

Zungenübung

Der Zusammenhang zwischen Zunge herausstrecken und Stressreduktion lässt sich neurobiologisch erklären: Die Zunge besitzt eine sehr große Repräsentation im motorischen und sensorischen Kortex. Ihre Muskeln arbeiten eng mit Kiefer-, Hals- und Kehlkopfmuskulatur zusammen. Übungen mit der Zunge, dem Kiefer oder dem Zungenbein reduzieren Muskelspannung, erleichtern die Atmung und verändern die sensorische Rückmeldung an das Gehirn.

Wenn du die Zunge bewusst weit herausstreckst, verändern sich die Spannungsverhältnisse im Mund-, Kiefer- und Halsbereich. Das Gehirn erhält dabei kontinuierlich sensorische Rückmeldungen aus Muskeln und Gelenken. Diese veränderten Signale können die allgemeine Muskelspannung beeinflussen und das Gefühl von Anspannung verringern.

Stress ist häufig mit unbewusster Anspannung von: Kiefer, Zunge, Gesicht und Nacken verbunden. Eine ungewöhnliche Bewegung wie das bewusste Herausstrecken der Zunge unterbricht dieses gewohnte Muskelmuster. Dadurch kann sich die Körperwahrnehmung verändern und Grübeln oder Anspannung kurzfristig nachlassen.

Die Mundhöhle und der Rachen sind dicht mit sensorischen Nerven versorgt. Informationen aus diesem Bereich gelangen in den Hirnstamm, wo sie mit Zentren verschaltet werden, die Herzfrequenz, Atmung und andere autonome Funktionen beeinflussen.

So wird die Übung durchgeführt:

Aufrecht sitzen oder stehen.

Die Schultern locker lassen.

Die Zunge so weit wie angenehm herausstrecken – ohne Schmerzen.

Ruhig durch die Nase weiteratmen.

Die Position etwa 20–40 Sekunden halten.

Zunge entspannen und die Übung 3-mal wiederholen.

Asymmetrische Zungenbewegungen fördern die Aktivität beider Gehirnhälften und regulieren das autonome Nervensystem.

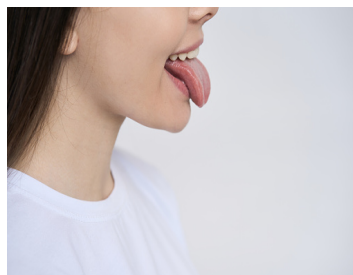
Die Zunge so weit wie angenehm herausstrecken und langsam zum rechten Mundwinkel bewegen und 8 Sekunden halten.

Zur Mitte zurück.

Die Zunge so weit wie angenehm herausstrecken und langsam zum linken Mundwinkel bewegen und 8 Sekunden halten.

3-5 Wiederholungen pro Seite, dabei ruhig durch die Nase atmen und den Kiefer möglichst entspannt lassen.

Wenn dabei Schmerzen, Krämpfe oder Schwindel auftreten, sollte die Übung beendet werden.



Im Anschluss kann das Massieren von Kieferpunkten bei verspannter Kaumuskulatur, Zähneknirschen oder einem Gefühl von Anspannung im Gesicht hilfreich sein.

Eine einfache und angenehme Selbstmassage kann diese Spannung reduzieren. Forschungen zeigen, dass chronischer Stress und Kieferverspannungen sich gegenseitig beeinflussen: Stress kann Zähnepressen und erhöhte Muskelspannung fördern, während eine Lockerung der Kaumuskulatur wiederum das subjektive Stressempfinden verringern kann.

Hier sind einige häufig genutzte Punkte:

Masseter (Kaumuskel)

Lege die Finger auf die Wange und beiße leicht zusammen. Der Muskel, der sich anspannt, ist der Masseter.

Massiere ihn mit kleinen kreisenden Bewegungen für 1–2 Minuten.

Kiefergelenk

Lege die Fingerspitzen direkt vor die Ohren auf das Kiefergelenk.

Öffne und schließe den Mund langsam und massiere dabei sanft.

Schläfenmuskel (Musculus temporalis)

Massiere die Schläfen mit kreisenden Bewegungen.

Dieser Muskel ist ebenfalls an der Kaubewegung beteiligt und häufig verspannt.

Unter dem Kiefer

Massiere vorsichtig die weiche Muskulatur unter dem Unterkiefer in Richtung Kinn. Hier verlaufen wichtige Muskeln, die mit dem Zungenbein (oberhalb des sogenannten Adamsapfel) und der Zunge verbunden sind. Der Druck sollte sanft sein.

Warum diese Übungen beruhigend wirken?

Im Hirnstamm liegen Zentren, die sensorische Informationen aus Gesicht und Mund mit Netzwerken für Atmung, Muskeltonus und autonome Funktionen verarbeiten. Deshalb berichten manche Menschen nach regelmäßiger **Kiefer- und Zungenbeinmassage, 21 Tage 3xtägl.**, über eine ruhigere Atmung, weniger Kieferpressen, ein Gefühl von Entspannung und manchmal auch über eine niedrigere Herzfrequenz.

WICHTIG:

Wenn du häufig Kieferbeschwerden, Knacken, Schmerzen oder nächtliches Zähneknirschen hast, kann eine Untersuchung bei einer Zahnärztin, einem Zahnarzt oder einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten sinnvoll sein. Sie können feststellen, ob eine Funktionsstörung des Kiefergelenks (CMD) vorliegt und dir gezielte Übungen oder Behandlungen empfehlen.