieses Prinzip mit dem Milz-Meridian. Der Magen-Meridian spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Hunger und Appetit sowie bei der Fähigkeit, Nahrung aufzunehmen und zu verdauen. Dies ist von entscheidender Bedeutung, da Hunger und Appetit grundlegende Überlebenssignale sind.

Der Kieferbereich ist eine Schlüsselstelle für den Magenmeridian. Er spiegelt die Stärke unserer Kaumuskulatur wider und symbolisiert unsere Entschlossenheit, die Zähne zusammenzubeißen und kompromisslos auf ein Ziel zuzugehen. Ein gut entwickelter Magen-Meridian zeigt sich durch ein breites Kinn, einen kräftigen Kiefer und einen robusten Körperbau.

Ist der Magen-Meridian dagegen geschwächt, hängt das Kinn oft teilnahmslos herab. Das Leben kann an einem vorbeiziehen, ohne dass man an den Genuss eines guten Essens oder an das Ergreifen einer Chance denkt - der metaphorische "Biss" fehlt. Zähneknirschen, vor allem nachts, kann als Ausdruck von Stress während des Tages gesehen werden, der im Schlaf vom Unterbewusstsein verarbeitet wird.

Ein gut entwickelter Magen-Meridian gibt uns einen gesunden Appetit auf das Leben und die Fähigkeit, Erfahrungen zu verarbeiten und für uns nutzbar zu machen. Er gibt uns die Kraft und das Selbstvertrauen eines erfolgreichen Jägers, der sicher sein kann, sich unter allen Umständen ausreichend ernähren zu können.

Wenn die Gedanken nicht auf den Boden der Realität zurückkehren, bleiben sie im Kopf. Übermäßiges Grübeln kann ein Zeichen für eine gestörte Magenenergie sein. Es wird intensiv nachgedacht, ohne konkrete Ergebnisse zu erzielen. Aus viel wird

wenig gemacht. Es fehlt die Erdung und die Fähigkeit, Dinge zu gestalten und hervorzubringen. Diese Situation kann dazu führen, dass die Gedanken erstarren, da alle Energie im Gehirn konzentriert bleibt.

Der kräftige Kaumuskel, der M. masseter, ist der Muskel mit der größten Hebelkraft und gemessen an seiner Größe der stärkste Muskel unseres Körpers. Mit diesem Muskel können wir kräftig zubeißen und uns selbst am besten beißen. Auf diesem Muskel liegt der Akupunkturpunkt Magen 6 JIA Che oder Kaumuskel. In der TCM ist Magen 6 ein sogenannter Geistespunkt, der eine starke Wirkung auf die Psyche hat, da er die Stärke unserer Beißkraft widerspiegelt. Übertriebene Verbissenheit kann zu Problemen führen, da wir uns dann nur noch auf uns selbst konzentrieren und unser Ego überbetonen, bis hin zu Kieferkrämpfen, Kiefersperre oder intensivem nächtlichen Zähneknirschen.

Eine Entspannung der Kiefermuskulatur mit Shiatsu kann viele mentale Knoten lösen. Ein bisschen Abstand nehmen von der eigenen Wichtigkeit und den persönlichen Dramen. Das macht uns wieder lockerer, vor allem im Umgang mit anderen Menschen.

<u>Hinweise auf mögliche Themen:</u>

Sich den Dingen des Lebens stellen fällt schwer.
Wie ist die Erdung? Stehe ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden?
Wie gut ist meine Stabilität in meiner gegenwärtigen Lebensphase?
Was kann/will ich nicht schlucken? Was liegt mir auf dem Magen?
Wie steht es mit meiner Regenerationsfähigkeit?
Habe ich inneren Halt?
Kann ich mich um mich selber kümmern?

Metall Element

Verantwortungsbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und Perfektionismus in Verbindung wird mit dem Metall Element in Verbindung gebracht. Lunge und Dickdarm sind die zugehörigen Organe, die eine entscheidende Rolle bei der Atmung, der Immunfunktion und der Ausscheidung von Abfallprodukten spielen.

Perfektionismus äußert sich oft in dem ständigen Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu haben, vor allem sich selbst. Loslassen und Entspannen scheint unmöglich, weil man ständig das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein. Man hat immer das Gefühl, man könnte es besser machen, das bisher Erreichte ist nicht gut genug. Dahinter verbirgt sich oft die Angst vor Versagen und unerwünschten Konsequenzen.

Eine Schlüsselregion, die den Dickdarm-Meridian betrifft, liegt um den Kieferbereich, direkt unter der Nase, insbesondere am Dickdarm-Punkt 20. Dieser Punkt kann anzeigen, ob wir frustriert und leicht reizbar sind, ob wir das Gefühl haben, dass das Leben nicht zu uns passt, und ob wir diesem Gefühl mit Ablehnung begegnen, was sich manchmal in Form einer verstopften Nase manifestieren kann. Eine verstopfte Nase behindert das Einatmen, was wiederum das Lebensprinzip der Lunge

beeinträchtigen kann, denn unser Geruchssinn ist auch unser Instinkt. Wenn der Geruchssinn beeinträchtigt ist, kann das Vertrauen in unsere Umgebung schwinden und wir neigen dazu, uns mehr auf Kontrolle und Verstand als auf Intuition und Spürsinn zu verlassen.

Ein solcher Zustand kann dazu führen, dass sich unser Nacken verspannt und steif wird. Wir ziehen uns metaphorisch zurück und verlieren den Kontakt zum Himmel, zur Weite des Lebens und zu neuen Möglichkeiten. Wir stecken fest in unseren Überzeugungen und in einer starren "So muss es sein"-Mentalität. Dies kann sich auch in einer erhöhten Spannung in der Nackenmuskulatur und einer eingeschränkten Beweglichkeit zeigen, was durch den Punkt Dickdarm 17 verdeutlicht wird. Wenn unser Geist von starren Überzeugungen und Wertvorstellungen beherrscht wird, kann dies dazu führen, dass wir im übertragenen Sinne zu einem starren Hals werden, der weder nach links noch nach rechts schauen kann. In solchen Fällen ist es wichtig, den Geist zu öffnen und eine flexiblere Denkweise zu fördern.

