



Höfler, H. Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Nach einem langen arbeitsreichen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt, Gesicht und Kiefer fühlen sich unangenehm hart an.

Schulter-, Nacken- und Kiefermuskeln reagieren zuallererst auf Stress, Anspannung, Belastung jeder Art, aber auch auf Fehlhaltungen wie z. B. ungünstige Sitzpositionen. Diese Muskeln sind eng miteinander verbunden und neigen in Stressphasen zu chronischer schmerzhafter Verspannung. Nachts müssen die Kiefermuskeln dann oft als Ventil herhalten. Man »zermahlt« Probleme mit den Zähnen und knirscht nachts mit den Zähnen (Bruxismus) oder presst in Konzentrationsphasen die Kiefer oder Zähne aufeinander. Andere Menschen kauen an den Nägeln oder am Bleistift. Dadurch werden die Kiefergelenke und Kaumuskeln völlig überlastet. Häufig lösen solche Anspannungen auch Kopfschmerzen, Schwindel und sogar Schmerzen an entfernt liegenden Stellen aus.

Die gute Nachricht ist: Sie können selbst etwas tun, um Schulter, Nacken, Kiefergelenke zu lockern, die Muskeln und Faszien zu lösen und sich wieder befreit und wohl zu fühlen. In diesem Buch finden Sie leicht verständliche und klare Erklärungen zur Anatomie von Nerven und Muskeln und ihrem Zusammenspiel in diesen Bereichen. Mit 10 Übungsprogrammen gehen Sie gezielt gegen die jeweiligen Verspannungen vor. Entspannung, Lösung von Muskelknötchen und Bindegewebe und ausgewogene Körperbalance kann man lernen. Die Übungsprogramme beinhalten Lockerungs-, Entspannungs-, Dehnungs-, Kräftigungs-, Akupressur- und Massageübungen. Den Abschluss bildet ein großes Wohlfühlprogramm.

Regelmäßig angewendet, beugen die Übungen in nur wenigen Minuten Verspannungen vor oder lösen diese mehr und mehr auf. Und das Beste: Die meisten Übungen können Sie zu Hause, während der Hausarbeit oder im Büro machen.



7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 **Entspannte Haltung als Wohltat**

10 **Nacken- und Kiefermuskeln sind Stressmuskeln**

16 **Das Kiefergelenk**

24 **Die Halswirbelsäule**

40 **Häufige Beschwerden bei Verspannungen**

49 **Ihr Entspannungscoach**

50 **Übungsprogramm 1**

51 Füße und Hände lockern

52 Gesicht ausschütteln

53 Aufrechter Hals, entspannter Nacken

54 Kiefergelenk lockern

55 Kaumuskeln massieren

56 **Übungsprogramm 2**

57 Tief atmen und den Nacken dehnen

58 Kleine Nackenmuskeln entspannen

59 Kiefermuskeln und -gelenk entspannen

60 Kiefermuskeln klopfen und dehnen

61 Massage mit der Zunge

62 **Übungsprogramm 3**

63 Kopfhaltung üben

64 Kopfhaut und Nacken ausklopfen

65 Kopfgelenke lösen

66 Kiefer öffnen und schließen

67 Unterkiefer seitlich bewegen

68 **Übungsprogramm 4**

69 Tief atmen und dehnen

70 Nackenmuskeln ausstreichen

71 Gesichtsmuskeln ausstreichen

72 Schläfenmuskel massieren

73 Kaumuskeln massieren

74 **Übungsprogramm 5**

75 Tief atmen und Schultern lockern

76 Kiefer- und Schultermuskeln lockern

77 Kiefermuskeln ausstreichen

78 Akupressur für die Kiefermuskeln

79 Flügelmuskel und Masseter massieren



80 **Übungsprogramm 6**

- 81 Seitliche Nackenmuskulatur dehnen
- 82 Kiefermuskeln lösen
- 83 Kiefermuskeln entspannen und dehnen
- 84 Kieferblockaden und Schluckbeschwerden lösen
- 85 Flügelmuskel und Kaumuskel massieren und lösen

86 **Übungsprogramm 7**

- 87 Aufrichtung an der Wand
- 88 Wangen abklopfen
- 89 Gesichtsmuskeln lockern
- 90 Unterkiefer entspannen
- 91 Achter-Kreise im Kiefergelenk

