

KÖRPER VERSTEHEN- KIEFER LÖSEN.



DER ETWAS ANDERE
KIEFER GUIDE



INHALT

Willkommen

Die möglichen Ursachen

Der Körper als Ganzes

Warum Beschwerden nicht immer dort entstehen, wo du sie spürst.

Die drei ersten Schritte bei Kieferbeschwerden

- Wahrnehmen
- Loslassen
- Neu ausrichten

Die Signale deines Körpers verstehen

Wann Übungen allein nicht ausreichen

Über mich

WILLKOMMEN

SCHÖN, DASS DU DA BIST

DU kennst es bestimmst:

Vielleicht begleiten dich Nacken und Kopfschmerzen oder ein Spannungsgefühl im Gesicht.

Vielleicht wachst Du morgens mit einem verspannten Kiefer auf.

Du bemerkst erst abends, dass du den ganzen Tag die Zähne zusammengebissen hast.

Kurz bevor etwas Wichtiges passiert, spannst du oft unbewusst die Schultern und Kiefer an.

DIE MÖGLICHEN URSACHEN

VIELLEICHT FRAGST DU DICH:

Warum ist mein Kiefer ständig verspannt?



STRESS- UND NERVENSYSTEM

Dauerstress kann dazu führen, dass du unbewusst die Zähne zusammenbeißt oder presst. Dein Körper bleibt im Anspannungsmodus.



KNIRSCHEN UND PRESSEN

Knirscht und presst du nachts, ohne es zu merken, bekommt deine Kaumuskulatur keine Pause.



HALTUNG UND FASZIEN

Kiefer, Nacken, Brustkorb, Becken und Füße arbeiten zusammen. Spannungen in deinem gesamten Körper können sich bis zum Kiefer fortsetzen.



VERÄNDERUNG DES BISSES

Nach einer Zahnbehandlung, Krone oder Schiene kann sich dein Biss verändern. Dadurch können neue Spannungen im Kiefer, Nacken und Gesicht entstehen.



FEHLBISS & ZAHNFEHLSTELLUNGEN

Durch einen Unfall, ein Schleudertrauma, einen Sturz oder eine Zahnfehlstellung kann dein Kiefer beeinflusst sein.

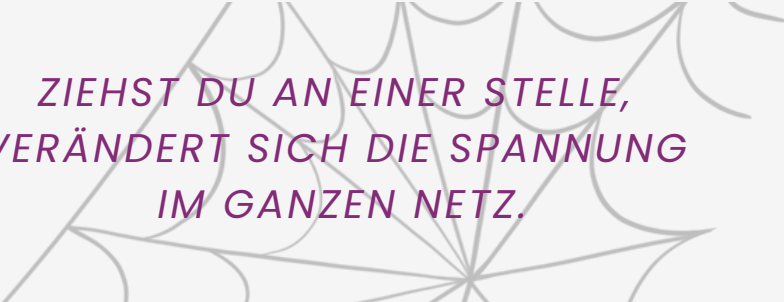


UNTERDRÜCKTE EMOTIONEN

Unterdrückte Wut, Angst oder das Gefühl, immer stark sein zu müssen, können sich auch im Kiefer zeigen. Der Körper zeigt, was die Seele trägt.

DEIN KÖRPER ALS GANZES

Stell dir deinen Körper wie ein Spinnennetz vor.



*ZIEHST DU AN EINER STELLE,
VERÄNDERT SICH DIE SPANNUNG
IM GANZEN NETZ.*

Genauso ist es auch mit unserem Körper.

Kiefer, Nacken, Atmung, Haltung und Stress beeinflussen sich gegenseitig.

In diesem Guide geht es nicht nur um Übungen. Es geht darum, deinen Körper besser zu verstehen.

*DENN WENN DU VERSTEHST,
WARUM DEIN KIEFER REAGIERT, KANNST
DU IHN GEZIEHLT ENTLASTEN.*

ERST WENN WIR
GEWOHNHEITEN
WAHRNEHMEN,
KÖNNEN WIR SIE
NACH UND NACH
VERÄNDERN.

WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Bevor du etwas verändern kannst, musst du es erst wahrnehmen.

Viele Menschen pressen ihre Zähne zusammen,
ohne es zu merken –
beim Arbeiten,
Telefonieren,
Autofahren
oder bei Stress.

SO GEHT'S:

Nimm dir ein paar kleine Aufkleber  oder Klebepunkte und platziere sie an Orten, an denen du häufig bist oder die dich im Alltag manchmal stressen – zum Beispiel am Bildschirm, auf dem Telefon, im Auto oder oder ...

Jedes Mal, wenn du einen Aufkleber siehst, halte einen Moment inne und frage dich:

-  Wie fühlt sich mein Kiefer gerade an?
-  Presse ich meine Zähne zusammen?
-  Kann ich meinen Unterkiefer lockerlassen?

Wichtig: Mache diese Übung über mehrere Wochen. Erst wenn du diese Momente bewusst wahrnimmst, kannst du lernen, die Spannung Schritt für Schritt zu lösen.

Denn jede Veränderung beginnt mit dem ersten bewussten Moment.

DIE LOSLASS-ÜBUNG

WENN DU TAGSÜBER DIE ZÄHNE
ZUSAMMENPRESST...

