

Den Kiefer entspannen

vhs-Abendkurs stellt „Reset-Methode“ vor

Kirchaitnach. Wie man sein Kiefergelenk auf sanfte Weise entspannen und damit sogar manch schmerzhaft Begleiterscheinungen lindern kann, darüber informierte Sandra Holzbauer vor Kurzem in einem vhs-Abendkurs im Kirchaitnacher Pfarrheim.

Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Nacken-Schulter-Probleme oder ein knackender Kiefer plagen heutzutage viele Menschen jeglichen Alters. Entsprechend groß war das Interesse an dem Vortrag, bei dem die Expertin mit der so genannten „Reset-Methode“, eine aus der Kinesiologie stammende Möglichkeit der Kiefergelenksentspannung, vorstellte, die 2000 in Australien entwickelt wurde.

Diese Anwendung nehme allein durch sanfte Berührung Spannungen aus der Muskulatur, welche durch stress- und belastungsbedingtes nächtliches Zähneknirschen oder Aufeinanderpressen der Zähne und eine daraus resultierende Überbelastung des Kiefergelenks verursacht werden, erklärte Holzbauer. Der Ansatz sei es, durch eine Entspannung der Kiefermuskeln den Kiefer wieder auszubalancieren, damit sich Verspannungen wieder lösen können. Obwohl man dabei gänzlich ohne Druck oder Gewalt arbeite, sei diese Methode absolut effektiv, versicherte die ehemals selbst massiv betroffene und heute weitestge-



Dozentin Sandra Holzbauer demonstriert unter aktiver Teilnahme der weiteren Kursbesucher an einer Probandin die einzelnen Positionen der Reset-Methode.

– Foto: M. Wittenzellner

hend beschwerdefrei lebende Dozentin; alles, was man dazu brauche, seien eine Stunde Zeit, stilles Wasser zum Trinken, eine Uhr und die eigenen Hände.

An einer Probandin demonstrierte sie die acht Positionen der „Reset-Methode“, die dann von den übrigen Teilnehmern nach genauer Anweisung der Fachfrau sogleich am eigenen Körper ausprobiert wurden. Dabei wanderten die Hände nach und nach vom Nacken über den Wangenbereich bis hinauf zu den Schläfen und Ohren, und anschließend über das Kiefergelenk und den Unterkiefer wieder hinab zum Nacken. Zwischen den einzelnen Übungen war zudem immer wieder reichlich Trinken angesagt, weil manche Probleme wie etwa Kopfschmerzen durch Flüssig-

keitsmangel noch verstärkt würden, wie Holzbauer betonte. Sehr wichtig sei außerdem eine stets schöne korrekte Handhaltung; und wem es schwerfalle, seine Arme über einen so langen Zeitraum in den genannten Stellungen zu halten, der könne die „Reset-Methode“ durchaus auch im Liegen oder am besten ganz entspannt in der Badewanne durchführen.

Generell laute ihre Empfehlung, die ersten Ausbalancierungen von einer geschulten Person durchführen zu lassen. Voraussetzung sei allerdings, dass der Biss stimme, was vom Zahnarzt überprüft werden müsse. Verordnete Zahnschienen sollten daher weiter verwendet werden, und auch verschriebene physiotherapeutische Maßnahmen und Massagen seien von zusätzlichem Nutzen.

– maw