92 **Übungsprogramm 8**

- 93 Herzhaft gähnen
- 94 Kopfgelenke lösen
- 95 Brust- und Halswirbelsäule lockern
- 96 Wirbelsäule und Kiefer lösen
- 97 Kaumuskeln dehnen

98 **Übungsprogramm 9**

- 99 Nackenmuskeln entspannen
- 100 Schultermuskeln lösen

- 101 Schläfenmuskeln massieren
- 102 Wangen- und Kiefermuskulatur massieren
- 103 Unterkiefermuskulatur massieren

104 **Das große Wohlfühlprogramm von Kopf bis Fuß**

- 105 Bäumchen schüttle dich
- 106 Tief atmen
- 108 Nacken massieren
- 109 Stirn, Schläfen und Kiefer massieren
- 110 Kopfgelenke und Nacken lösen
- 111 Akupressur für den Kaumuskel
- 112 Nacken entspannen
- 113 Entspannung für die Schläfen
- 114 Kiefermuskel entspannen
- 115 Tiefe Entspannung

117 **Service**

117 **Adressen**

117 **Literatur**

118 **Stichwortverzeichnis**

Übungsprogramm 1

Lockern und entspannen Sie Ihren ganzen Körper mit einfachen Übungen, die auch Ihrer Psyche Wohlbefinden verschaffen. Schütteln Sie den Stress ab und lassen Sie die Sorgen los.

Dieses Übungsprogramm können Sie bequem im Sitzen machen. Nur die ersten beiden Lockerungsübungen funktionieren im Stehen besser. Sie können die Übungen auch zwischendurch als kleine Arbeitspause in den Alltag einflechten. Dazu eignen sich besonders Übung »Füße und Hände lockern« (Seite 51) und »Gesicht ausschütteln« (Seite 52).

Gerade die ersten beiden Übungen sorgen für eine Lockerung und Entspannung des ganzen Körpers, des Gesichts und auch der Psyche. Durch die beiden Schüttelübungen können Sie alle Anspannung in sich und in Ihren Muskeln abschütteln,

loslassen und für Entspannung in allen Muskeln sorgen. Da auch die aufrechte Kopfhaltung auf die Kiefergelenke und Kaumuskeln einen großen Einfluss hat, folgt als Nächstes eine Haltungsübung, bei der der Nacken lang wird und die Schultern tief bleiben. Dies entspannt die Nackenmuskeln optimal und wirkt auf die Kiefergelenke harmonisierend. Beachten Sie dabei, dass das Kinn nicht nach oben genommen wird, sondern waagrecht bleibt oder eher ein wenig nach unten gesenkt wird.

Es folgt eine der wichtigsten Übungen für das Kiefergelenk, nämlich die Akupressur und Massage des

Gelenks. Im Kiefergelenksbereich setzen Kaumuskeln an, deren Ansatz häufig chronisch verspannt ist. Deshalb ist deren Lösung und Entspannung zunächst das Wichtigste, um Schmerzen in diesem Bereich zu begegnen.

Führen Sie diese Übungen regelmäßig und häufig aus. Sie sind fast überall möglich, einfach in den Alltag einzubauen und bewirken nach einiger Zeit eine anhaltende Entspannung im Kiefergelenksbereich. Außerdem verbessern sich dadurch die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen, Muskeln und Gelenksknorpel.

Füße und Hände lockern

» Diese Übung führen Sie am besten im Stehen aus. Sie entspannt wunderbar und weckt die Lebensgeister.

- Lockern Sie nacheinander den rechten Fuß, den linken Fuß, die rechte Hand und die linke Hand.
- Wiederholen Sie diesen Durchgang 4-mal.
- Beachten Sie dabei, dass Sie eine echte Lockerung erreichen, wenn Sie den Fuß aus dem Fußgelenk heraus hin und her schütteln und die Hand entsprechend aus dem Handgelenk heraus. Lassen Sie Ihren Atem dabei ganz gelöst fließen. Sie müssen dazu nichts tun, er vertieft sich bei solchen Lockerungsübungen von alleine.





