



Bewegung, Sport & Wohlbefinden

»Ich trage mein Herz auf der Zunge ...« (II)

Michael Meurer

Hallo liebe Männer!

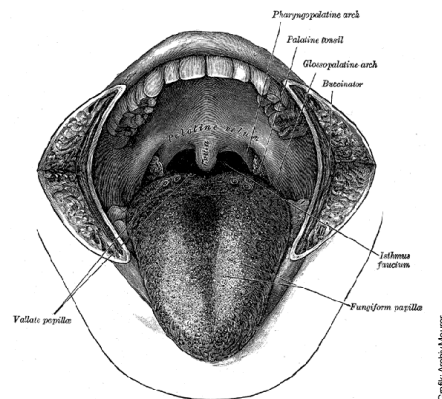
Wie geht es Euch? Im letzten Heft gab es ein »fabelhaftes« Intro zu einem unseres wichtigsten und vielseitigsten Muskelpaket - der Zunge. Im zweiten Teil wird es nun fachlicher und zwei Übungen werden auch nicht fehlen ... aber der Reihe nach.

Das Wichtigste noch einmal zusammengefasst: Als Ihr kleine Babies wart, war der Mund mit der Zunge *das* Sinnesorgan, mit dem Ihr die Welt erspürt habt. Durch die große Beweglichkeit hat die Zunge Kontakt zu den Lippen, Wangen, Zähnen, und hat damit als weiches Gewebe die Fähigkeit, das Hartgewebe wie den Kiefer und die Zähne, aber auch den Gaumen(raum) zu formen. Etwa zwei bis dreimal pro Minute schluckt Ihr den Speichel hinunter, d.h. etwa 2000mal am Tag. Da ist es doch leicht vorstellbar, dass bestimmte Muskeln bzw. Körperteile trainiert werden, selbst wenn sie nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Zum Beispiel wird durch das Schlucken bei Kindern der Oberkiefer geformt, da die Zunge jedes Mal an den Gaumen gedrückt wird.

Aufgabe: Holt Euch mal etwas zu essen, besser eine Scheibe Brot als eine Currywurst, und kaut diese gut. Beobachtet dabei, wie die Zunge blitzschnell, fast unbemerkt, das Essen hin- und herschiebt und, zack, zum Runterschlucken vorbereitet. Dieser Vorgang ist sehr automatisiert und gar nicht so leicht in das Bewusstsein zu ziehen.

Die Zunge ist ein Muskel mit Muskelstrukturen in allen drei Raumebenen, deshalb kann sich die Zunge zurückziehen, um die Längsachse und die Querachse rollen, sich rausstrecken

aus dem Mund, die Lippen lecken. Sie ist eher länglich, mehr oder weniger sich auf eine Spitze verengend und von einer Schleimhaut überzogen. Die Zunge mit ihrer Spitze, ihrem Bauchrücken und der Wurzel, liegt bei geschlossenem Mund auf dem Boden desselben (Papilla incisiva), ist dort befestigt und füllt fast die gesamte Mundhöhle aus. Der hintere Teil, die Zungenwurzel, ist am Zungenbein (Os hyoideum) befestigt. Zungenbein deutet als Begriff auf einen Knochen hin. Dieser Knochen ist der einzige Knochen im menschlichen Körper, der keine Anbindung an das Skelettsystem hat, und liegt zwischen Unterkiefer und Kehlkopf. Das Zungenbein ist U-förmig und mit Bändern und Muskeln im Schädel fixiert. Die oberen Zungenbeinmuskeln sind gleichzeitig Muskeln des Halses und dienen der Kieferöffnung und der Hebung des Mundbodens beim Kauen, Schlucken und Sprechen. Die unteren Zungenbeinmuskeln dienen dem Schluckakt als solchem. An der Unterseite sind der Kehlkopf und die Luftröhre aufgehängt und ermöglichen so Sprechen,

