MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
*Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde*

VORGESCHMACK · 03 / 10

# Kiefer.
# Pressen, Knirschen, Ohrgeräusch.

Morgens ist die Kaumuskulatur müde, die Zähne fühlen sich empfindlich an, manchmal knackt es beim Öffnen. Viele merken erst durch den Zahnarzt oder den Partner, dass sie nachts knirschen oder tagsüber pressen.

Ganz abstellen lässt sich Pressen und Knirschen selten. Wie sehr es dich belastet, lässt sich aber gut beeinflussen, und die Folgen für Zähne und Muskulatur kann man begrenzen.[1, 2]

> **NOTFALL** Kieferschmerz mit Brustdruck oder Atemnot, oder ab 50 Schläfenschmerz mit Sehstörung? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

**KURZ GESAGT**

01 Pressen und Knirschen lassen sich gut beeinflussen.

02 Der erste Schritt ist, dich selbst zu ertappen.

03 Ein Ohrgeräusch klärt zuerst der HNO-Arzt ab.

## 01 Erst merken, dann ändern

Am Tag passiert das Pressen fast immer unbewusst, beim Autofahren, am Bildschirm, beim Sport. Der wichtigste Schritt ist deshalb, dich selbst zu ertappen.[1] Kleb dir kleine farbige Punkte an Bildschirm, Lenkrad oder Kühlschrank. Jedes Mal, wenn du einen siehst, prüfst du kurz:

- Zähne auseinander. Sie berühren sich nur beim Kauen und Schlucken.
- Lippen locker geschlossen.
- Zunge liegt entspannt am Gaumen, die Spitze hinter den oberen Schneidezähnen.

## 02 Und das Ohrgeräusch

Ein Ohrgeräusch gehört zuerst zum HNO-Arzt. Lässt sich das Geräusch durch Kieferbewegungen oder Bewegungen des Kopfes verändern, lohnt sich zusätzlich ein Blick auf Kiefer und Halswirbelsäule.[3, 4] Die Reihenfolge bleibt aber: zuerst das Ohr.

## 03 Zwei Übungen zum Probieren

Täglich, ruhig und ohne Schmerz. Nichts erzwingen. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

**01 Ruhelage**

Zähne auseinander, Lippen zu, Zunge locker am Gaumen. Durch die Nase atmen. Diese Position ist dein Ausgangspunkt, so oft wie möglich am Tag.

**1 Min.**
mehrmals täglich

**02 Kaumuskel lösen**

Mit zwei Fingern den Kaumuskel vor dem Ohr ertasten (er wird hart, wenn du kurz zubeißt). Locker lassen und mit kleinen Kreisen sanft massieren.

**1 Min. je Seite**
täglich

FAUSTREGEL

In schmerzhaften Phasen weiche Kost, kein Kaugummi, keine großen Bissen. Gähnen mit der Faust unter dem Kinn bremsen. Der Kiefer braucht dann Ruhe, aber keine Starre.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

### WANN DU NICHT ABWARTEST

**Sofort 112 oder Notaufnahme**

- Kieferschmerz zusammen mit Druck in der Brust, Atemnot, Schweißausbruch oder Übelkeit
- Ab 50: neuer Schläfenschmerz mit Schmerz beim Kauen und Sehstörung
- Der Kiefer schließt plötzlich nicht mehr

**Zeitnah ärztlich abklären**

- Mund lässt sich nach Unfall oder Schlag nicht mehr richtig öffnen
- Schwellung, Fieber oder Zahnschmerz
- Plötzliche Hörminderung oder neu aufgetretenes Ohrgeräusch: am selben oder nächsten Tag zum HNO-Arzt
- Pulsierendes Ohrgeräusch oder Ohrgeräusch nur auf einer Seite mit schlechterem Hören
- Taubheit im Gesicht

**Wichtig.** Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen oder zahnärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

### QUELLEN


1. S3-Leitlinie Diagnostik und Behandlung des Bruxismus, 2026. register.awmf.org/assets/guidelines/083-027l_S3_Diagnostik-Behandlung-Bruxismus_2026-05.pdf
2. Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde: Update der S3-Leitlinie Bruxismus. dgzmk.de/aktuelles-karten?article=update-der-s3-leitlinie-diagnostik-und-behandlung-des-bruxismus-veroeffentlicht
3. S3-Leitlinie Chronischer Tinnitus, 2021. register.awmf.org/assets/guidelines/017-064l_S3_Chronischer_Tinnitus_2021-09_1.pdf
4. Bayerisches Ärzteblatt: Diagnostik und Therapie des chronischen Tinnitus. bayerisches-aerzteblatt.de/inhalte/details/news/detail/News/diagnostik-und-therapie-des-chronischen-tinnitus.html

WAS BEI MIR PASSIERT

# Ich schaue nicht nur auf den Kiefer.

Das war der Vorgeschmack. Kiefer, Nacken und Anspannung schaue ich mir zusammen an, gern in Absprache mit deiner Zahnarztpraxis.

## DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Biss — Kaumuskeln — Kiefergelenk — Zungenbein — Kopfgelenke — Halswirbelsäule — Atmung

Kiefer und oberer Nacken hängen nervlich eng zusammen. Deshalb können Kopfschmerz, Druck am Ohr oder ein Geräusch im Ohr mit dem Kiefer zu tun haben. Ich teste Kaumuskeln, Kiefergelenk, Kopfgelenke und Atmung und arbeite mit deiner Zahnärztin oder deinem Zahnarzt zusammen, wenn es um den Biss geht.

## MEIN WERKZEUGKASTEN

- Osteopathie an Kiefer, Schädel und Kopfgelenken
- Weichteiltechniken an den Kaumuskeln
- Dry Needling und Akupunktur
- Neuraltherapie
- Atem- und Entspannungsarbeit
- Übungen für Kiefer und Nacken

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

## SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Mundöffnung und Druckschmerz am Kaumuskel.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

**09721 4765199** Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.