

# Spezielle Selbstübung

## Korrektur des Kiefergelenks

Der untere Kiefer wird mit zwei Gelenken bewegt die nahe der Ohren sitzen. Relativ häufig verrutschen diese Gelenke und machen Probleme beim Kauen und der Mundbewegung. Außerdem wirken die blockierten Kiefergelenke auf die Ohren. Ohrgeräusche (Tinnitus) könnten dadurch entstehen, auch Gesichtsnervenstörungen. Die Selbsthilfeübung muss bei solchen Problemen über längere Zeit regelmäßig angewendet werden. Jeden Tag ein paar Minuten.

Wenn man den Kiefer außen mit den Fingern abtastet, kommt man seitlich an den Kieferwinkel oder Kieferbogen. An diesen Kieferbogen legt man beide Daumenballen an.

Dann öffnet man den Mund so weit es leicht geht, beim langsamen Schließen des Mundes drückt man mit den Daumenballen gegen die Kieferwinkel in Richtung oben und etwas nach hinten. Das wiederholt man ein paar Minuten lang. Nicht zu lange, sonst gibt es eine Überreizung im Kiefergelenksbereich. Immer nur drücken, wenn der Mund langsam geschlossen wird. Durch regelmäßiges, wochenlanges Üben formen sich die Kiefergelenke langsam wieder in ihre ideale Position um.

