

Rezension von Günter Fellner, Yogalehrer

<https://buch.yoga/yoga/kiefer-und-nacken-coach-ratgeber/>

Der kleine Coach für Kiefer & Nacken – Die besten Übungen gegen Kieferknacken, Verspannungen und Zähneknirschen – von Heike Höfler

Kann auch bei Tinnitus, Schwindel, Gesichtsschmerzen etc. helfen

— Heike Höfler schreibt viele Bücher rund um das Thema Fitness. “Der kleine Coach für Kiefer & Nacken” ist das erste Buch von Frau Höfler, das ich lesen und rezensieren darf. Ihr Motto: “Entspannter Nacken, glücklicher Kiefer”. Gerade was das Thema “Schmerzen in der HWS, Schulterleiden und verspannter Nacken” betrifft, ist das mein Thema.



Inhalt

Buchtitel: Der kleine Coach für Kiefer & Nacken: Die besten Übungen gegen Kieferknacken, Verspannungen, Zähneknirschen & Co

Autor: Heike Höfler

Genre: Yoga, Ratgeber, Gesundheit, Therapie, Fitness

Erscheinungsdatum: April 2021

Bindung: Softcover, geheftet

Seiten: 132

Handlichkeit: 19,7 h x 16,8 b

Lesespaß: Liegestuhlauglich, angenehme Schriftgröße, gute Bebilderung

Verlag: Trias Verlag

ISBN: 978-3432113838

Kiefer & Nacken Coach Buch Klappentext

Entspannter Nacken, glücklicher Kiefer

Stressbedingtes Zähneknirschen, Smartphone-Nacken oder Schildkrötenhaltung am Schreibtisch – wenn Ihre Kiefer- und Nackenmuskeln verspannt sind, kann das schmerzvoll sein.

Dagegen hilft der kleine Kiefer- und Nacken-Coach, der Ihnen die einfachsten und besten Übungen für Ihren Problembereich zeigt. Er motiviert und unterstützt Sie mit wertvollen Tipps, um Ihre Schmerzen zu lindern.

- Selbst testen: Gehen Sie Ihren Verspannungen auf den Grund.
- Effizient üben: Gezielte Trainingsprogramme zur Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung.
- Alarmsignale erkennen: Entdecken Sie, was hinter Zähneknirschen und Nackenverspannungen steckt und auf welche Trigger Sie achten sollten.

Kleiner Coach, großer Motivator!

[Mehr Klappentext anzeigen](#)

Meine Buchrezension

Zugegeben: Es ist kein Yogatherapiebuch – der neueste Ratgeber von Heike Höfler rund um Nackenverspannungen, Kieferknacken und ähnliche Beschwerden. Doch es ist mein Thema. Gefühlte 100 Jahre quälten mich Nacken- und Schulterschmerzen schon durch meine büroüberforderte Arbeitszeit. Erst durch [Yoga](#) und auch [Pilates](#) verbesserte sich mein Schmerzempfinden von geschätzten Stufe 8-9 (nach der zehnteiligen "Liebscher & Bracht" Schmerzscala) in die relativ erträgliche Klassifizierung 0-4. Heike Höfler beschreibt in ihrem kleinen Nacken- & Kiefer Coachbuch jedoch viele therapeutische Übungen und Lockerungsmöglichkeiten, welche auch aus der Yogatherapie stammen können. Vermutlich wird auch die eine oder andere Übung aus der am längsten anerkannten Bewegungsform, namens Yoga, stammen.

Ausführlich beschreibt die Autorin die Stresserkrankungen unserer modernen Zeit wie beispielsweise CMD (nicht zu verwechseln mit der Lungenkrankheit COPD). CMD ist die Abkürzung für Craniomandibuläre Dysfunktion. Ein kleiner Zungenbrecher (apropo: auch für die Zungenmuskulatur gibt es Übungen im Buch) Die häufigsten CMD Symptome sind nächtliches Zähneknirschen, Spannungskopfschmerzen (z.B. Migräne), Tinnitus, Nackenbeschwerden, Rückenschmerzen und andere damit zusammenhängende Leiden..

Neben einer Vielzahl von Kräftigungsübungen für Nacken, HWS, Schultern; Kiefer- und Gesichtsmuskulatur empfiehlt die Autorin auch "Achtsamkeit im Alltag" und "Entspannungsübungen", deren Wichtigkeit ich als Yogalehrer nur bestätigen kann. In meinen Yogastunden ([Gesundheitsprogramm hier](#)) haben auch Atementspannungsübungen einen Bestandteil.

Wirklich sehr gut bebildert und erklärt finde ich den Teil im Ratgeberbuch zur Anatomie der Kiefer- und Kopfelenke umgesetzt. Erstaunlich, wie alles zusammenhängt und eindrucksvoll von Frau Höfler erklärt wird. Augenflimmern auf Grund von

Nackenverspannungen. Tinnitus, ja klar, hängt oft mit Verspannungen in der Halswirbelsäule zusammen (Tinnituspatienten wandern oft vergeblich von Pontius zu Pilatus).

Besonderen Wert legt die Autorin im Nacken- & Kiefferratgeber auf die kleinen Muskeln und Tiefenmuskulatur, die bei herkömmlichen Übungen oft nicht trainiert wird.

Ebenso interessant zu wissen, dass Zahnfehlstellungen neben Kieferschmerzen auch zu Verspannungen im Nacken, Schulter, Migräne oder Tinnitus führen können.

Einige von Heike Höfler im Buch angeleitete Übungen habe ich bereits ausprobiert, ich finde diese gut passend und logisch.

Mein Fazit zum Kiefer- & Nacken Ratgeber Buch

Dieses Buch ist eine Kaufempfehlung für alle, die unter Nackenbeschwerden, Kieferproblemen und Symptomen wie Tinnitus, Schwindel, Gesichtsschmerzen, nächtliches Zähneknirschen (ein Stressproblem unserer Zeit), unklare Augenerkrankungen oder auch an Beschwerden in der Wirbelsäule oder im Becken leiden. Frau Heike Höfler erklärt die Ursachen (insbesondere die neue Krankheit CMD ist noch relativ wenig bekannt) ausführlich und gibt gute Übungsanleitungen

Meine Buchbewertung

