

# Entspannung vom Kiefer ausgehend – Eine Lösung an die kaum einer denkt

Kennst du das Gefühl von Anspannung und Stress im Alltag? Vielleicht leidest du unter Spannungskopfschmerzen, Verspannungen, Zähneknirschen, Tinnitus oder Schlafproblemen? Oftmals ist die Ursache dieser Beschwerden enger mit unserem Kiefer verbunden, als wir denken.



Sonja Lyer ist Heilpraktikerin für ganzheitliche Medizin, Osteopathie und Physiotherapie und klärt darüber auf wie die Entspannung des Kiefers einen erheblichen Einfluss auf den Körper hat und welche einfache Lösung uns dabei helfen kann, um das ganze System zu entspannen.

Die TJ-Motion sind zwei Zahnaufsatzkissen aus medizinischem Silikon und ein toller Begleiter, um Verspannungen im Kieferbereich zu reduzieren und somit vielfältige gesundheitliche Vorteile zu erzielen:

- **Ziel der TJ-Motion:** stimulieren den Entspannungsnerv - Nervus Vagus bei der Anwendung. Dadurch können sich Verspannungen der gesamten Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur lösen. Die Muskulatur kann mithilfe der TJ-Motion loslassen und entspannen.
- **Helfen bei:** Kopfschmerzen, Zähneknirschen, Kieferpressen, Tinnitus Verspannungen, Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden und können bei der CMD-Therapie angewendet werden
- **Anwendung:** auf den seitlichen Backenzähnen des Unterkiefers
- **Anwendungsdauer:** bis zu 3 x 3 Minuten täglich - eine längere Anwendung ist auch durchaus möglich.
- **Wirken unterstützend:** bei der Physiotherapie, Osteopathie, Massage, Yoga und Fitnesstraining. Die TJ-Motion sind zudem die perfekte Unterstützung während der Therapie und können zusätzlich vom Patienten von zu Hause aus begleitet angewendet werden.



# Du hast Fragen?

# Wir haben Antworten!

## Inhaltsverzeichnis

Anwendung der TJ-Motion.....	3
Anwendungsmöglichkeiten beim Sport.....	3
Anwendung tagsüber oder nachts?.....	4
Erstverschlimmerung.....	4
Händler, Handelsvertreter werden.....	4
Haltbarkeit.....	4
Helfen mir die TJ-Motion?.....	5
Kinder.....	5
Material.....	5
Positionierung der TJ-Motion im Mund.....	6
Reinigung.....	6
Rückgabebedingungen.....	6
Social-Media-Kanäle.....	7
Studie zum Nachweis der Wirksamkeit der TJ-Motion.....	7
Tinnitus.....	7
TJ-Motion - Was heißt das eigentlich?.....	8
TJ-Motion oder TJ-Motion SOFT?.....	8
Unterschied TJ-Motion vs. Zahnschiene.....	9
Übungsvideos.....	9
Wie wirken die TJ-Motion?.....	9
Wirkungsdauer.....	10
Würgereiz bei der Anwendung.....	10
Zahnprothesen und Implantate.....	10
Zähne fehlen.....	10

# A

## Anwendung der TJ-Motion

### Einfach & überall anwendbar



Anwendung am Tag



2 bis 3 Mal



Anfänger: 3 Minuten  
Fortgeschrittene: ab 3 Min.  
je nach Empfinden



### HINWEISE:

- Die TJ-Motion halten nicht von alleine auf den Backenzähnen.
- Man fixiert die TJ-Motion leicht mit den Fingern, bis man den Mund locker geschlossen hat. Sie befinden sich dann automatisch zwischen den Zähnen im Ober- und Unterkiefer.
- **Hinweis zum Lippenschluss:** Am Anfang der Anwendung kann die Spannung in den Wangen noch so groß sein, dass die Dehnung als anstrengend empfunden wird und folglich der Lippenschluss kaum bis gar nicht möglich ist. In dieser Situation können die Lippen auch leicht geöffnet bleiben.

## Anwendungsmöglichkeiten beim Sport

### Empfohlene Anwendung:

Bei jeder Art von Sport, welche gleichmäßig und langsam ist:

Yoga, Krafttraining, Pilates, Gymnastik, Golf ö.ä.



### Nicht empfohlene Anwendung:

Schnellkrafttrainingsarten:

Schwimmen, Tennis, Hockey, Volleyball o.ä.