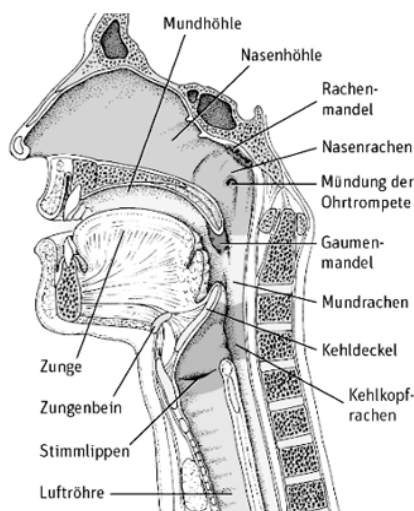


Geoffr. Archiv/Meurer

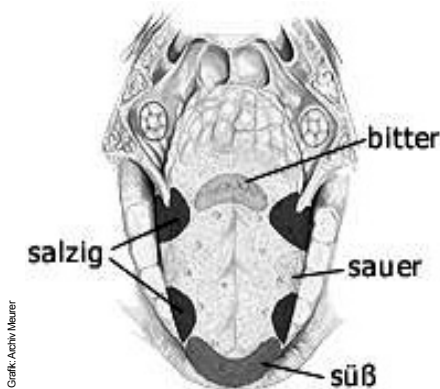
Schlucken, letztendlich die Atmung. Außerdem gibt es auch eine muskuläre Anbindung an den dritten und vierten Halswirbel. Dadurch, dass das Zungenbein keine direkte Verbindung zum Skelettsystem hat, wird es in plastischen Modellen fast nirgends gezeigt, also zumindest mir ist das nie aufgefallen.

Was gibt es noch Wichtiges zu wissen? Um sprechen und schlucken zu können, braucht die Zunge die Beteiligung von fünf Hirnnerven und 26 Muskelgruppen! Alleine das bedarf schon des Teamplays! Aber auch eine gerade Kopfhaltung, und damit verbunden eine aufrechte Körperhaltung, hängen eng miteinander zusammen. Beispiel: Zungenpressen verändert den Biss und dieser führt über die Wirbelsäule zum Beckenschiefstand (na, und den haben wir ja früher schon mehrfach im Blick gehabt!).

Apropos Hirnnerven: das sind Nerven, die direkt im Gehirn verankert sind; vier von ihnen durchziehen die Zunge und einer, der Nervus Vagus, steht in Verbindung mit dem Zwerchfell und dem Magen sowie Niere, Leber und Dünndarm. Dieses wiederum zeigt uns, warum heute in der ganzheitlichen



Geoffr. Archiv/Meurer



Grafik: Achy Meurer

Medizin, aber auch schon bei den »alten« Chinesen oder Arabern, die Zunge ein wichtiges Diagnose-Instrument war und ist! Ziemlich logisch: wenn etwas in der Leber los ist, wird es über die Zunge an das Gehirn weitergeleitet.

Die vier großen Nerven melden der Zunge aber auch Hitze, Kälte, Schmerz und Geschmack. Die Zungenspitze repräsentiert den Rachen, dann kommen Magen, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm. Im mittleren Zungendrittel bilden sich Milz, Leber, Galle und ein Teil des Dickdarms ab. Das hintere Zungendrittel (»Zungengrund«) widerspiegelt den Rest des Dickdarms bis zu seinem Ausgang.

Das macht den Zusammenhang, den die chinesische Medizin herausgefunden hat, zusätzlich deutlich: Bei der Betrachtung der Zunge in der chinesischen Zungendiagnostik werden vor allem folgende vier Parameter untersucht:

- > Größe der Zunge: Die Größe - in Relation zur Mundhöhle - gibt Auskunft über den Gesamtzustand der Körperstruktur (yin);
- > Farbe des Zungenkörpers: Hier erlaubt die Zunge in besonderer Weise einen Blick auf den Durchblutungszustand des Körperinneren (xue);
- > Farbe und Beschaffenheit des Belags: Hier zeigen sich vor allem Prozesse, die sich an der Körperoberfläche abspielen (extima/intima);
- > Topologische Besonderheiten der Zunge: In Anlehnung an eine Körperrepräsentation auf der Zunge lässt sich durch besondere Veränderungen Aufschluss über den Zu-

stand einzelner Funktionskreise gewinnen (orbes).