Gesicht ausschütteln

» Dies ist eine wunderbare Übung, um die Gesichts- und Kaumuskeln vor den spezielleren Übungen vorzulockern. Am besten machen Sie diese Übung vor jedem Übungsprogramm. Auch zwischendurch im Alltag können Sie sie immer wieder einmal wiederholen.

- Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie Ihren Kopf locker nach unten hängen.
- Schütteln Sie Ihr Gesicht aus, sodass Wangen und Mund hin und her »schlottern«. Atmen Sie dabei auf »ooo« oder »uuuu« aus. Lassen Sie Ihren Unterkiefer ganz entspannt, Ihr Mund ist leicht geöffnet.
- Setzen Sie sich nach der Übung aufrecht hin und spüren Sie der Übung nach. Nehmen Sie die Entspannung in den Gesichtsmuskeln, vor allem in den Wangen- und Kaumuskeln, wahr und genießen Sie sie.
- Wiederholen Sie die Übung 3- bis 4-mal.



Aufrechter Hals, entspannter Nacken

» Eine aufrechte Kopfhaltung entspannt die Nackenmuskeln und löst Verspannungen der Kiefergelenke.

- Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie Ihre Hände entspannt ab.
- Kreisen Sie dann zuerst die Schultern 4-mal vor und 4-mal zurück. Führen Sie die Bewegung langsam und ausgiebig aus.
- Lassen Sie dann die Arme und Schultern in der Mittelposition, las-

sen Sie sie also nicht nach vorne hängen, ziehen Sie sie aber auch nicht zu sehr nach hinten. Man könnte jetzt eine Lotlinie durch das Hüft- und Schultergelenk und das Ohr ziehen.

- Schieben Sie nun beide Handflächen und beide Schultern nach unten in Richtung Boden. Dann ziehen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein.

- Halten Sie diese Dehnung 10–20 Sekunden, gerne auch länger. Spüren Sie die Dehnung in der hinteren Nackenmuskulatur, etwa im Bereich des Haaransatzes? Denken Sie daran, den Atem gelöst fließen zu lassen. Lassen Sie nach einiger Zeit die Dehnspannung los und spüren Sie nach.
- Wiederholen Sie die Übung 3- bis 4-mal.



Kiefergelenk lockern

» Dieser sehr wirksame Akupressurgriff löst Spannungen im Kiefergelenk. Bei Zähneknirschen und Zähnepressen wird das Kiefergelenk sehr belastet.

- Legen Sie beide Mittelfinger rechts und links in die Kuhle vor Ihrem Ohrläppchen. Dort befindet sich das Kiefergelenk. Öffnen und schließen Sie einige Male den Mund ein wenig, dann spüren Sie deutlich die Bewegung des Kiefergelenkköpfchens.
- Klopfen Sie dann zuerst mit den Kuppen der Mittel-, Zeige- und Ringfinger den ganzen Bereich des Kiefergelenks ab. Ihr Mund ist dabei leicht geöffnet. Nehmen Sie sich dafür genug Zeit und legen Sie danach die Hände locker auf den Oberschenkeln ab, um nachzuspüren. Lassen Sie dabei Ihre Schultern gelöst nach unten sinken.
- Legen Sie jetzt die Mittelfinger genau in die Kuhle des Kiefergelenks, etwas vor dem Ohrläppchen, und drücken Sie auf der Stelle 15–30 Sekunden. Legen Sie danach Ihre Hände wieder locker auf den Oberschenkeln ab und spüren Sie nach.
- Wiederholen Sie auch diese Übung 3- bis 4-mal.



Kaumuskeln massieren

» Wenn Sie Schmerzen im Wangenbereich haben, massieren Sie diese Stelle so oft wie möglich.

- Der Masseter verläuft vom hinteren Teil des Unterkieferwinkels nach oben bis zum Jochbein. Klopfen Sie den Bereich einige Male sanft von unten nach oben ab. Schütteln Sie dann kurz Ihre Arme und Hände aus und massieren Sie nun den Kaumuskel von unten nach oben, indem Sie die Mittelfinger am hinteren Unterkieferwinkel ansetzen und in langsamen, kreisenden Bewegungen nach oben bis zum Jochbein massieren.

- Drücken Sie dann mit dem Mittelfinger auf einen verspannten Punkt im Kaumuskelbereich und öffnen und schließen Sie dabei den Mund im Zeitlupentempo.

