

# Stress mit dem Kiefergelenk?

Viele Menschen benutzen unbewusst die Kiefergelenke, um ihren inneren Druck zu verarbeiten. Sie beißen in Stresssituationen die Zähne zusammen, wobei ein enormer Druck auf die Kiefergelenke nebst Umgebung ausgeübt wird. Die Muskulatur verhärtet sich, was auch die Schulter- und Nackenregion beteiligen kann.



**Jutta Hermanns-Wimmers**

*Privatpraxis für Physiotherapie  
und Körperarbeit*

Physiotherapie

Manuelle Therapie

Manuelle Funktionsanalyse

Ayurveda

Yoga

Bensberger Straße 246  
51503 Rösrath Forsbach  
Telefon 0151 58 79 54 16  
empfang@koerpertherapie-roesrath.de  
www.koerpertherapie-roesrath.de  
Termine nach Vereinbarung

Statt nachts dann den erholsamen Schlaf zu genießen, sucht der Körper weiter nach Ventilen, um den vorhandenen Druck abzubauen. Die Zähne werden zusammengedrückt oder knirschen aufeinander (Bruxismus). Beides kann dazu führen, sich morgens »wie gerädert« zu fühlen – mit Nackenschmerzen, Verspannungen im Gesicht bis zu Schmerzen direkt an den Kiefergelenken. Hierdurch fühlt sich der Patient in der Lebensqualität beeinträchtigt.

Durch eine ausführliche manuelle Funktionsanalyse der Kiefergelenke und deren anatomischer Nachbarschaft verschaffe ich mir zunächst ein strukturelles Bild. Biss-Situation und Halswirbelsäulen-Stellung und -Belastung sind dabei nicht unerheblich.

**Die Behandlung** entlastet und entspannt betroffene Kiefergelenke, umliegende Muskulatur und Halswirbelsäule und verbessert Fehlfunktionen. Um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, ist es wichtig herauszufinden, wo

»Zähne zusammen-  
beißen und durch –  
das muss nicht sein.«



*Jutta Hermanns-Wimmers  
Physiotherapeutin*

genau und wann der Körper zu sehr belastet wird und welcher Ausgleich ihm dafür angeboten werden kann. Meist sind Bewegung und auch Entspannung nötig, um den Körper wieder mit Energie und Lebenslust zu versorgen. Meine Erfahrung zeigt, dass häufig nicht die mangelnde Bewegung das Problem ist, sondern das eher die Ruhephasen zu kurz kommen. Damit ist nicht der Schlaf gemeint.

Ayurvedische Behandlungen und speziell ausgesuchte Yogahaltungen ergänzen mein Behandlungskonzept – individuell und ganzheitlich. *Jutta Hermanns-Wimmers*