Hinweise auf mögliche Themen:

Wie gehe ich mit meiner Kraft, mit meiner Kompetenz um?
Bin ich im Hier und Jetzt?
Wie gut kann ich Altes, auch die Vergangenheit bewältigen und loslassen?
Wie gehe ich mit Wut und Zorn um?
Ann ich meinen äußeren Panzer ablegen und mein Herz öffnen?

Wasser Element

Angst kann sich tief in uns einnisten und uns körperlich beeinträchtigen. Sie lässt uns zittern, unsere Knie zittern und sogar unser Gehör für die leisesten Geräusche schärfen. Diese Redewendungen illustrieren Aspekte, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Funktionskreis von Niere und Blase zusammenhängen. Hier gibt es Verbindungen zu den Knochen (eine der Körperschichten), den Ohren (als Sinnesorgan) und dem emotionalen Gefühl der Angst. Es wird oft gesagt, dass Angst bis in die Knochen dringt und dass die Kälte, die als klimatischer Faktor in den Körper eindringt, dazu beitragen kann, dass wir uns unwohl fühlen und krank werden.

Ein Blick auf die Meridianverläufe zeigt, dass sowohl der Blasen- als auch der Nierenmeridian durch den Fuß verlaufen bzw. dort entspringen. Viele Menschen leiden an einer Blasenentzündung, wenn ihre Füße auskühlen. Knochenschmerzen und Muskelschmerzen entlang der Wirbelsäule stehen in direktem Zusammenhang mit dem Funktionskreis der Niere und dem Verlauf des Blasenmeridians. Bemerkenswert ist auch, dass viele Klienten mit chronischen Rückenschmerzen häufig über kalte Füße klagen und durch Wärme eine gewisse Linderung erfahren.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden dem Funktionskreis Niere mehrere Funktionen zugeschrieben. Ähnlich wie in der westlichen Medizin filtern die Nieren das Blut und leiten den Urin in die Blase. Die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes

und des Stoffwechsels gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben. Darüber hinaus sind die Nieren an der Atmung beteiligt, da sie das von den Lungen nach unten fließende Chi aufnehmen. Ist diese Funktion gestört, kann es zu einer Störung des Chi-Flusses im Nierenkreislauf kommen, was häufig eine Ursache für Asthma ist.

In der TCM wird die Niere auch im Zusammenhang mit dem Fortpflanzungssystem gesehen und mit der Funktion der Geschlechtsorgane in Verbindung gebracht. Die Niere spielt eine zentrale Rolle bei der Fortpflanzung, da sie die im Körper gespeicherte Essenz (Jing) weitergibt, insbesondere während der Zeugung und Schwangerschaft. Die Niere bewahrt die Essenz ein Leben lang. Da diese Essenz für die allgemeine Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist, empfiehlt die TCM, sie sorgfältig zu schützen. Wenn ein Klient über Störungen der Sexualität und Fortpflanzung klagt, ist häufig der Funktionskreis der Niere betroffen.

Die Körperschicht im Funktionskreis der Niere wird von den Knochen repräsentiert. Wenn sich eine Krankheit von außen nach innen ausbreitet und schließlich den Knochen erreicht, ist sie bereits in einem fortgeschrittenen Stadium. Die Nieren kontrollieren die Knochen und produzieren Mark, wobei die chinesische Medizin unter Mark sowohl das Knochenmark als auch das Rückenmark und das Gehirn versteht. Rückenmark und Gehirn werden auch als "Mark See" bezeichnet. Die Bildung von Mark hängt wiederum von der Essenz (Jing) ab. Eine schwache Nierenessenz kann zu schlecht ernährten, weichen Knochen und Zähnen führen. Eine starke Nierenessenz hingegen sorgt dafür, dass Knochen und Zähne festbleiben und das Gehirn in Bezug auf Denken, Gedächtnis und Konzentration effizient arbeitet. Das Jing hat einen großen Einfluss auf unsere Lebenszyklen, einschließlich Geburt, Kindheit, Jugend, Pubertät, Erwachsenenalter, Wechseljahre und Alter.

Der Funktionskreis der Niere spielt eine existentielle Rolle für die Gesundheit. Störungen in diesem Bereich können häufig zu chronischen und langwierigen Erkrankungen führen, die eine geduldige und langfristige Therapie erfordern.

Die Behandlung von Ohrgeräuschen (Tinnitus) stellt sowohl für die Schulmedizin als auch für die TCM eine Herausforderung dar. Hier spielt der Funktionskreis der Niere eine relevante Rolle, da das Ohr in diesen Funktionskreis eingebunden ist. In der TCM gibt es mehrere Erklärungsmodelle für die Entstehung von Tinnitus. Hohe Frequenzen oder ein dröhnendes Geräusch können auf eine energetische Fülle im Leberfunktionskreis (aufsteigendes Leberfeuer) zurückzuführen sein, während ein dumpfes Brummen oder eine tiefe Frequenz auf einen Nieren-Yin-Mangel hinweisen kann. Die Behandlung von Tinnitus ist bekanntlich schwierig, aber sowohl in der Schulmedizin als auch in der TCM sind gelegentlich erstaunliche Heilungen oder zumindest Linderungen dieses belastenden Krankheitsbildes möglich.

Auch bei der Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden sollte der Therapeut die Belastungen durch das Element Wasser und die damit verbundene Emotion Angst berücksichtigen. Verspannungen, die durch Angst oder den Umgang mit Angst entstehen, bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Angst ist ein weit verbreitetes Gefühl und kann verschiedene Ursachen haben, von gesundem Selbstschutz bis hin

zu belastende, unkontrollierbare Ängste, die krank machen können. Neben Anspannung und unterdrücktem Ärger (Holzelement) können auch Störungen des Wasserelements wie Angststörungen oder Lebenskonflikte bei Kiefergelenksproblemen eine Rolle spielen.

Hinweise auf mögliche Themen:

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?
Welche Geheimnisse gibt es bei mir, der Familie, den Ahnen?
Hier können sich seelische und körperliche Spannungszustände bemerkbar machen.
Bin ich unruhig und überempfindlich?
Wie zeigt sich meine emotionale Verunsicherung?

