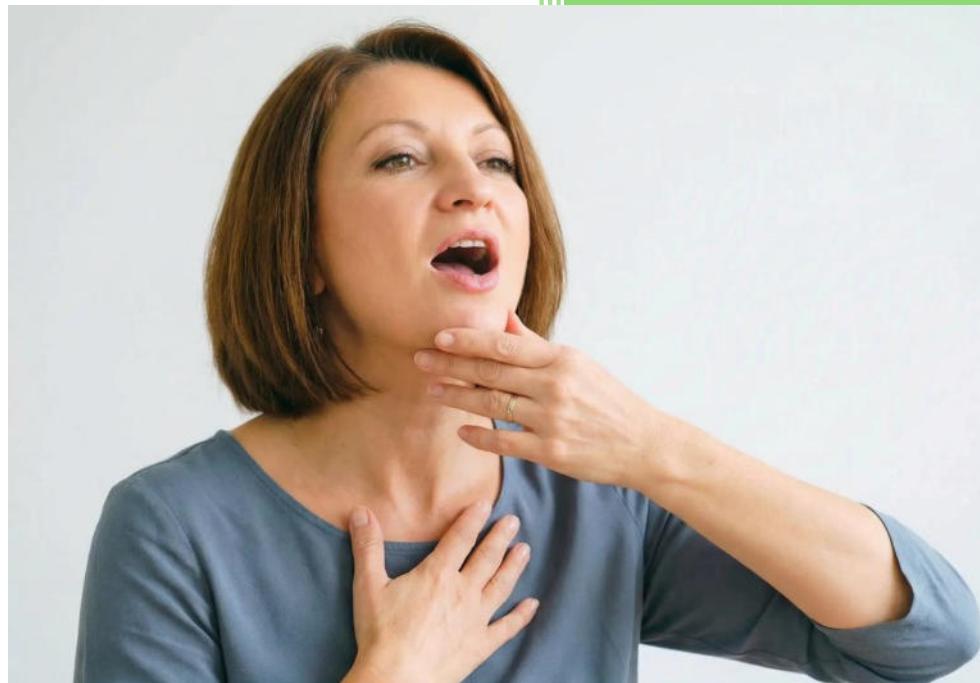


2026

# Gesichts- und Kiefer-Gymnastik



Kiefergymnastik

Ilona Schaaaf  
Arianrhod  
8.2.2026

*Kiefer- und Kopfgelenke hängen eng zusammen: Die Stellung des Kopfes beeinflusst direkt die Funktion der Kiefergelenke. Schon eine leicht schiefe Haltung, nach vorne, hinten oder zur Seite, oder verspannte Nackenmuskeln können die Kieferposition verändern. Im Nacken verlaufen viele Nerven und Blutgefäße, die durch Verspannungen eingeengt werden können. Das kann sich bemerkbar machen in Form von Kopfschmerzen, Augenproblemen, Gleichgewichtsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schwindel.*

*Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Wenn das zu unbequem ist, können Sie sie auch im Liegen machen – achten Sie jedoch darauf, dass der Kopf nicht überstreckt ist. Die Nasenspitze zeigt dabei zur Decke. Bei jeder Übung sollten Sie auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung achten, die langsam und locker fließt.*

*Ebenso wichtig ist das Nachspüren: Nehmen Sie sich nach jeder Übung einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wie sich der beübte Bereich anfühlt. Am Anfang empfiehlt es sich, jede Übung 6 bis 10 Mal zu wiederholen.*

## Setting: Kieferübungen

### 1. Kiefergelenke lösen:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und beugen Sie den Kopf leicht nach vorne. Die Lippen sind dabei locker und leicht geöffnet. Legen Sie die Kuppen beider Mittelfinger in die kleinen Vertiefungen etwa einen Zentimeter vor den Ohren – dort befinden sich die Kiefergelenke.

Üben Sie mit den Mittelfingern einen sanften Druck aus und beginnen Sie, kleine kreisende Bewegungen auszuführen. Kreisen Sie für etwa 10–30 Sekunden. Anschließend legen Sie die Hände entspannt in den Schoß und spüren kurz nach.

Führen Sie die kreisenden Bewegungen bis zu 10 Wiederholungen in jede Richtung aus.