- Klopfen und massieren Sie auch den Schläfenmuskel (oberer Kaumuskel) oberhalb des Jochbeins.

Variation:

- Legen Sie Ihre linke Faust unter den linken Unterkieferwinkel

und halten Sie die Haut auf diese Weise fest.

- Legen Sie dann Ihren rechten Mittelfinger an den hinteren Unterkieferrand und massieren Sie auf die gleiche Weise wie oben den Kaumuskel aus.
- Wechseln Sie nach 4-mal die Seite.
- Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihre Schultern bei der Übung nicht verspannen, lockern Sie sie zwischendurch immer wieder.

Übungsprogramm 2

In diesem Programm geht es um das tiefe, entspannte Atmen, die Lösung der hinteren kleinen Nackenmuskeln und die Dehnung der angespannten Kaumuskeln. Entspannung und Dehnung sind sehr wichtig, um die chronische Anspannung zu lösen.

Kiefer- und Kaumuskelschmerzen kommen nicht von heute auf morgen. Meistens haben Sie, wenn Sie darunter leiden, eine längere Zeit der Anspannung oder des Stresses hinter sich. Vielleicht sind Sie auch in manchen Dingen zu genau (Perfektionismus) und immer wieder kommt eine neue Anspannungssituation dazu. Häufig sind es auch nur ängstliche, sorgenvolle Gedanken über Dinge, die geschehen oder geschehen könnten. Und dann wird nachts mit den Zähnen geknirscht oder tagsüber werden die Kiefer zusammengesprengt.

Entspannung beginnt immer mit der Entspannung des Atems, denn der Atem wirkt nicht nur auf die bestimmten Muskeln, sondern auf das

gesamte vegetative Nervensystem. Beginnen Sie oft mit einer Atemübung und beachten Sie, dass der Atem dabei in die Tiefe geht. Der Bauch hebt sich beim Einatmen und schwingt beim Ausatmen zurück. Stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen alle Anspannung mit abgegeben wird. Diese Übung ist eine SOS-Übung in allen Situationen und hilft, nicht weiter in dem Anspannungskarussell zu bleiben, sondern daraus auszusteigen.

Das Programm hilft auch, wenn Sie die Nackenmuskeln dehnen. In Anspannungssituationen werden meistens die Schultern hochgezogen und die Schulter- und Nackenmuskeln verkürzt und verhärtet sich. Aber auch im Schädelbasisbe-

reich gibt es markante Schmerzstellen, die gelöst und gelockert werden sollten. Im Nacken gibt es das sogenannte Nackenrezeptorenfeld, ein dichtes Nervengeflecht. Wenn hier angespannte Muskeln gelöst werden, wirkt sich dies auf das gesamte Nervensystem und auch das Kiefergelenk aus.

Wenn Ihre Kaumuskeln anhaltend verkürzt und angespannt sind, sollten Sie Übung »Kiefermuskeln klopfen und dehnen« (Seite 60) so häufig wie möglich machen. Denn die Dehnung der Kaumuskeln ist dann enorm wichtig. Falls Sie aber schon einmal einen ausgerenkten Kiefer hatten, sollten Sie diese Übung nicht zu weit ausführen, sondern nur abgeschwächt.



Tief atmen und den Nacken dehnen

» Diese Übung sorgt für eine sanfte, angenehme Dehnung in den verkürzten, verhärteten Schulter- und Nackenmuskeln. Wenn Sie dazu neigen, die Schultern ständig hochzuziehen, ist diese Übung besonders geeignet.

- Legen Sie als Erstes die Hände auf den Bauch und atmen Sie einige Male gelöst und entspannt zum Bauch hin ein und aus. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen abflacht.
- Legen Sie nach 3–4 Atemzügen Ihren Kopf langsam auf die rechte Seite, Sie wandern also mit dem Ohr in Richtung rechter Schulter, ohne

die Schulter dabei hochzuziehen. Spüren Sie eine kleine Dehnspannung in der linken Nackenseite? Ziehen Sie bewusst auch die linke Schulter nach unten.