Fallbeschreibung

Fallbeschreibung - Georg

Alter: 30 Jahre
Familienstand: in Beziehung
Beruf: Architekt

Anamnese

Konstitution

Der Klient hat einen sehr Yang haften Körperbau. Das heißt, er ist groß, muskulös, hat breite Schultern und kräftige Hüften. Auffällig sind auch seine O-Beine (als Hobby Fußballer), die stark nach außen geneigt sind, was ebenfalls symptomatisch für einen sogenannten Holz-Typ sein kann.

Körperliche Verfassung:

Der sehr athletische Körper steht im Gegensatz zur Haltung. Die Schultern sind nach vorne gebeugt, der Kopf ist leicht geneigt und es scheint, als wolle er sich kleiner machen, als er tatsächlich ist. Diese Haltung spiegelt sich sowohl in seinem scheuen Blick als auch in seiner zurückhaltenden Stimme wider. Die großen Gelenke sind alle sehr steif. Der Muskeltonus ist eher hart und die Sehnen sind sehr steif (vor allem an den Innen- und Außenseiten der Oberschenkel). Hinzu kommt, dass er sich kaum dehnen kann, obwohl - oder gerade weil - er regelmäßig Fußball spielt.

Beschwerden:

Kieferknirschen und Kopfschmerzen:

Der Klient leidet seit seiner Jugend unter nächtlichem Kieferknirschen und Kieferpressen, aber nicht jede Nacht, mal ist es besser und er hat kein Kieferknirschen und kein Kieferpressen, dann wieder intensiver, kann sich aber nicht genau an auslösende Ereignisse erinnern, außer dass es oft mit Überanstrengung und Hitze beim Sport oder berufsbedingt mit viel Sitzen und auch Überstunden zu tun hat. Meistens verschlimmert es sich bei körperlicher Anstrengung, wie z.B. beim Fußballspielen, oder wenn er in Stresssituationen gerät, die ihn in irgendeiner Weise unter Druck setzen. Der Druck steigt in der Regel vom Nacken über den Kiefer bis zum Kopf auf.

Primäre Funktionen

Der Klient hat großen Appetit, er ist hungrig nach Leben. Sein Stuhlgang ist eher weich und er geht ein- bis zweimal am Tag zur Toilette. Er braucht viel Schlaf und fühlt sich morgens meist müde. Außerdem hat er kalte Füße und schwitzt sehr leicht. Wenn er friert, dann zuerst am Oberkörper. Diese ungleichmäßige Temperaturverteilung deutet auf einen gehemmten Chi-Fluss hin.

Ernährung

In der Ernährung ähnelt er vielen meiner Klienten, da er morgens und mittags meist kalt und erst abends warm isst. Dennoch hat er ein gewisses Ernährungsbewusstsein, das sich darin äußert, dass er versucht, wenig Fleisch und regelmäßig Fisch zu essen. Im Allgemeinen isst er viel Milchprodukte wie Käse und Milch. Laut TCM schwächen Milchprodukte das Yin im Körper und der dadurch entstehende Schleim (Tan) führt ebenfalls zu Stagnation und begünstigt somit Verspannungen und Kieferpressen.

Psychischer Zustand

Die Aufmerksamkeit des Klienten befindet sich grundsätzlich im Kopf und erst durch die Behandlung hat er begonnen, sich besser zu fühlen. Es gibt einige Geschichten und Umstände in seinem Leben, die auf eine Stagnation des Chi hinweisen und sowohl den Zustand der Fülle im Kopf als auch den Mangel an Erdung beschreiben. Stress bei der Arbeit ist eine der häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen, da die Planung und Berechnung von statischen Teilen sehr anspruchsvoll ist. Dennoch macht er seine Arbeit gerne. In mehreren Aussagen spricht er von einem Problem mit Autoritätspersonen, die ihm meistens Kopfschmerzen bereiten. Seit seiner Schulzeit schüchtern ihn solche „Alphatiere“ wie Professoren extrem ein. Als Beispiel nennt er die dominante Mutter eines seiner Nachhilfeschüler, der er bei aufkommenden Kopfschmerzen einen Termin nicht absagen kann und deshalb trotz starker Schmerzen Nachhilfe gibt. Auch seine Fußballkollegen reagieren mit Unverständnis auf seine Kopfschmerzen und hänseln ihn wegen seiner „Weiblichkeit“. Auch sein älterer Bruder hat ihn von klein auf herumkommandiert. Außerdem kümmert er sich gerne um andere und möchte für sie da sein. Es fällt ihm schwer, sich von anderen abzugrenzen, „Nein“ zu sagen und Entscheidungen zu treffen. Auch seine Emotionen hält er oft zurück, was sich aber immer wieder ändert. Insgesamt fällt auf, dass sehr viel Energie von außen auf ihn einströmt, ohne dass er entsprechende Mechanismen

hat, mit dieser Fülle umzugehen. Der Klient nimmt sich im wahrsten Sinne des Wortes zu wenig Raum für sich selbst.

Hausaufgaben

Als Hausaufgabe sollte der Klient zunächst seine Ernährung umstellen, indem er Käsebrote vermeidet und morgens warm isst. Auch weniger Frittiertes sollte auf dem Speiseplan stehen. Außerdem bekam er als Hausaufgabe einige Meridiandehnungen, die er täglich morgens und abends durchführen sollte.