#### Variante

Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus. Während Sie mit den Mittelfingern sanften Druck ausüben oder kleine kreisende Bewegungen machen, öffnen Sie den Mund in Zeitlupe weit und schließen ihn ebenso langsam wieder.

### 2. Kaumuskel streicheln:

Suchen Sie mit den Kuppen der Mittelfinger beider Hände auf den Wangen nach empfindlichen oder schmerzhaften Punkten. Üben Sie dort einen sanften Druck aus und streichen Sie langsam nach unten. Wiederholen Sie die Bewegung 10–30 Mal.

Lassen Sie anschließend die Hände locker sinken, entspannen Sie den Kiefer und spüren Sie nach. Auf diese Weise können Sie nach und nach den gesamten Wangen- bzw. Kaumuskel absuchen. Wiederholen Sie sie 6–10 Mal.

### 3. Wange zupfen:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Greifen Sie entweder mit den drei mittleren Fingern und dem Daumen der rechten Hand oder mit Zeige-, Mittel-finger und Daumen in einen weichen, fleischigen Bereich der Wange. Kneifen Sie die Wange sanft und ziehen Sie das Gewebe leicht nach außen.

Führen Sie diese zupfende Bewegung 10–20 Mal aus. Bearbeiten Sie auf diese Weise nach und nach den gesamten Wangenbereich. Spüren Sie anschließend kurz nach – eine vermehrte Durchblutung ist meist deutlich wahrnehmbar.

Behandeln Sie danach die andere Wangenseite auf die gleiche Weise.

#### 4. Kiefer-Stretch

*Eine der wichtigsten Übungen bei Kieferproblemen, aber auch Ohrgeräuschen ist das Dehnen des Masseters. Dieser starke Muskel ist oft verkürzt und verspannt und kann viele Probleme bereiten. Diese Übung hilft auch gegen eingeschränkte Mundöffnung.*

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie dann den Daumen einer Hand an die oberen Schneidezähne und die Mittel- und Zeigefinger der anderen Hand auf die unteren Frontzähne. Der Daumen stabilisiert den Oberkiefer. Öffnen Sie nun den Mund so weit wie es geht. Spüren Sie die Dehnung in den Kaumuskeln und halten Sie die Position 10–30 Sekunden. Überfordern Sie sich aber nicht, es sollte noch angenehm sein. Danach den Mund gelöst schließen, die Hände auf die Oberschenkel legen und nachspüren. Erspüren Sie jetzt die Entspannung in den Kaumuskeln und im Kiefer; wiederholen Sie die Übung 4- bis 6-mal.

**Wichtig:** Diese Bewegung geht nur von den Fingern aus; die Kiefergelenke und -muskeln sind dabei bewusst passiv. Nur so weit dehnen, wie es guttut.

**Variante:**

Andere Handhaltung bei dieser Dehnübung für den Kaumuskel: Legen Sie eine Hand an die Stirn, um den Kopf zu stabilisieren. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand legen Sie auf die unteren Frontzähne. Dann wie oben den Mund weit öffnen ②. Bei Halswirbelproblemen ist diese Handhaltung angenehmer.

#### 5. Kiefergelenk mobilisieren:

*Mit dieser Übung dehnen und lösen Sie die Kaumuskeln.*

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie eine Hand an die Stirn, um die Kopfhaltung zu stabilisieren und Halswirbelschmerzen zu vermeiden. Die andere Hand legen Sie mit der Kuhle zwischen Daumen und Zeigefinger so über Ihr Kinn, dass Ihr Daumen auf die eine Kinnseite (zum Ohr hin) und die anderen Finger zur anderen Seite zeigen. Öffnen Sie dann den Mund, indem Sie den Unterkiefer mit der unteren Hand nach unten ziehen. Die Hand führt die Bewegung, die Kaumuskeln, die den Mund öffnen, sind passiv. Bleiben Sie in den Kaumuskeln und Kiefergelenken bewusst entspannt und nehmen Sie wahr, wie der Masseter immer mehr nachgibt und loslässt. Lassen Sie den Atem gelöst fließen und halten Sie die Position 10–30 Sekunden, so lange wie Sie sich noch wohlfühlen. Dann den Mund langsam schließen und gelöst nachspüren. Wiederholen Sie die Übung 4- bis 6-mal.

**Tipp:** Um die Dehnung besser nachspüren zu können und nicht mit den Kaumuskeln aktiv mitzuhelfen, ist es vorteilhaft, bei der Übung die Augen zu schließen.

