Übungstipps für Kopf und Kiefer

Wahrnehmen · Bewegen · Entspannen

Kiefer, Kopf und Nacken arbeiten eng zusammen. Anspannung, langes Sitzen, konzentriertes Arbeiten oder unbewusstes Zusammenbeißen der Zähne können dazu führen, dass sich die Muskulatur rund um Kiefer und Nacken zunehmend anspannt.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, Spannung bewusster wahrzunehmen, Bewegung zuzulassen und den Kiefer zwischendurch wieder zu entspannen.

Warum beginnen wir beim Kiefer?

Kiefer und Kopf stehen funktionell in enger Verbindung. Veränderungen der Spannung und Beweglichkeit im Kieferbereich können auch angrenzende Strukturen beeinflussen - und umgekehrt.

Die Übungen beginnen deshalb bewusst am Kiefer und beziehen anschließend den Kopf mit ein.

KIEFER → KOPF

1 Den Kiefer bewusst entspannen

Ziel	Unnötige Spannung im Kiefer wahrnehmen und reduzieren.

Setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie die Schultern locker.

Legen Sie die Zungenspitze ganz leicht an den Gaumen hinter die oberen Schneidezähne. Die Lippen dürfen sich locker berühren. Lassen Sie nun auch die Zahnreihen ganz leicht aufeinanderliegen. Vielleicht können Sie wahrnehmen oder sogar zählen, an wie vielen Stellen sich Ihre Zähne berühren.

Beißen Sie nun für drei Atemzüge gerade so fest zu, dass sich ein dünner Papierstreifen zwischen den Zähnen nicht herausziehen ließe. Machen Sie dies vorsichtig und mit Gefühl. Lösen Sie anschließend die Anspannung vollständig.

Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Beobachten Sie, ob Sie beim Ausatmen den Unterkiefer noch etwas mehr loslassen können.

Dosierung	Drei Atemzüge anspannen, anschließend drei Atemzüge entspannen. 3-5 Wiederholungen, gerne mehrmals über den Tag verteilt.
Gut zu wissen	Die Zähne müssen in Ruhe nicht ständig aufeinanderliegen. Nutzen Sie diese Übung deshalb ruhig auch zwischendurch als kleinen „Kiefer-Check“.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Den Kiefer kontrolliert bewegen

Ziel	Die Beweglichkeit des Unterkiefers ruhig und kontrolliert fördern.

Setzen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie geradeaus.

Öffnen Sie den Mund langsam und nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt. Schließen Sie ihn anschließend ebenso langsam wieder.

Achten Sie darauf, ob sich der Unterkiefer beim Öffnen gerade nach unten bewegt oder während der Bewegung deutlich zu einer Seite ausweicht.

Wenn Ihnen diese Bewegung leichtfällt, können Sie den Unterkiefer beim Öffnen zusätzlich leicht schräg nach rechts oder links führen.

Es geht nicht darum, den Mund möglichst weit zu öffnen. Entscheidend ist eine ruhige und kontrollierte Bewegung.

Dosierung	6-10 langsame Wiederholungen.
Gut zu wissen	Bewegungsqualität ist häufig wichtiger als maximale Bewegungsweite. Die Bewegung sollte deshalb nicht erzwungen werden.

3 Kopf und Nacken mit einbeziehen

Ziel	Spannung im Übergang zwischen Kopf und Hals reduzieren und eine aufrechtere Kopfposition wahrnehmen.

Setzen Sie sich aufrecht hin und richten Sie den Blick geradeaus.

Bewegen Sie den Kopf nun ganz leicht nach hinten - so, als wollten Sie ein kleines Doppelkinn machen. Der Blick bleibt dabei geradeaus, der Kopf wird nicht nach unten geneigt.

Halten Sie die Position einige Sekunden und lösen Sie anschließend wieder. Die Bewegung soll klein und angenehm bleiben.

Dosierung	5-8 Wiederholungen, jeweils etwa 3-5 Sekunden halten.
Gut zu wissen	Kiefer und Nacken sollten nicht völlig getrennt voneinander betrachtet werden. Veränderungen der Kopf- und Halsposition können auch die Muskelspannung rund um den Kiefer beeinflussen.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nach den Übungen müssen Sie nicht sofort beurteilen, ob etwas „besser“ geworden ist. Nehmen Sie sich stattdessen einen Moment Zeit:

- Wie fühlt sich Ihr Kiefer jetzt an?
- Berühren sich Ihre Zähne noch?
- Fühlt sich die Mundöffnung anders an?
- Hat sich etwas im Nacken verändert?

Leitgedanke: Erst wahrnehmen und einordnen - dann entscheiden.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind als allgemeine Anregungen gedacht und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Führen Sie die Bewegungen langsam und nur im angenehmen Bereich aus. Bei deutlichen oder zunehmenden Schmerzen, Schwindel, neurologischen Beschwerden oder anderen ungewöhnlichen Reaktionen sollten Sie die Übung beenden und die Beschwerden fachlich abklären lassen.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.