Auf Anraten entschloss er sich auch, einen Yogakurs zu besuchen, eventuell Gesichtsyoga. Im Umgang mit anderen Menschen riet ich ihm, Entscheidungen innerhalb weniger Atemzüge zu treffen, wenn nötig „Nein“ zu anderen zu sagen und seine Emotionen auszudrücken. Vor allem in Situationen, in denen ihm etwas nicht gefällt, sollte er sofort seinen Standpunkt darlegen und zuerst an sich selbst denken und seine eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellen. In mehreren Situationen erzählte er mir von Auseinandersetzungen mit seinem Bruder oder Fußballkollegen, in denen er sich nicht zurückzog, sondern konterte und so seinen Emotionen Raum gab. Behandlungsstrategie: „Schau auf dich, bleib bei dir und lächle!“

Behandlungsablauf

Die Behandlung konzentrierte sich auf die dritte Familie, wobei von oben nach unten gearbeitet wurde. Plus Schröpfen im oberen Rückenbereich wurde angewendet. Beginnend mit Kopf und Nacken wurde in Rückenlage über die Arme der Dickdarm und der Herzkonstriktor behandelt, die beide sehr angespannt waren. Danach ging es meist in Seitenlage wo auch der obere Rücken geschröpft wurde um das die Muskelverklebungen zu lösen, weiter, beginnend mit dem Gallenblasenmeridian am Kopf um das Ohr herum und abwärts bis zu den Füßen. Danach wurde auch in Rückenlage die Kiefermuskulatur mit den Punkten Magen 5 und 6, Dünndarm 19, sowie der Nacken Blase 10, Gallenblase 12 und Gallenblase 21 bearbeitet, um den verspannten Bereich gut zu öffnen. Gerade beim Kiefermuskel reagierte der mittlere Erwärmer des Klienten mit auffälligen Geräuschen, als ob sich etwas lösen würde. Eine der häufigsten Tsubo-Kombinationen war Leber 3 und Dickdarm 4. Manchmal wurde der Klient auch in Rückenlage gelassen, um die Hüften durch Dehnungen zu öffnen. Leber und Galle wurden ebenfalls in dieser Position behandelt. Ein zusätzlicher Akupunkturpunkt mit großer Wirkung war Magen 30.

Rückmeldung des Klienten und Veränderungen:

Der Klient sprach bereits nach der zweiten Behandlung von Verbesserungen, da sich der Kieferbereich freier und leichter anfühlte. Wenn dies der Fall war, dann meist bei Stress am Arbeitsplatz und extremer emotionaler Belastung. Wenn der Klient merkte, dass er sich wieder in einer Stressschleife befand, machte er Atemübungen und entspannende Kiefer-Nackenübungen. So konnte er gut verhindern, dass es zu einer starken Verspannung kam. Der größte Erfolg der Behandlung war nach der vierten Behandlung, als der Klient trotz Stress besser schlief und weniger bis gar kein

Kieferknirschen mehr hatte. Generell berichtet er von einer verbesserten Körperwahrnehmung und der Fähigkeit, Stress rechtzeitig zu erkennen und dementsprechend auf weitere körperliche Anstrengungen zu verzichten, was ihm vorher nicht gelungen war. Auch eine Ernährungsumstellung auf weniger Milchprodukte und mehr warme Mahlzeiten (z.B. Porridge mit Hafermilch zum Frühstück) ist ihm gelungen. Auf der emotionalen Ebene ist es ihm gelungen, schneller Entscheidungen zu treffen und seinen Gefühlen mehr Raum zu geben. Als Beispiel sei hier eine Konfrontation mit seinem älteren Bruder genannt, bei der er sich der Konfrontation stellte, anstatt ihr wie üblich auszuweichen.

Fallbeschreibung - Silvia

Alter: 65 Jahre
Familienstand: Verwitwet keine Kinder
Beruf: war bei der Gemeinde im Büro beschäftigt

Silvia ist seit drei Jahren in Pension, Ihr Mann starb vor ca. 6 Jahren an einer schweren Krankheit und sie Pflege ihn bis zum Schluss. Der Kinder Wunsch war groß konnte aber nie erfüllt werden, wegen einer Operation am Unterleib.

Weiters besitzt sie eine eigene Wohnung und einen Garten mit einem Häuschen, die Verantwortung alles gepflegt zu halten klingt sehr Stressig.

Sie kommt wegen Verspannungen in Nacken und Schulter sowie im Kieferbeschwerden und hat auch einen leichten Tinnitus – mit einem hohen Ton – der seit ca. 8 Jahren besteht.

Konstitution:

Von der Statur klein, kompakt, quirlig, mit einer leicht betonten Körpermitte (Bauch und Hüfte) - eine Mischung von Feuer und Erde

Körperliche Verfassung:

Sie ist leicht stämmig gebaut, rote Haare (gefärbt), leichtes Übergewicht. Das Gewebe ist recht schwammig, die Gelenke sind flexibel. Der oberer Erwärmer und der untere Erwärmer ist kalt. Kalte Füße und Hände. Das Gesicht wirkt Blas. Die Zunge normal breit, Zungenspitze ist rot der restliche Zungenkörper ist leicht weiß Belegt und die Ränder haben Zahnabdrücke.

Das Hara über dem Bauchnabel recht Fest und dicht, unter dem Bauchnabel eher weich bis Kalt. Auch Auffällige sind die gespannten Meridiane: Dickdarmmeridian, Magenmeridian und Blasenmeridian wobei die Lunge und Niere leer wirkten.
Die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich hat die Klientin gefühlt schon ewig, aber wie sie begonnen hat ihren Ehemann zu pflegen sowie Job und Gartenhaus aufrecht zu erhalten kam vermehrt noch die Kieferspannung und das hohe surren in den Ohren.

Primäre Funktionen

Die Klientin hat guten Appetit. Fühlt sich etwas antriebslos, kann nicht gut durchschlafen und wacht 2–3-mal pro Nacht auf muss zur Toilette und braucht länger zum Einschlafen. Ihr Stuhl ist eher weich bis breiig. Die Füße und Hände sind meist kalt und ihr ist generell schnell kalt. Diese ungleiche Temperaturverteilung deutet auf einen Yang-Mangel hin.

Ernährung

Die Ernährung besteht aus viel Kaltem - Kaffee, Butterbrot oder Müsli mit Joghurt am Morgen, mittags meist warme und abends kalte Snacks. Hat wenig Durst. Hat Heißhunger, isst gerne Zucker - Schokolade. Sie hat kein gutes Ernährungsbewusstsein, was sich darin äußert, dass sie eigentlich noch nie viel Wert auf Nahrung / Essen gelegt hat. Generell isst sie viel Milchprodukte wie Käse und Milch. Das bedeutet, dass diese Nahrungsmittel kühlend und befeuchtend wirken. Ein Übermaß an kühlen und feuchten Nahrungsmitteln, wie es bei Milchprodukten der Fall ist, wird manchmal mit einer Schwächung des Verdauungssystems und anderen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. Diese Lebensmittel kühlen den Körper aus. Die Kälte im unteren Erwärmer erzeugt Feuchtigkeit - Schleim (Tan) führt auch zu hormonellen Veränderungen, Verdauungsproblemen und Stagnation sowie Schulter – Nacken - und Kieferbereich.