**Variante:** Kräftigung in der Dehnung:

Sie üben wie oben beschrieben, nach der ersten Dehnphase oder nach 10–15 Sekunden versuchen Sie nun aber, den geöffneten Unterkiefer mit wenig Kraft zu schließen. Die Hand am Kinn hält jedoch dagegen. Es kommt dabei zu keiner Bewegung! Den Druck 4–6 Sekunden halten, danach die Spannung im Muskel loslassen und, wenn möglich, die Dehnung minimal

erweitern. In dieser Position noch einmal 10–30 Sekunden aushalten; danach den Mund langsam schließen und entspannt der Übung nachspüren.

#### **6. Muskeln dehnen und kräftigen:**

*Die leichte Spannung in dieser Übung dehnt und kräftigt die Kaumuskulatur gleichzeitig. Die Übung dehnt die verkürzten, gestressten Kaumuskeln und kräftigt die eher schwachen »Mundöffner«.*

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und öffnen Sie den Kiefer ein wenig. Bilden Sie mit einer Hand eine Faust und legen Sie diese unter das Kinn. Drücken Sie 4–8 Sekunden den Unterkiefer sachte (!) gegen die Faust. Dann die Spannung loslassen und anschließend den Kiefer etwas weiter öffnen. In der neuen Dehnposition 10–30 Sekunden bleiben. Dann 4–8 Sekunden den Unterkiefer leicht gegen die Faust drücken. Die Spannung wieder lösen und den Mund – wenn möglich – noch etwas weiter öffnen und 10–30 Sekunden dehnen. Danach den Unterkiefer langsam schließen. Der Entspannung nachspüren.

#### **7. Gähn-Übung:**

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Öffnen Sie den Mund weit und gähnen Sie bewusst und herhaft. Strecken und recken Sie sich dabei – das lösende Dehnen kann sich auch auf andere Körperteile übertragen. Gähnen Sie gezielt, um Unterkiefer und Mundschließmuskeln von Anspannungen „Urlaub“ zu gönnen. Schließen Sie danach den Mund wieder entspannt und lassen Sie den Unterkiefer in der Kieferschwebe weiter locker nachgeben. Spüren Sie die Wirkung noch kurz nach. Führen Sie diese Übung immer wieder zwischendurch im Alltag aus, besonders dann, wenn Sie merken, dass Sie gestresst sind oder die Zähne zusammenbeißen.

#### **8. Achterkreise:**

*Durch die Bewegung des Unterkiefers in Form einer liegenden Acht mobilisieren Sie die Kiefergelenke und verbessern die Muskelbalance im Kieferbereich.*

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf eine Unterlage und halten Sie den Kiefer locker. Stellen Sie sich zunächst die Achterkreise mit dem Unterkiefer bildlich vor. Beginnen Sie dann mit der Bewegung, indem Sie den Unterkiefer zuerst von unten nach rechts oben führen und in einer Schlaufe wieder zurück zum entspannten Mundschluss bewegen. Anschließend führen Sie ihn nach links und wieder in einer Schlaufe zurück zur Mitte. Diese Bewegung ergibt eine liegende Acht. Führen Sie die Übung 6- bis 10-mal aus. Am Anfang erfordert diese Bewegung viel Konzentration, aber mit der Zeit wird sie leichter. Achten Sie darauf, ob die Bewegung zu einer Seite einfacher fällt.

#### **9. Gesicht und Kiefer ausschütteln.**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und neigen Sie den Kopf leicht nach vorne. Entspannen Sie Gesicht und Kiefer, der Mund ist dabei leicht geöffnet. Atmen Sie zwei- bis dreimal ruhig und gelöst ein und aus.

Beginnen Sie anschließend, das Gesicht in sanften Hin-und-Her-Bewegungen auszuschütteln. Lassen Sie Wangen und Mund locker „schlottern“. Beim Ausatmen lassen Sie ein langgezogenes „OOOOO“ erklingen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf das Loslassen der Kaumuskulatur. Auch die Kiefergelenke dürfen sich dabei von Anspannungen lösen.

Führen Sie die Übung etwa 10–20 Sekunden lang aus, spüren Sie danach kurz nach und wiederholen Sie sie 4–6 Mal.

Quelle: Heike Höfler „Der kleine Coach für Kiefer und Nacken“