

# RUNDBRIEF 2

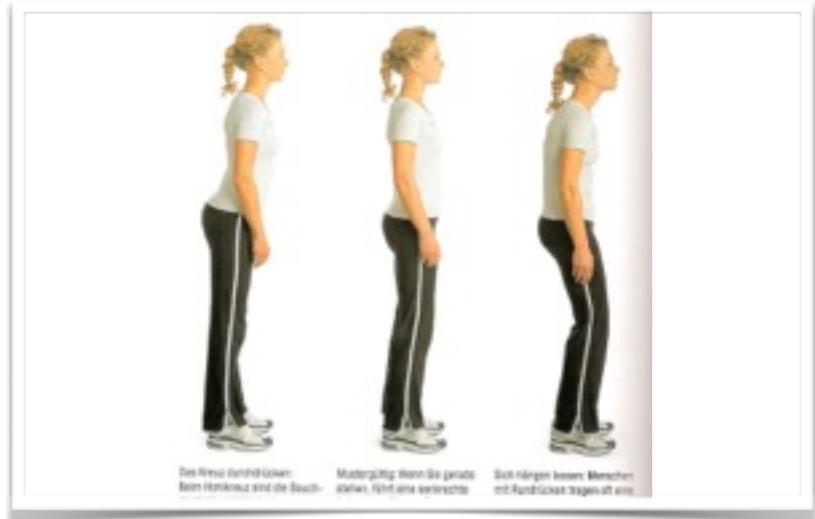
Ina Mahling - Sporttherapeutin und Dr. Matthias Müller - Zahnarzt

## Atmung

Unsere Atmung gehört wie alle lebenswichtigen Funktionen zum vegetativen Nervensystem. Atmung können wir bewusst steuern. Lernen Sie wieder tief und ruhig zu atmen. Das bringt uns aus der flachen und raschen Kurzatmigkeit und entspannt. Horchen Sie dabei sehr intensiv in sich hinein und spüren Sie bewusst, wie die Spannung aus der Muskulatur und Ihrem Körper weicht. Verzagen Sie nicht, denn es bedarf einiger Übungen, aber Gelerntes vergisst man nicht. Kinder können das perfekt und waren wir nicht auch einmal welche.

## Problemzone Schultern

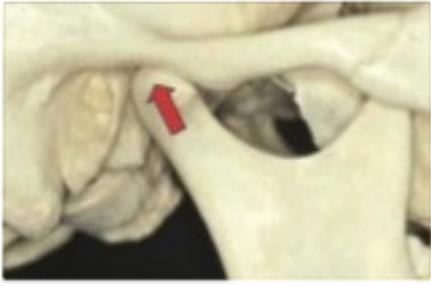
Jeder von uns hat schon einmal die Schultern hoch- und nach vorn gezogen. Verkürzungen der Brustmuskulatur als Folge beschleunigen eine flache Atmung, eine Stauchung der Halswirbelkörper, eine Belastung der Bandscheiben und führt zu einer Reihe von Verschiebungen in unserer Wirbelsäule.



## Aus Unachtsamkeit verspannt

Nicht nur Stress bildet die Ursachen für Verspannungen. Häufig sind es unsere beruflichen Zwangshaltungen, z.Bsp. die beim Arbeiten am PC, generell sitzende Tätigkeiten, aber auch Fehlhaltungen - zum Beispiel das regelmäßige Tragen von Handtaschen, einseitige Belastungen oder falsche Gewohnheiten, die zu Muskelverspannungen oder degenerativen Prozessen führen. Aber auch die zu vielen Pfunde nagen schwer an unserem Stütz-, Kreislauf- und Immunsystem. Abbauende Prozesse in den Gelenken, den Bandansätzen, der Muskulatur oder gar Beckenschiefstände sind nicht selten die Folge. Der Körper arrangiert sich mit dieser Situation und den Veränderungen. Wechselseitige





## Faszination Kiefergelenk

Das Kiefergelenk ist wegen seiner Zweigeteiltigkeit das Gelenk mit einer faszinierenden Bewegungsfreiheit. Zwischen der Knorpelscheibe- dem Discus - finden wir ein oberes Gelenk - bestehend aus Discus und Gelenkpfanne. Hier findet die Vorwärtsbewegung - die sogenannte Translation - statt. Im unteren Teil des Gelenkes rotiert der Gelenkkopf auf dem Diskus. Bewegungen schaden dem Gelenk überhaupt nicht, im Gegenteil. Druck dagegen führt letztendlich zur Zerstörung von Strukturen. Die Zähne, besonders die richtige Größe und Zuordnung der Backenzähne, sorgen für einen Schutz der Kiefergelenke gegen Druck. Fehlende oder unzureichend ersetzte Backenzähne setzen in den Kiefergelenken zerstörerische Kräfte frei, die über viele Jahre wirken, bevor sie Symptome hervorrufen können.

Schmerzen, Knacken , eingeschränkte Bewegungen stellen eindeutige Warnsignale des Körpers dar mit dem Ruf nach Entlastung .

Ausgiebige, druckarme Bewegungen schmieren die Gelenke.

Beziehungen aller Systeme, wie die der Zahn- und Kieferbeziehungen mit den Bandscheiben, dem Körper und der Wirbelsäule, die schützenden Knorpelschichten in den Gelenken mit den stützenden Bänder und der Muskulatur stellen sich auf diese Fehl- und unbalancierten Haltungen ein. Solange wie eine Kompensation durch Knorpelverjüngungen, Elastizität in den Knochen und Fugen zwischen den einzelnen Knochenteilen möglich ist, spüren wir kaum etwas. Überbeanspruchung einzelner Muskeln werden durch Verhärtungen kompensiert. Solche Phänomene merken Sie am ehesten beim Rückwärtseinparken während des Autofahrens. Müssen Sie unter ganzem Körpereinsatz sich einen Überblick verschaffen, was hinter Ihrem Auto geschieht, dann sollten Sie hellhörig werden und etwas für die Beweglichkeit Ihrer Kopfgelenke tun.

### *Sie werden verblüfft sein,*

denn wenn Sie es konsequent angehen, werden Sie merken, dass sich auch Ihre Zahnstellung verändert, dass die Nackenverspannungen und die in den Schultern gar weniger werden und dass Sie wieder ein Glücksgefühl für das Leben entwickeln, dass Sie in früheren Jahren bereits empfunden haben. Sollten Sie Fragen haben, sind wir für Sie da.