- Spüren Sie nun, wie der Einatemstrom zuerst Ihren Bauch sich leicht anheben lässt und dann in die linke Nackenseite fließt und sie sanft dehnt. Beim langsamen Ausatmen ziehen Sie Ihre linke Schulter noch

mehr nach unten und lassen den Kopf zur rechten Seite hin einfach nur schwer werden.

- Lassen Sie den Kopf 2–3 Atemzüge lang in dieser Position, heben Sie ihn dann langsam an und spüren Sie in Ruhe nach.
- Danach ist die Dehnung der anderen Körperseite an der Reihe. Spüren Sie abschließend nach.



Kleine Nackenmuskeln entspannen

» Da die kleinen Nackenmuskeln so schnell auf Stress und Anspannung reagieren, sind sie oft besonders verspannt. Das kann eine Vielzahl von Beschwerden auslösen, deshalb ist eine Entspannung dieser Muskeln besonders wichtig.

- Beugen Sie Ihren Kopf ein wenig nach vorne und legen Sie die Finger beider Hände auf den Hinterkopf, Ihre Daumen liegen auf den Schädelbasisknochen neben den Ohren.
- Drücken Sie dann mit den Daumen in der Kuhle direkt neben den Ohren nach oben gegen den Knochen. Sie können auch ein wenig kreisen. Nehmen Sie sich dafür 20–30 Sekunden Zeit.
- Legen Sie dann Ihre Hände kurz ab und spüren Sie nach.
- Legen Sie anschließend Ihre Daumen weiter innen, etwa auf der Mitte zwischen Ohr und Halswirbelsäule, gegen den Knochen und drücken Sie nach oben. Nehmen Sie sich auch hierfür 20–30 Sekunden Zeit und legen Sie dann wieder Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab und spüren Sie nach.
- Danach legen Sie die Daumen etwa zwei Fingerbreit neben den obersten Punkt der Halswirbelsäule und drücken wieder 20–30 Sekunden nach oben gegen den Knochen. Spüren Sie auch dann wieder nach.
- Wiederholen Sie die Übung 3- bis 4-mal.

Kiefermuskeln und -gelenk entspannen

» Wenn Sie Schmerzen in den Kau- und Kiefermuskeln haben, sollten Sie den Unterkiefer häufig loslassen und zu den Kiefergelenken atmen, wie bei dieser Übung.

- Neigen Sie Ihren Kopf ein wenig nach unten und legen Sie die Fingerkuppen beider Hände auf und an die Kiefergelenke. Ihr Mittelfinger liegt dabei etwa in der Kuhle des Kiefergelenks.
- Lassen Sie zuerst die Schultern bewusst nach unten sinken und atmen Sie dann langsam durch die Nase ein. Dabei stellen Sie sich vor, zum Kiefergelenk hin einzuatmen.
- Lassen Sie danach den Atem durch die Nase oder den Mund (Lippenbremse) langsam und gelöst ausfließen.
- Wiederholen Sie dies 3- bis 4-mal, Ihr Unterkiefer bleibt währenddessen ganz locker.
- Legen Sie dann Ihre Hände locker auf den Oberschenkeln ab und spüren Sie nach.
- Klappern Sie anschließend ganz leicht und locker mit den Zähnen. Lassen Sie danach Ihren Unterkiefer ganz locker und spüren Sie der entspannenden Wirkung dieser Übung mindestens 20 Sekunden nach. In dieser Zeit kann sich die Entspannung in den Kiefermuskeln und im Kiefergelenk spürbar ausbreiten.
- Wiederholen Sie die komplette Abfolge 3- bis 4-mal.



Stichwortverzeichnis

A

Anspannung 10
 – Atmung 12
 Arme 35
 Arteriosklerose 32
 Arthrose 17
 Atlas 24, 25
 Atmung 12
 Axis 24

B

Bandscheiben 27
 Bandscheibenvorfall 28
Becken
 – Fehlstellung 21
 Beckenschiefstand 26
 Beinerv 30, 36, 37
 Beinlängendifferenz 26
 Bewegungsmangel 11, 17
 Biss 17, 21
 Blutversorgung 31
 Brustwirbelsäule 24
 Bruxismus 43