Psychischer Zustand

Die Aufmerksamkeit der Klientin ist grundsätzlich in ihrem Kopf, sie grübelt viel und wirkt sehr unsicher. Der Tod ihres Mannes macht sie immer noch sehr traurig. Die Wohnung und das Gartenhaus belasten sie nicht - sagt sie – ich habe das Gefühl, das sie alles alleine machen muss und nicht aus dem Stress herauszukommen bzw. alles so weiterlaufen muss, wie es war und sie kann nur schwer loslassen. Diese Umstände in ihrem Leben führen zu Stagnation und auch zu einer zusätzlichen Kälte. Sie hat kein Gefühl für sich selbst, ihr fehlt die Erdung, das Durchatmen. Auch ihre Emotionen hält sie zurück, sie spricht sehr kontrolliert, achtet auf das, was sie sagt, aber man merkt ihr die Traurigkeit an.

Hausaufgaben

Ich habe der Klientin das Moxen erklärt und ihr ein paar Moxa Zigarren gegeben, damit sie die Akupunkturpunkte selbst Moxen kann und sie soll sich auch eine Moxa Box besorgen, weil es einfacher ist. Als weitere Hausaufgabe soll die Klientin zunächst ihre Ernährung umstellen. Das heißt, kühlende und verschleimende Milchprodukte wie Joghurt, Topfen, Milch, Frischkäse sowie thermisch kalte Lebensmittel wie Tomaten, Gurken, Südfrüchte und Zucker in jeglicher Form, aber auch Kaffee, grüner und schwarzer Tee sind zu meiden. Regelmäßige Mahlzeiten einhalten. Vorfallen habe ich ihr empfohlen alle Arten von Suppen oder Kompotten, aber auch andere Zubereitungsarten mit Wärme wie warmer Porridge und warme Eintöpfe oder

Kraftsuppen mit Fleisch und lange gekochtem Wurzelgemüse. Für gute Wärme auch von innen.

Behandlungsablauf

Zunächst braucht der Körper Wärme und nochmals Wärme. Dazu wurde Wärme durch Moxibustion der folgenden Akupunkturpunkte angewendet: Blase 23, Lenkergefäß 4 (Du Mai), Konzeptionsgefäß 4 und 6 (Ren Mai), Niere 3 und 7 und Blase 52. Niere 7 eignet sich besonders, um das Nieren-Yang zu stärken. Blase 52 stärkt vor allem den Willen als psychischen Aspekt der Niere.

Die ersten fünf Behandlungen konzentrierten sich zunächst auf das Element Wasser, um zu wärmen, aber auch um die Spannung des Blasenmeridians auf dem gesamten Rücken und der Rückseite der Beine zu reduzieren und die Nieren zu stärken, sowie auf den Nacken und den Kiefer.

Bei den weiteren Shiatsu-Behandlungen wurde der obere Rücken im Bereich des Trapezmuskels geschröpft. Um die festsitzende Stagnation zu lösen. Gleichzeitig wurde eine Moxa-Box zur weiteren Wärmezufuhr eingesetzt. Schwerpunkt war dan der Nacken und der Kieferbereich. Vor allem die Akupunkturpunkte Galle 20, Dickdarm 17, Blase 10, Lenkergefäß 15 und 16 (Du Ma), Magen 6 und 8 wurden in die Shiatsu-Behandlung einbezogen, um die Spannung um den Kiefer zu reduzieren.

Rückmeldung des Klienten und Veränderungen:

Die Klientin spürte nach der ersten Shiatsu-Behandlung eine Veränderung. Sie fühlte sich irgendwie leichter und ihr Kopf war frei. Das Moxen mit der Moxa Box tat ihr sehr gut und sie machte es regelmäßig zu Hause. Auch die Ernährungsumstellung war sehr positiv, sie hat sich um das Essen gekümmert und darauf geachtet, immer warm zu essen und hat auch alles selbst gekocht. Sie war überrascht, dass sie weniger Heißhunger hatte und weniger Lust auf Süßes. Sie merkte, dass die Verdauung besser wurde und der Schlaf tiefer. Der Kiefer und der Nacken sind entspannter geworden.

Ihr Alltag ist entspannter geworden, die Wohnung, das Gartenhaus sind keine Belastung mehr, sie macht die Dinge so, wie es ihr passt und nicht so, wie es sein sollte. Die Zeit für sich selbst ist wichtiger geworden und sie unternimmt auch regelmäßig etwas mit Freunden. Wenn sie zum Shiatsu kommt, wirkt sie viel fröhlicher und energiegeladener.

7 Einfache Übungen Für Zu Hause: So Entspannst du deine Kiefermuskulatur

Die sieben Übungen können ohne großen Aufwand durchgeführt werden. Außer den Händen werden keine Hilfsmittel benötigt. So können kleine Pausen am Tag genutzt werden, um den Kiefer zu entspannen. Es dauert nur wenige Minuten und die Übungen können mehrmals täglich in den Tagesablauf integriert werden. Um eine gute Wirkung zu erzielen, sollten die Übungen regelmäßig mindestens einmal täglich durchgeführt werden. Bitte vor den Übungen immer gründlich die Hände waschen!

Entspanne Zunächst die Kiefermuskulatur

Die Ausgangsposition ist bei allen Übungen gleich, sie können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden. Im Stehen stellt man die Füße schulterbreit auseinander und steht gleichmäßig auf beiden Beinen. Im Sitzen sitzt man aufrecht, aber locker auf einem Stuhl. Sowohl im Stehen als auch im Sitzen solltest du so entspannt wie möglich sein. Wenn du die Position gefunden hast, in der du dich wohl fühlst, kannst du mit den Übungen beginnen. Führe alle Übungen nacheinander durch.

Übung 1 - Lockerung der Unterkiefermuskulatur

Bild 1

Bild 2

Beginne mit der ersten Übung, der Lockerung der unteren Kiefermuskulatur. Für diese Übung lege die vier Finger (ohne Daumen) auf die Wangen unterhalb des Jochbeins (Wangenknochen), wie in Bild 1 gezeigt. Der Mund ist geschlossen.