## | Anwendung tagsüber oder nachts?

Die TJ-Motion sind zur täglich Anwendung gedacht und sollten nachts nicht angewendet werden. Warum? Die TJ-Motion bieten die Möglichkeit durch kürzere Tragezeiten - und aber auch durch etwas mehr Höhe - die Strukturen (also deine Muskulatur) deutlicher zu entlasten und gleichzeitig zu trainieren. Bei der Anwendung wird das Kiefergelenk gedehnt, was zu einer weiterlaufenden Entspannung der gesamten Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur führt. Bei einer nächtlichen Anwendung kann es sein, dass diese Dauer der Dehnung auch Stress für das Gewebe sein kann und genau das Gegenteil bewirkt. Unsere Empfehlung: Verwende die TJ-Motion vor dem Schlafen gehen und nutze den Entspannungseffekt für die Nacht.

## E

---

### | Erstverschlimmerung

Bei der Erstanwendung der TJ-Motion können Reaktionen auftreten, die sich anfühlen, als würde etwas schlimmer werden. Hier empfehlen wir ein oder zwei Tage zu pausieren. Wenn es nur muskuläre oder fasziale Reaktionen sind, beruhigt sich alles, wenn nicht zeigt sich eventuell ein tief sitzendes Problem, welches therapeutische oder ärztliche Hilfe benötigen könnte.

## H

---

### | Händler, Handelsvertreter werden

Es gibt zwei Möglichkeiten, um die TJ-Motion zu vertreiben:

- Als **Händler** mit den speziellen Händlerpreisen  
Vorteil: Abnahme von größerer Menge und eigener Vertrieb/Abwicklung
- Als **Handelsvertreter** durch ein Promocode-Konzept  
Vorteil: keine Kosten durch Beschaffung der Produkte, kein Aufwand durch Verkauf/Abwicklung

Bei Interesse bitte per E-Mail an [info@tj-motion.de](mailto:info@tj-motion.de) wenden.

### | Haltbarkeit

- Die TJ-Motion haben eine lange Haltbarkeit.
- Mit der Zeit kann es zu geringe Verfärbungen durch Lichteinflüsse kommen, welche keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben.

## | Helfen mir die TJ-Motion?

Die TJ-Motion sind ein toller Begleiter um grundsätzlich Anspannungen, Verspannungen und Stress oder Schmerzen positiv zu beeinflussen. Damit konnten wir bereits vielen Patienten und Kunden weiterhelfen, welche sie unterstützend immer wieder einsetzen. Beispielsweise kann man die TJ-Motion während der Arbeit am Computer oder beim Autofahren anwenden, um sich nicht zu verspannen.

Wir müssen darauf hinweisen, dass wir als Unternehmen keine Behandlungsdiagnosen stellen dürfen und auch keine Beratungsgespräche diesbezüglich führen.

## K

---

### | Kinder

Auch Kinder können die TJ-Motion unter Aufsicht einer erwachsenen Person anwenden. Wichtig dabei ist:

- Gemeinsame Anwendung unter Aufsicht
- Darauf achten, dass der Mund ruhig gehalten wird
- Nicht darauf kauen
- 2- bis 3-mal täglich anwenden für jeweils 3 Minuten
- Bei nächtlichem Knirschen empfehlen wir, die TJ-Motion ein paar Minuten **vor dem Schlafen gehen** einzulegen und sie dann wieder herauszunehmen.

## M

---

### | Material

- Medizinisches Schnuller Silikon (wie es auch für Baby-Schnuller verwendet wird)
- BPA-frei
- Latex-frei
- Geruchs- und Geschmacksneutral
- Vegan

# P

---

## | Positionierung der TJ-Motion im Mund

*Stelle dir die TJ-Motion wie ein Kissen vor, welches locker zwischen den Zähnen liegt.*

Es ist wichtig, dass die TJ-Motion locker auf den Zähnen sitzen. Um sie jedoch in der gewünschten Position - also auf dem Zahn - zu halten, MUSS ein Zahnkontakt zwischen den oberen und unteren Backenzähnen vorhanden sein. Die Zähne des Oberkiefers **müssen** die TJ-Motion berühren. Ansonsten fixieren sich die TJ-Motion nicht, was dazu führt, dass sie in den Mund fallen..

Anders als bei Zahnschienen, umklammern die TJ-Motion den Zahn nicht fest, sondern stellen durch ihre Höhe den Abstand zwischen Zähnen her. Eine feste Position auf dem Zahn würde einen Stressimpuls hervorrufen. Daher sind die TJ-Motion so breit, dass sie nicht von selbst auf dem Zahn halten.

Durch den Mundschluss werden die TJ-Motion dann automatisch in der richtigen Position gehalten, sodass sie den gewünschten Effekt erzielen.

Es kann sein, dass es zu Beginn etwas ungewohnt ist. Unser Tipp: Platzieren Sie die TJ-Motion etwas weiter vorne anstatt auf den hintersten Backenzähnen.