SPANNE DEINEN KÖRPER BEWUSST AN:

- ✓ Ziehe die Schultern zu den Ohren.
- ✓ Balle deine Hände zu einer Faust.
- ✓ Beiße die Zähne zusammen.
- ✓ Verziehe dein Gesicht, als würdest du in eine Zitrone beißen.
- ✓ Halte für einen Moment den Atem an.

HALTE DIE SPANNUNG 5 SEKUNDEN.

UND DANN:

LASS WIEDER LOS

- ✓ Lass die Schultern sinken.
- ✓ Lockere deinen Kiefer.

ATME LANGSAM UND RUHIG AUS UND
WIEDER EIN.

SPÜRE FÜR EINEN MOMENT NACH.

WARUM DIESE ÜBUNG?

VIELE MENSCHEN SIND SO LANGE ANGESPANNT, DASS SICH ANSPANNUNG GANZ NORMAL ANFÜHLT.

ERST DER BEWUSSTE WECHSEL ZWISCHEN ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG LÄSST DICH DEN UNTERSCHIED WIEDER SPÜREN.

*LOSLASSEN KÖNNEN WIR OFT
ERST, WENN WIR SPANNUNG
ÜBERHAUPT WAHRNEHMEN.*

**DEN KÖRPER DORT
ABHOLEN,
WO ER GERADE STEHT.**



DIE SCHWEBELAGE –

DIE NATÜRLICHE RUHEPOSITION DEINES KIEFERS.

- ✓ Richte dich auf und entspanne Schultern und Nacken.
- ✓ Lege die Zungenspitze locker hinter die oberen Schneidezähne an deinen Gaumen.
- ✓ Die Zähne berühren sich dabei nicht.
- ✓ Die Lippen liegen entspannt aufeinander.

ATME RUHIG DURCH DIE NASE

Lass den Unterkiefer ganz locker hängen, ohne ihn aktiv festzuhalten.

Zwischen Ober- und Unterkiefer bleibt ein **kleiner Abstand** von etwa **2–3 mm** – **der sogenannte Ruheschwebespalt**.

DAUER DER ÜBUNG:

Halte die Position zunächst **30–60 Sekunden**.

Wiederhole sie **5–10-mal** über deinen Tag verteilt.

Zum Beispiel:

- nach dem Aufstehen
- in jeder Arbeitspause
- an der roten Ampel
- vor dem Essen

Wann Übungen allein nicht ausreichen

Manchmal reichen Übungen allein nicht aus. Nicht, weil du etwas falsch machst. Sondern weil dein Körper schon lange unter Spannung steht.

Zeichen, dass dein Körper mehr braucht

Vielleicht erkennst du dich hier wieder:

- Dein Kiefer verspannt sich immer wieder.
- Die Beschwerden kommen trotz Übungen zurück.
- Kopf, Nacken oder Gesicht stehen häufig unter Spannung.
- Du hast das Gefühl, dein Körper steckt in einem Muster fest.

Dann **darfst du dir Unterstützung holen**. Manchmal braucht der Körper jemanden, der Zusammenhänge erkennt und ihn dabei begleitet, wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Vielleicht geht es gar nicht darum, noch mehr durchzuhalten.

Vielleicht geht es darum, loszulassen – und deinen Körper wieder zu verstehen.

Die Sprache deines Körpers verstehen

Unser Körper sendet uns ständig Signale. Schmerzen oder Spannungen sind oft ein Hinweis genauer hinzuschauen.

Gerade der Kiefer reagiert bei vielen Menschen auf Stress und Anspannung.

„Ich muss mich da jetzt durchbeißen.“

„Mir steht alles bis zum Hals.“

„Ich trage zu viel auf meinen Schultern.“

Anhaltender Stress oder innere Anspannung können sich körperlich ausdrücken. Bei manchen Menschen zeigt sich das zuerst im Nacken oder in den Schultern, bei anderen im Kiefer.

Die Frage ist nicht nur: „Wie bekomme ich die Spannung weg?“

– sondern auch: „Was versucht mir mein Körper gerade zu sagen?“

VIELLEICHT BEGINNT
VERÄNDERUNG NICHT
DAMIT, MEHR
DURCHZUHALTEN.

VIELLEICHT BEGINNT SIE
DAMIT, DEINEM KÖRPER
WIEDER ZUZUHÖREN.

Hi, ich bin Hilke

aus Hamburg

Osteopathin – mit ganzheitlichen Blick und **30 + Jahre Erfahrung** in Physiotherapie, Heilpraktik, Yoga und Gestaltarbeit.



Dieser ganzheitliche Blick prägt meine Arbeit bis heute. Ich begleite Menschen dabei, die Ursachen ihrer Beschwerden zu verstehen und ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Begleitung von Menschen mit Kieferbeschwerden.

Mich fasziniert, wie eng Kiefer, Nervensystem, Atmung, Haltung und der gesamte Körper miteinander verbunden sind,

Mir ist wichtig, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den Ursachen auf den Grund zu gehen und Zusammenhänge im Körper verständlich zu machen. Denn erst wenn wir verstehen, warum Beschwerden entstehen, können wir sie gezielter verändern.

Ich freue mich, wenn dir **DIESER GUIDE** erste Impulse mitgeben konnte.

Herzlichst Eure

Hilke

UND JETZT BIN ICH NEUGIERIG:

Was glaubst du, möchte dir dein Kiefer gerade sagen?

LOSLASSEN STATT
DURCHBEIßEN.



DEINE OSTEOPATHIE

Hilke Laue Heilpraktikerin

Alsterdorfer Strasse 226

22297 Hamburg

040.60538876