Ziehe nun die Finger mit leichtem Druck nach unten in Richtung Kinn. Öffne dabei langsam den Mund. Erst wenn die Finger unten am Kiefer angekommen sind, ist der Mund vollständig geöffnet. Nimm beim Herunterziehen der Finger die Wangenhaut mit und streiche nicht nur darüber.
Wiederhole diese Bewegung fünfmal, bevor du mit Übung 2 fortfährst.

Übung 2 - Lockerung der oberen Kiefermuskulatur

Bild 1

Bild 2

Die Kiefermuskulatur verläuft nicht nur vor dem Ohr unterhalb des Wangenknochens, sondern auch nach oben in Richtung Schläfe bis über das Ohr. Auch hier kann es zu Verspannungen kommen. Um diese zu lösen, mache Übung 2.

Hier werden die vier Finger oberhalb des Wangenknochens aufgelegt (siehe Bild 1). Mit leichtem Druck werden die Finger nach oben gestrichen. Die Finger werden dabei fächerförmig gespreizt. Der Zeigefinger geht bei dieser Bewegung direkt am oberen Ohr Rand entlang, der kleine Finger wird über die Schläfe nach oben geführt.

Wie in Übung 1 wird die Haut mitgenommen und nicht nur mit den Fingern gestreichelt. Der Daumen spielt bei dieser Übung keine Rolle und wird nicht benutzt. Er ist während der Übung leicht vom Kopf abgespreizt.

Auch diese Übung wird fünfmal durchgeführt.

Übung 3 - Gezieltes Anspannen des Kiefers

Bild 1

Bild 2

Für die dritte Übung brauchst du deinen Daumen. Lege deinen Daumen zunächst locker unter dein Kinn. Der Mund ist geschlossen.

Öffne nun langsam den Mund. Dabei übt der Daumen einen Druck auf das Kinn aus, der beim Öffnen einen Widerstand erzeugt. Der Daumen drückt nur so stark gegen das Kinn, dass es sich noch leicht öffnen lässt.

Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass der Mund mit dem Unterkiefer nach unten geöffnet wird. Der Kopf neigt sich nicht nach hinten.

Nach jedem Öffnen schließe den Mund langsam wieder. Auch dieser Bewegungsablauf wird insgesamt fünfmal durchgeführt, bevor zur nächsten Übung übergegangen wird.

Übung 4 – Kiefermuskulatur dehnen

Auch das Dehnen der Muskulatur ist für den Entspannungsprozess wichtig. Zum Dehnen der Kiefermuskulatur werden beide Hände benötigt. Der Daumen der einen Hand wird auf die oberen Schneidezähne gelegt. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand werden auf die unteren Schneidezähne gelegt.

Der Mund wird mit den drei Fingern geöffnet und stark gedehnt. Dehne den Mund so weit wie möglich, ohne dass es weh tut. Wenn du Schmerzen spürst, lass los. Als Schutzmechanismus ziehen sich die Sehnen bei zu starker Dehnung zusammen. Gegen diese Schutzmaßnahme des Körpers darfst du nicht arbeiten.

Lass zwischendurch immer wieder los und wiederhole die Übung ein paar Mal.

Übung 5 - Kiefermuskulatur von innen dehnen

Die Kiefermuskulatur kann auch aktiv von innen gedehnt werden. Zuerst werden die Hände gründlich mit Wasser und Seife gewaschen. Dann fahre mit dem Daumen seitlich an den Zähnen vorbei in den Mund. Der Daumen dehnt den Muskel von innen nach außen. Der Daumen wird so tief in den Mund eingeführt, bis ein deutlicher Unterschied zwischen Wange und Muskel zu spüren ist.

Nun wird der Muskel ca. 3 Sekunden lang gedehnt und dann wieder losgelassen. Den Rhythmus von Dehnung und Entspannung etwa 1 Minute lang beibehalten. Die Dehnung sollte deutlich spürbar sein, aber nicht schmerzen.

Die Übung in kurzen Abständen wiederholen. Du kannst auch nach einer Minute mit der nächsten Übung fortfahren und diese 5. Das An- und Entspannen der Muskeln ist bei dieser Übung sehr wichtig.

Übung 6 - Lockerung der Muskulatur

Bild 1

Bild 2

Nach den Dehnübungen wird nun die Kiefermuskulatur gelockert. Dabei befinden sich die 4 Finger wieder in der Ausgangsposition aus Übung 1: Die Finger liegen geschlossen unterhalb des Wangenknochens. Hier wird jedoch der Zeigefinger direkt neben der Ohröffnung auf das Kiefergelenk gelegt. Das Gelenk ist beim Öffnen und Schließen des Mundes gut zu spüren.

Der Mund bleibt während der gesamten Übung geschlossen. Führe nun die Finger mit Druck am Wangenknochen (Jochbein) entlang in Richtung Nase. Der Wangenknochen ist dabei deutlich spürbar.

Auch diese Übung wird insgesamt fünf Mal wiederholt.

Übung 7 - Massage der oberen Kaumuskulatur

Bild 1

Bild 2

Nun zur letzten Übung: Massage der oberen Kiefermuskulatur. Zum Schluss werden die Schläfenmuskeln massiert. Dazu legst du die Handflächen seitlich an den Kopf. Die Finger greifen nach hinten um den Kopf und werden dort locker abgelegt (Abbildung 1).

Massiere nun die Schläfen mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen. Dabei wird die Haut mit den Handflächen bewegt, nicht über die Haare. Wiederhole das Ganze fünfmal.

Nach den Wiederholungen gehe mit den Handflächen ein Stück (ca. 1 cm) nach hinten in Richtung Ohren und kreise wieder fünfmal. So geht es weiter, bis man mit den Handballen über den Ohren angekommen ist. So wird der gesamte Bereich gleichmäßig massiert und kann sich entspannen.

Zusätzliche Übung - Das 10x10 Sekunden-Programm

Die 7 Übungen - täglich durchgeführt - helfen, die Kiefermuskulatur zu entspannen und Schmerzen zu lindern.