YouTube Video mit einer Erklärung zur Positionierung:

<https://www.youtube.com/shorts/uEKIhnlSHU>

# R

---

## | Reinigung

- Die TJ-Motion sind leicht zu reinigen und können mit Wasser abgespült werden.

## | Rückgabebedingungen

Bei den TJ-Motion handelt es sich um einen Hygieneartikel. Die Verpackung ist zum Gesundheitsschutz mit einem Siegel versehen. Versiegelte Waren sind aus Gründen des Gesundheitsschutzes und der Hygiene nicht zur Rückgabe geeignet, wenn ihre Versiegelung nach der Lieferung entfernt wurde. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf den Paragraph 3 (3) in unseren AGB's.

Hinweis: Die Ware muss vollständig, in ihrem ursprünglichen Zustand unversehrt und ohne Beschädigung, in der Originalverkaufsverpackung und einem Versandkarton zurückgeschickt werden. Vor der Rücksendung bitten wir Kontakt mit dem Kundenservice aufzunehmen. E-Mail: [info@tj-motion.de](mailto:info@tj-motion.de)

## S

### Social-Media-Kanäle

	Instagram	Benutzername: t_j_motion	<a href="https://www.instagram.com/t_j_motion/?hl=de">https://www.instagram.com/t_j_motion/?hl=de</a>
	Facebook	Benutzername: TJ-Motion	<a href="https://www.facebook.com/tjmotiongermany">https://www.facebook.com/tjmotiongermany</a>
	YouTube	Benutzername: TJ-Motion	<a href="https://www.youtube.com/@tjmotion">https://www.youtube.com/@tjmotion</a>
	TikTok	Benutzername: @tjmotion	<a href="https://www.tiktok.com/@tjmotion?lang=de-DE">https://www.tiktok.com/@tjmotion?lang=de-DE</a>

### Studie zum Nachweis der Wirksamkeit der TJ-Motion

Durchgeführt an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Das Ergebnis ist sehr positiv zum Endpunkt Schmerz und Funktion. Durch die Ergebnisse der Studie wurde nochmal deutlich, dass ein Training unter Verwendung der TJ-Motion zu einer deutlichen Verbesserung der Halswirbelsäulen- und Brustwirbelsäulenmobilität führt.

**Gerne lassen wir Ihnen die Zusammenfassung zu kommen. Kontaktieren Sie uns bei Interesse bitte per E-Mail an [info@tj-motion.de](mailto:info@tj-motion.de).**

## T

### Tinnitus

Der Kiefer, die Schultern und der Nacken arbeiten eng miteinander und können auf das Ohr durchaus Einfluss nehmen. Stress und Anspannung könnte eine mögliche Ursache sein, welche oft zu einer Durchblutungsstörung im Ohr führt. Hier kann dann Tinnitus entstehen.

Wir können dir grundsätzlich entspannende Maßnahmen empfehlen. Zum Beispiel mithilfe der TJ-Motion in Verbindung mit unseren Übungen, welche im Flyer aufgeführt sind.

Erfahrungsgemäß geht sowas nicht sofort weg, sondern es braucht etwas Geduld und das Bewusstsein zu entspannen und loslassen zu lernen. Mit der Zeit verbessern sich mithilfe der TJ-Motion die Spannungszustände von den Strukturen, wodurch die Chance besteht, dass das Symptom wieder weggehen kann.

Aus der Ferne betrachtet können wir natürlich schwer etwas Konkretes dazu sagen. Wir müssen darauf hinweisen, dass wir keine Ferndiagnosen stellen können und empfehlen daher die Einholung ärztlichen Rates.

## | TJ-Motion - Was heißt das eigentlich?

| **TJ** kommt aus dem Englischen und bedeutet temporomandibular joint auf Deutsch **Kiefergelenk**

| **Motion** kommt aus dem Englischen und bedeutet auf Deutsch **Bewegung**

| **TJ-Motion** Neue **Bewegung** vom **Kiefergelenk** ausgehend

## | TJ-Motion oder TJ-Motion SOFT?

| **TJ-Motion** bei **Verspannungen und Beschwerden** im Bereich der Kiefer-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur.

| **TJ-Motion SOFT** bei **akuten Beschwerden, Entzündungen, sehr starken Verspannungen und Reizzuständen** im Bereich der Kiefer-, Schulter-, Nacken-, Rückenmuskulatur.

| Die TJ-Motion bestehen aus einem etwas festeren Material, während die TJ-Motion SOFT deutlich weicher sind. Die weichere Textur des Materials gewährleistet ein sanftes und angenehmes Tragegefühl, wodurch die Anwendung insbesondere bei starken Beschwerden und Reizzuständen deutlich angenehmer ist.

| **Entscheidungshilfe:** Empfindest du Schmerzen, wenn du in einen Apfel beißt oder Kaugummi kaust? Hier empfehlen sich die TJ-Motion® SOFT.

