Ortho-vital – Übungsblatt Wirbelsäule

Eine korrekte Zungenstellung unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule, da die Zungenmuskulatur über Faszienketten und Hirnnerven direkt mit der tiefen Nackenmuskulatur und der Halswirbelsäule verbunden ist. Eine instabile Zungenlage führt oft zu einer instabilen Kopfhaltung, was sich negativ auf die gesamte Statik des Rückens auswirkt.

Zungenposition – Halswirbelsäule

Die richtige Ruheposition (The Spot)

Die Zunge sollte im Ruhezustand nicht am Mundboden liegen oder gegen die Zähne drücken, sondern flächig am Gaumen anliegen.

- Positionierung: Platziere die Zungenspitze an den kleinen Fleischwulst direkt hinter den oberen Schneidezähnen (ohne diese zu berühren).
- Aktion: Sauge den Rest des Zungenkörpers leicht gegen das Gaumendach an.
- Wirkung: Dies stabilisiert die oberen drei Halswirbel und fördert eine automatische Aufrichtung des Kopfes.

Tipp für den Alltag

Prüfe regelmäßig (z. B. immer, wenn du auf dein Handy schaust), ob deine Zunge am Gaumen liegt. Dies korrigiert oft sofort eine nach vorne geneigte Kopfhaltung („Handynacken").

Übungen zur Aktivierung und Aufrichtung

1

Zungen-kreise – Die „Geheim-waffe"

Führe die Zungenspitze bei geschlossenem Mund vor den Zähnen entlang der Lippeninnenseite im Kreis. **10 Kreise pro Richtung**.

Nutzen: Kräftigt die tiefe Nackenmuskulatur.

2

Der „Zungen-Sog" – Schluck-Training

Drücke die gesamte Zunge flächig gegen den Gaumen und sauge sie fest. **3–5 Atemzüge** durch die Nase.

Nutzen: Trainiert die Kraft des Zungengrundes.

1

Zungen-Stretch gegen Nackenversp annung

Greife die Zunge mit einem sauberen Tuch und ziehe sie sanft nach vorne. Intensität **3–4/10**.

Nutzen: Entspannt die Zungenwurzel und Nackenmuskulatur.

2

Wand-Aufrichtung mit Zungen-Fokus

Rücken an Wand, Wirbel für Wirbel anlehnen bis Hinterkopf anliegt. Zunge in Ruheposition, einmal schlucken.

Halten: 1–2 Minuten.

Gezielte Übungen – Neuronale Inputs

1. Visuelles System: Augenliege-stütze

Daumen auf Augenhöhe fixieren, langsam zur Nase führen und zurück. **3–5x**.

Effekt: Aktiviert Frontallappen, fördert Aufrichtung.

2. Vestibuläres System: Bogengang-Aktivierung

Kopf rhythmisch links/rechts bewegen, Augen fixieren einen Punkt. **15–20 Sek.**

Effekt: Stabilisiert HWS, fördert Aufrichtung.

3. Propriozepti ves System: Kiefer & Becken

Unterkiefer sanft links/rechts schieben, Masseter ausstreicheln. Becken an Wand mobilisieren.

Effekt: Reduziert Rückenspannungen.

4. Kleinhirn-Aktivierung: Finger-Nase-Punkt

Abwechselnd Nasenspitze und Ziel berühren. Tempo erhöhen oder Augen schließen.

Effekt: Verbessert Muskelkoordination.

> Viel Spaß und Erfolg beim Üben! — **Dr. Karin Moser-Schwab, MSc**