So Mannens, noch zwei kleine Übungen zum Thema für Euch aus der Feldenkrais-Methode:

(1) Legt Euch auf den Boden, nur unter dem Hinterkopf eine Unterlage, dabei den Nacken unbedingt so frei lassen, dass das Kinn in Richtung Fußzehen »guckt«. Beobachtet, wie Ihr auf dem Boden liegt: wo sind Auflagepunkte, wo ist Abstand zum Boden? Wie fühlen sich die Abstände im Lendenwirbelbereich an, wie im Nackenbereich, wie liegt der Kopf auf?

Beobachtet jetzt den Nacken und lasst die Augen in Richtung Boden sinken. Jetzt die Zunge und den Mund leicht öffnen, so dass die Lippen sich nicht mehr berühren, ihr aber die Luft an den Lippen vorbeiströmen spürt (labiale Lippenbremse). Mund schließen, Zunge an den Gaumen und Augen auf einen imaginären Gegenstand ca. 30 cm vor euch konzentrieren. Dann wieder loslassen - spürt Ihr Veränderungen im Nacken?

Nun die Zunge, bei geschlossenem Mund, zwischen Lippen und Schneidezähne schieben und sie in einem Viertelkreis »von 12 bis 15 Uhr« mehrmals hin und herschieben. Pause. Noch einmal. Dann den Bogen bis »18 Uhr« verlängern.

Pause und noch einmal. Wieder den kleinen Kreisbogen bis »15 Uhr«, spürt dabei die Oberfläche der Zähne. Wandert auf der Schneidekante der Zähne, und dann auf der Innenseite der Zähne jeweils bis »15 Uhr«. Pause. Dann noch einmal an der Vorderseite zwischen Lippen und Zähnen. Geht es jetzt schon leichter? Was machen eigentlich Eure Augen? Lasst sie mal mitwandern. Pause. Wie fühlen sich die Lippen auf der rechten Seite im Vergleich zur linken Seite an?

Michael Meurer

Diplom-Sportlehrer, »Feldenkrais«-ler, Gewaltberater, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer - auch jenseits von Leistung & Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung. Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 21 02, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.

Macht das gleiche auf der linken Seite. Pause. Lasst die Zunge mehrfach zwischen Lippen und Zähnen, oben wie unten, kreisen, rechts herum und links herum. Pause. Wie liegt der Kopf jetzt auf dem Boden? Wie fühlt sich der Nacken an? Wie das Becken?

(2) Zum Abschluss noch eine Übung aus der chinesischen QiGong-Tradition, sie wird als »Goldwasser« bezeichnet: Die Zunge kreist zwischen Zähnen und Lippen 36mal in eine Richtung, dann 36mal in die andere Richtung - ohne zu schlucken, denn das Ziel ist, den gesammelten Speichel, das sogenannte »Goldwasser«, in drei Teilen zu schlucken. Dieses »Goldwasser« soll enzymreich sein und damit gesund - wenn das nicht ein guter Start in den Frühling ist!

Bis zur nächsten Ausgabe Euch eine schöne Zeit, einen tollen Frühling und küsst schön! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen

- http://sprachheilwiki.dgs-ev.de/betroffene/doku.php?id=myofunktionelle_stoerungen
- www.iatrum.de/muskeln/zungenmuskulatur.html
- [www.kliniken.de/lexikon/Medizin/Alternativmedizin/Alternativmedizinische_Diagnostik/Zungendiagnostik_\(TCM\).html](http://www.kliniken.de/lexikon/Medizin/Alternativmedizin/Alternativmedizinische_Diagnostik/Zungendiagnostik_(TCM).html)
- www.youtube.com/watch?v=dipHAWCpTkQ (Video über die Zungendiagnose nach TCM)
- http://de.wikipedia.org/wiki/Agrippa_Menius_Lanatus (Video über die Gehirnnerven)
- <http://leckergesundessen.de/aufbau-und-funktion-der-mundhoehle/>
- www.zeno.org/nid/20009986812
- www.dr-gumpert.de/html/hirnnerven.html
- <http://neurologie.onlinehome.de/neukurs5.htm#olfactorius>
- http://de.wikipedia.org/wiki/Nervus_vagus
- <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Zunge&oldid=95495535>
- www.stimme-koerper-klang.de/html/bogen-_feldenkrais_und_stimme.html (Video einer gesamten Feldenkrais Lektion)