Um Verspannungen vorzubeugen und den Kiefer dauerhaft richtig zu entspannen, ist eine korrekte Körperhaltung wichtig. Das ist das Ziel des 10x10-Sekunden-Programms, das du am besten zehnmal täglich durchführst: Richte dich auf, spanne Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur bewusst für 10 Sekunden an. Versuche dabei, den Bauchnabel nach oben zu ziehen und gleichzeitig die Schultern und den Unterkiefer völlig locker zu lassen.

Diese Zusatzübung lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren. Du magst Herausforderungen? Finde jeden Tag 10 Situationen, in denen du das 10x10-Sekunden-Programm machst und dich bewusst entspannst, z.B. beim Warten an der Ampel, beim Anstehen an der Kasse, beim Zeitunglesen, beim Zähneputzen, beim Kochen etc.

Richte dich so oft wie möglich am Tag auf und entspanne dabei deinen Kiefer. Entspanne dich und beobachte dich. In welchen Situationen kannst du deinen Kiefer entspannen und lockern? Vielleicht schaffst du die 10x10 Sekunden schon in den ersten Tagen.

Wie Kann Man Die Übungen In Den Alltag Integrieren?

Die 7 Übungen und auch das 10x10-Sekunden-Programm nehmen wirklich nicht viel Zeit in Anspruch. - Und doch fällt es oft schwer, am Ball zu bleiben und diese kleinen, aber wichtigen Entspannungsübungen täglich durchzuführen. Der stressige Alltag, Arbeit, Familie, Freunde, Hobbys, man hat so viel um die Ohren, dass es schon schwer genug ist, alles unter einen Hut zu bekommen. Oft kümmert man sich bestens um seine Lieben, aber für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden fehlt die Zeit und die Energie - oder man denkt einfach nicht daran.

Tipps, wie diese effektiven Übungen in den Alltag integriert werden können:

Routine entlastet das Gedächtnis

Mache die Übungen zu einem Teil deiner täglichen Routine.
Die Übungen sind am effektivsten, wenn du sie mindestens einmal am Tag durchführst. Schau dir deinen normalen Tagesablauf an: Wo kannst du die Übungen unterbringen? Vielleicht eignen sich deine Rituale beim Aufstehen oder Zubettgehen besonders gut, so dass die Übungen mit der Zeit so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen.

Oder du nutzt die Übungen zur Entspannung in der Mittagspause - eine gute Gelegenheit, die Anspannung der ersten Tageshälfte hinter dir zu lassen und durchzuatmen.

Schaffen Sie Erfolgserlebnisse

Mit kleinen Zielen zu großen Veränderungen
Beginne mit kleinen Zielen: Wenn du dir nicht vorstellen kannst, dir mehrmals am Tag Zeit für Entspannung zu nehmen, nimm dir vor, die Übungen einmal am Tag zu machen. Wenn es sein muss, auch nur jeden zweiten Tag, vielleicht schaffst du ja die 10x10-Sekunden-Challenge an den Tagen dazwischen. Hauptsache, du fängst an und

hast erste Erfolge. Das motiviert mehr, als sich große Ziele zu setzen, von denen du nicht glaubst, dass du sie erreichen kannst.

Neue Gewohnheiten brauchen Zeit, also sei geduldig mit dir. Wenn du kleine Ziele erreichst, kannst du sie nach und nach steigern. Und wenn du deine Ziele mal aus den Augen verlierst? Macht nichts. Mach einfach da weiter, wo du aufgehört hast.

Behalten Sie Ihre Ziele im Auge

Benutze visuelle Erinnerungshilfen
Ein Post-it am Badezimmerspiegel oder am Bildschirm, ein Schild „10x10“ am Kühlschrank oder auf dem Armaturenbrett im Auto - kleine Erinnerungshilfen helfen, das Entspannungsziel nicht aus den Augen zu verlieren. Wer sich jedes Mal 10 Sekunden entspannt, wenn er an dem Zettel vorbeigeht, hat bald 10-mal Entspannung am Tag und mit der Zeit entspannt sich der Kiefer allein schon beim Anblick des Erinnerungszettels.

Conclusio meiner Erkenntnisse

Die vorliegende Arbeit. „Warum denn so verbissen“ bietet eine umfassende Erörterung der Rolle von Shiatsu in Bezug auf die Bedeutung des Kiefers und des Kiefergelenks für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Es wird deutlich, dass das Kiefergelenk zu den essenziellen anatomischen Strukturen des menschlichen Körpers gehört, dessen Bedeutung oft erst dann voll erkannt wird, wenn Beschwerden wie Kieferpressen, Nackenschmerzen, Tinnitus, Kopfschmerzen (Migräne), Kieferverspannungen und nächtliches Zähneknirschen auftreten. Die Funktionalität des Kiefers geht über rein mechanische Aspekte hinaus und hat weitreichende Auswirkungen auf verschiedene Facetten unserer Gesundheit, von der Erzeugung des nachgeburtlichen Chi bis hin zur entscheidenden Fähigkeit, uns optimal zu ernähren.

Die komplexe Struktur und Funktion des Kieferbereichs wird durch Shiatsu als Therapiemethode besonders hervorgehoben. Die Shiatsu-Behandlungstechnik zielt darauf ab, den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Blockaden zu lösen und eine allgemeine Entspannung zu fördern. In diesem Zusammenhang wird verdeutlicht, dass der Kieferbereich nicht nur lokal zu betrachten ist, sondern als integraler Bestandteil eines umfassenden energetischen Systems, das den gesamten Organismus beeinflusst.

Die Arbeit macht deutlich, dass die Bedeutung des Kiefers und des Kiefergelenks oft erst dann bewusst wird, wenn Beschwerden auftreten. Kieferpressen, Nackenschmerzen, Tinnitus und andere Symptome sind Warnsignale, die auf eine gestörte Harmonie im Kieferbereich hinweisen. Shiatsu als ganzheitliche Therapieform hilft, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern auch die zugrunde liegenden energetischen Ungleichgewichte anzugehen.