C

Cluster-Kopfschmerz 30
 Computerarbeit 10
 craniomandibuläre Dysfunktion
 41, 42

D

Dauerstress 30, 31
 Deltamuskel 35
 Diskus 16, 18
 Dornfortsatz 26

E

Entspannung
 – Übung 11
 – Wirkung 11
 Erfolgsdruck 10

F

Fehlbelastung 11
 Flachrücken 14
 Flügelmuskel 20, 21

G

Gehörgang 16

Gehörknöchelchen 16
 Gelenkflüssigkeit 16, 17
 Gelenkgrube 16
 Gelenkhöcker 16
 Gelenkkapsel 16
 Gelenkscheibe 18
 Gesichtsmassage 12
 Gesichtsmuskeln 11
 Gewohnheit 11
 Gleichgewicht 26, 41

H

Halsmuskeln 33
 Halsnerven 28
 Halsnervengeflecht 28
 Halsschlagader 31, 32
 Halswirbelsäule 24
 Haltung 13
 Hinterhauptsnerv 29, 30
 Hirnnerven 28
 Hohlkreuz 14
 Hyaluronsäure 17

J

Jochbein 20

K

Kaumuskulatur 16, 19
Kiefer
 – Fehlstellung 20, 21
Kiefergelenk 16, 26
 – Beweglichkeit 18
 – Kiefergelenkbeschwerden 42
 – Verrenkung 18
 Kiefergelenkknacken 18
 Knackgeräusch 18
 Knirschschielen 43
 Knorpel 17, 27
 Kondylus 16
Kopf 24
 – Fehlstellung 20
 – Neigebewegung 25
 – Nickbewegung 25
 Kopfgelenk 25
Kopfgelenke 26, 33
 – Fehlstellung 21
 Kopfschmerzen 25, 30, 34, 43
 Kopfwender 28, 30, 32, 33, 37
 Kreuzbein 24

L

Lendenwirbelsäule 24
 Lordose 24, 37
 Luxation 18

M

Migräne 25, 34, 37, 43
 Musculus
 sternocleidomastoideus 37
 Musculus levator scapulae 36
 Musculus masseter 19
 Musculus pterygoideus 20
 Musculus temporalis 19
 Musculus trapezius 34

N

Nackenmuskeln 20, 33
 Nerven 28
Nervensystem
 – Nervensystempara-
 sympathisches 31
 – Nervensystemsympathi-
 sches 31
 – vegetatives 12
 Nervus accessorius 30, 36, 37
 Nervus occipitalis 29
 Nervus trigeminus 20, 26

O

Ohr 16
 Ohrgeräusche 40
 Okzipitalis-Neuralgie 30

P

Parasympathikus 31

Q

Querfortsatz 26

R

Rückenmark 26
 Rückenmarksnerven 26, 28
 Ruhenerve 31
 Rundrücken 13

S

Schädelknochen 16
 Schläfenbein 16
 Schläfenmuskel 19, 20
 Schläfenmuskels 21

Schlaganfall 32
 Schulterblatt 34
 Schulterblattheber 33, 36
 Schultergelenk 35
 Schwindel 25, 26, 28, 41
 Sitzbeinknochen 14
 Skoliose 19
 Sorge 10
 Spinalnerven 26, 28
 Steißbein 24
 Stress 10, 30, 41, 42
 Stressnerv 31
 Sympathikus 31
 Synovialflüssigkeit 17

T

Taubheitsgefühl 28
 Tinnitus 25, 34, 37, 40
 Trapezmuskel 30, 33, 34, 35, 36
 Trigemini-Nerv 29, 44
 Trigemini-Neuralgie 34, 44

U

Übelkeit 26, 28
 Überbeanspruchung 17
 Unterkiefer 16
 Unterkieferköpfchen 16
 Unterkieferwinkel 20
 Unzufriedenheit 10

W

Wangemuskel 20
 Wirbel 24, 26
 Wirbelarterie 31
 Wirbelbogen 26
 Wirbelkanal 26
 Wirbelkörper 26
Wirbelsäule 13, 24
 – Fehlstellung 19

Z

Zähne 42
 – Fehlstellung 17, 42
 Zahnknirschen 17, 42, 43
 Zahnfüllung 19, 42
 Zungenbeinmuskel 20
 Zwischenwirbelgelenke 27
 Zwischenwirbellöcher 26



Hat Ihnen das Buch von Höfler, H. Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern gefallen?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>