| **Video mit Entscheidungshilfe:** <https://www.youtube.com/shorts/-X4FHUuub4A>

## U

---

### | Unterschied TJ-Motion vs. Zahnschiene

Die TJ-Motion können ergänzend zur Zahnschiene angewendet werden. Währenddessen die meisten Zahnschienen überwiegend nachts getragen, können die TJ-Motion tagsüber eingelegt werden. Das nächtliche Tragen der Schienen, führt oftmals nicht unbedingt dazu, dass man die Muskulatur entlastet und sich beispielsweise auch das Knirschen abgewöhnt. - aber es ist ein wichtiger Zahnschutz. Den Reiz durch Stress zu beißen, zu pressen oder zu knirschen, sollte man unbedingt auch tagsüber versuchen zu unterbinden. Da kommen dann die TJ-Motion ins Spiel. Sie bieten die Möglichkeit durch kürzere Tragezeiten - und aber auch durch etwas mehr Höhe - die Strukturen deutlicher zu entlasten und gleichzeitig zu trainieren. Dadurch, dass sie zwischen den oberen und unteren Zähnen liegen, lernen wir, nicht noch zusätzlich darauf zu beißen und die Kiefergelenkmuskulatur zu dehnen und zu entspannen. Mit dem Training stellt sich dann auch nachts immer mehr das Pressen, Beißen und Knirschen ein. Das geht natürlich auch ins Unterbewusstsein ein und wir übernehmen das automatisch. Genau das ist das Ziel.

## Ü

---

### | Übungsvideos

- Die TJ-Motion können in Kombination mit Übungen angewendet werden.
- Werden während der Anwendung lockere Bewegungen ausgeführt, wird die Wirkung deutlich verbessert.
- Die Übungsvideos sind auf YouTube und auf Instagram, Facebook zu finden.

## W

---

### | Wie wirken die TJ-Motion?

Der menschliche Körper ist ein Netzwerk aus Muskeln und Bindegewebe. Alles ist mit allem verbunden. Genau deshalb ist es wichtig dafür zu sorgen, dass alle Bereiche locker und entspannt sind. Bist du jedoch in einem Bereich verspannt, dann kann sich das auf die gesamte Kette auswirken und eventuelle Schmerzen treten auf.

Die TJ-Motion nehmen vom Kiefer ausgehend Einfluss auf den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Bei der Anwendung kommt es zu einer sanften Dehnung des Kiefergelenkes und der Kiefermuskulatur. Die Haltemuskeln empfangen einen neurophysiologischen Impuls und bestehende Verspannungen lösen sich. Da der Kiefer über die Halsmuskulatur mit dem Oberkörper bis hin zu den Füßen verbunden ist, kann die Wirkung der TJ-Motion auch zu einer weiterlaufenden Entspannung der gesamten Haltemuskulatur beitragen. Die

TJ-Motion können selbstverständlich auch öfter und länger angewendet werden. Wir empfehlen dir aber langsam mit der Anwendung zu beginnen und dann zu steigern.

### | Wirkungsdauer

Die Wirkungsdauer der TJ-Motion ist von folgenden Faktoren abhängig:

- Welche Beschwerden liegen vor?
- Wie lange bestehen diese bereits?
- Wie regelmäßig und häufig werden die TJ-Motion angewendet?

Ein spürbarer Effekt ist also sehr abhängig von der **Häufigkeit der Anwendung** und davon, **wie lange eine Verspannung schon vorliegt**.

Dieser Effekt wird immer deutlicher, je regelmäßiger die TJ-Motion angewendet werden.

### | Würgereiz bei der Anwendung

Ein Würgereiz bei der Anwendung weist oftmals auf zu viel Verspannung im Mund-Rachen-Raum hin.

**Empfehlung:** TJ-Motion etwas weiter vorne auflegen und von Anwendung zu Anwendung etwas weiter hinten platzieren.

## Z

---

### | Zahnprothesen und Implantate

Zahnprothesen sind kein Problem für die Anwendung der TJ-Motion. Es ist **grundlegend** wichtig darauf zu achten, dass die TJ-Motion **locker** zwischen den Zähnen liegen. Damit entsteht auch kein vermehrter Druck auf die Prothesen - Ganz im Gegenteil. Dieser ist deutlich geringer als beim Pressen oder Drücken.

### | Zähne fehlen

Das ist in der Regel überhaupt kein Problem.

- Bei fehlenden Backenzähnen können die TJ-Motion etwas weiter vorne oder etwas weiter hinten aufgelegt werden. Je nachdem, wo ein Zahn fehlt.
- Bei einer fehlenden Zahnreihe, können die TJ-Motion auch nur auf einer Seite aufgelegt werden.