Ein zentraler Aspekt, der in dieser Arbeit nicht so genau beleuchtet wird, ist der Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit des Kiefers und der Produktion von nachgeburtlichen Chi. Dieses energetische Konzept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Gleichgewicht des gesamten Organismus. Der Kiefer fungiert somit als Schlüsselkomponente für die Generierung dieser Lebensenergie, die wiederum grundlegende Auswirkungen auf die Fähigkeit zur optimalen Ernährung und Versorgung des Körpers hat.

Die Ergebnisse meiner Arbeit zeigen auch die weitreichenden Auswirkungen von Kieferproblemen auf die Sprachfunktion. Ein gut funktionierender Kiefer ist entscheidend für eine klare und effektive Kommunikation. Die Beteiligung des Trigeminusnervs an der Sinneswahrnehmung, insbesondere im Kieferbereich, unterstreicht die enge Verbindung zwischen Kieferfunktion und Nervensystem.

Die anatomische Komplexität des Kieferbereichs, repräsentiert durch den Musculus Masseter und das Kiefergelenk, wird durch die Shiatsu-Behandlung noch deutlicher. Der Musculus Masseter trägt als stärkster Kaumuskel wesentlich zur Kau kraft bei und gilt als der Muskel mit der größten biomechanischen Hebelkraft im menschlichen Körper. Das Kiefergelenk ermöglicht die grundlegenden Bewegungen des Kiefers, die für alltägliche Funktionen wie Kauen, Sprechen und sogar Grimassenschneiden unerlässlich sind. Shiatsu unterstützt die Entspannung und Harmonisierung dieser komplexen Strukturen.

Auch in dieser Arbeit wird die Vielschichtigkeit der Ursachen von Kiefer- und Kiefergelenkbeschwerden deutlich. Innere, äußere, leistungs- und sozial bedingte Stressoren sowie emotionale Belastungen können schnell zu akuten oder chronischen Beschwerden führen. Die Beobachtungen der Yang-Meridiane, die sich im Kiefer- und Halsbereich sammeln oder enden, unterstreichen die einzigartige Komplexität der energetischen Kräfte in diesem speziellen anatomischen Bereich.

Besonders interessant ist die Feststellung, dass Stress einer der Hauptauslöser für Kieferprobleme ist. Viele Klienten mit Kieferproblemen stehen oft unter großem beruflichem Druck und können sich nur schwer entspannen. Der Zusammenhang zwischen zu viel Yang und zu wenig Yin wird hier besonders deutlich. Shiatsu-Behandlungen bieten einen Weg, sich zu entspannen und allmählich loszulassen. Die beobachteten Veränderungen in der Atmung und die spürbare Erleichterung der Klienten nach mehreren Shiatsu-Behandlungen unterstreichen die positive Wirkung der Shiatsu-Methode.

Insgesamt zeigt die vorliegende Arbeit, dass der Kieferbereich nicht isoliert betrachtet werden sollte, sondern als integraler Bestandteil des gesamten energetischen und anatomischen Systems des Menschen. Shiatsu als therapeutische Intervention bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um nicht nur die Symptome von Kieferbeschwerden zu behandeln, sondern auch die zugrunde liegenden energetischen Ungleichgewichte auszugleichen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit „Warum denn so verbissen“ liefern nicht nur Einblicke in die Anatomie und Funktion des Kiefers, sondern auch Ansatzpunkte für präventive Maßnahmen und therapeutische Interventionen zur Förderung der Gesundheit des Kiefers und des gesamten Organismus.

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen benutzt habe. Wien - Februar 2024

Literaturverzeichnis & Literaturempfehlungen

Cyndi Dale – Der Energiekörper des Menschen
Stefanie Knapp – Gesunder Kiefer Gesunder Körper
M. Grandjean und P. Bornhofen – Warum denn so verbissen?
Stephan Heinz – Kiefergelenksbalance in der Gesichtsreflexzonentherapie
Mandl Mike – Meridiane – Landkarte der Seele
Adolf Faller und Michael Schünke – Der Körper des Menschen
Trusetal – Kieferentspannung
Susanne Margarete Meissner – Zähne – Kiefer – Wirbelsäule in Balance (TCM)
Philip Rafferty – Kiefer Reset 1 und 2
Das Kiefergelenk - https://www.physiotherapie-binningen.ch/kiefergelenk-behandlung/#muskeln
Fascia Center - https://www.fascia.center/webinar-kiefergelenk.html
Kiefer und Yoga - https://wiki.yoga-vidya.de/Kiefergelenke
Anatomie - https://flexikon.doccheck.com/de/Hauptseite
UNI Zahnklinik Wien - https://www.unizahnklinik-wien.at/

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 https://de.freepik.com/autor/wayhomestudio..... 0
Abbildung 2 https://www.quintessence-publishing.com/deu/en/news/zahntechnik/-/das-kiefergelenk-entstehung-und-wachstum 7
Abbildung 3https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-gebiss.html 7
Abbildung 4 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_masseter 11
Abbildung 5 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_temporalis 12
Abbildung 6 https://www.doccheck.com/de/detail/photos/3347-musculus-pterygoideus-medialis-kaumuskulatur?utm_source=www.doccheck.com&utm_medium=DC%2520Search&utm_campaign=DC%2520Search%2520content_type%253Aall&utm_content=DC%2520Search%2520Musculus%2520pterygoideus% 12
Abbildung 7 https://www.doccheck.com/de/detail/photos/2820-schaedel-mit-musculus-pterygoideus-lateralis?utm_source=www.doccheck.com&utm_medium=DC%2520Search&utm_campaign=DC%2520Search%2520content_type%253Aall&utm_content=DC%2520Search%2520Musculus%2520pterygoideus%..... 13
Abbildung 8 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_sternocleidomastoideus .. 13
Abbildung 9 https://flexikon.doccheck.com/de/Musculus_trapezius 14
Abbildung 10 https://gelenk-klinik.de/orthopaedie-glossar/trigeminusnerv.html..... 16
Abbildung 11 https://www.orvil-fuer-mensch-und-tier.ch/die-bedeutung-der-zaehne-in-der-tcm/ 21
Abbildung 12 Buch von Cyndi Dale - Der Energiekörper des Menschen Seite 178.. 22
Abbildung 13 Eigenabbildung - 7 Übungen von Christoph Trummer..... 38