

## Total zerknirscht - oder völlig entspannt

14.02.2008, 11:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sorayon*

---



Peter Seitz

Den wenigsten Menschen ist bewusst, was das Kiefer und die Zähne Tag für Tag für sie leisten. Diese Bereiche unseres Körpers sind enormen Kräften ausgesetzt. Beim Zerkleinern unserer Nahrung bringt die Kaumuskulatur einen Druck von bis zu 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter zustande. Dies entspricht einem Druck von zwei 50 kg Säcken, die auf einem Backenzahn liegen. Bei einem angespannten Kiefer kann sich der Druck sogar noch steigern. Das Gesicht von Frauen ist oftmals nicht nur anmutiger als das Antlitz von Männern, es tut leider auch häufiger weh, berichtet die Fachzeitschrift "Zahnärztlichen Mitteilungen". Zwischen 15 und 18 Prozent der Frauen sind von Schmerzen

im Gesicht, in den Kaumuskeln, in den Kiefergelenken oder im Ohrbereich" geplagt. Etwa neun Prozent der Männer sind davon betroffen. Der Gesichtsschmerz verschwindet jedoch im Alter fast völlig. Unter den über 64-Jährigen haben nur noch zwei Prozent Probleme.

Die Zähne haben bei normaler, entspannter Mundstellung gar keinen Kontakt miteinander. Wenn der Mensch die Zähne zeigt oder sie eben zusammen beißt, entstehen in der Muskulatur enorme Zugkräfte. In Phasen höchster Konzentration ist die Spannung im Kopf- und Kieferbereich enorm hoch, ebenso bei vielen Menschen im Schlaf. Der Volksmund ist da sehr direkt. Redewendungen wie: „Ich beiß die Zähne zusammen und geh da durch“, oder „Ich komme bald auf dem Zahnfleisch daher“ sprechen eine deutliche Sprache.

In vielen Fällen sind seelische Probleme mit die Ursache. Dadurch, dass wir unsere Ängste nicht zeigen wollen und unsere Nervosität verbergen, steigt der innere Druck. Muskelverspannungen, die daraus resultieren, geben diesen inneren Druck unkontrolliert und meist völlig unbewusst an den Kiefer- und Kauapparat weiter. Dahinter wirkt das so genannte sympathische Nervensystem, also der Teil des Nervensystems, der sich nicht willentlich beeinflussen lässt. In der Fachsprache werden Zähnepressen und -knirschen als "Bruxismus" bezeichnet und zusammen gefasst. Verspannungen im Kieferbereich können fatale Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben. Über Muskelstränge, Nerven- und Energiebahnen (Meridiane) werden diese Spannungen weitergetragen. Unangenehme und oft auch schmerzhaftige Auswirkungen in vielen Bereichen unseres Körpers können die Folge sein. Leider sind sich die meisten "Presser" und "Knirscher" dessen gar nicht bewusst. Und die Folgen sind erheblich, denn die Beschwerden werden meist nicht mit dem Kiefer in Verbindung gebracht. Oft zeigen sich die Symptomaten morgens schlimmer. Aus der craniosacralen Muskel- und Energiearbeit und der TraumaArbeit ist Peter Seitz bekannt, dass die angenehmen Auswirkungen eines lockeren Kiefers sehr weitreichend sein können: Die Zähne bleiben länger gesund, der Schlaf wird positiv beeinflusst, Spannungen im Kopfbereich lassen nach, Nacken und Rücken werden beweglicher, die Verdauung reguliert sich... Diese wiedergewonnene Lockerheit kann sogar dazu führen, dass sich die Emotionen aufhellen. Professionelle zahnärztliche Hilfe, durch Craniosacral Balancing® oder die Osteopathie bilden Möglichkeiten zu Verbesserung und Linderung. Die Selbsthilfe nimmt in der Behandlung des Kiefers mittlerweile einen wichtigen Stellenwert ein, denn mehr und mehr Menschen übernehmen wieder die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit. Dazu gibt es verschiedenste Werkzeuge und Techniken. Bestimmte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Yoga oder Progressive Relaxation nach Jacobson sowie sportliche Aktivitäten können helfen.

Eine weitere Möglichkeit der Selbstbehandlung ist der Zugang direkt über die Kieferregion. Die einfachste Übung dazu ist, wenn sie sich selbst liebevoll im Gesicht, den Kiefergelenken und den Ohren massieren. Ein weiteres probates Mittel ist, sich selbst im Tagesablauf zu beobachten, sich sozusagen gedanklich in den Mund zu gucken, was man denn gerade tut, um zu erkennen, ob zum Beispiel die Zähne zusammen gepresst sind, ob knirscht wird, oder die Zunge gegen den Gaumen gedrückt ist. Wenn ja, lösen sie ganz bewusst diese Spannungen.

Eine professionelle, ganzheitliche Entspannung dieses ganzen Bereiches sollte jedoch das Becken mit einbeziehen, denn Becken und Kiefer arbeiten wie in einem Mobile zusammen. Der Nacken und der Übergang vom ersten Halswirbel zum Hinterhaupt sind ebenfalls aktive Mitspieler, genauso wie der Ober- und Unterkiefer, sowie die einzelnen Zähne.

Auf der Suche nach effektiven Selbsthilfeübungen ist Peter Seitz selbst tätig geworden und hat mit kompetenten Partnern eine CD erarbeitet, in der es um eine gesamtheitliche Kieferentspannung geht.

„Selbsthilfeübungen zur Kieferentspannung“

Die sieben Übungen darin sind so entwickelt worden, dass sie die wichtigen Körperregionen für die innere und äußere Stabilität mit einbeziehen. Sie können einzeln ausgeführt werden, genauso kann die CD als Abfolge gehört und die Übungen als eine geschlossene Einheit erlebt werden.

Das gesamte Kieferareal trägt einen wesentlichen Anteil an unserer „entspannten Aufreichtigkeit“ bei, wobei eben auch die Zähne an der gesamten Feineinstellung für die gesamte Körperstatik beteiligt sind.

## Portrait

Ich bin Gesundheitsberater in eigenen Räumen in Kempten im schönen Allgäu. Meine Hauptarbeitsgebiete sind das Craniosacral Balancing(R), die muskuläre Trauma-Arbeit und individuelle Entspannungsverfahren. Ich bin freier Dozent und Seminarleiter in der Erwachsenenbildung.

---

News-ID: 188726 • Views: 279 (Stand: 15.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/188726/Total-zerknirscht-oder-voellig-entspannt.html>