

# Mewing - Eine Einführung

Entstehung, wissenschaftliche Hintergründe und warum sie für Erwachsene relevant ist Die sogenannte Mewing-Methode hat in den letzten Jahren international Aufmerksamkeit erlangt. In sozialen Medien wird sie häufig verkürzt dargestellt, teils überhöht, teils missverstanden. Dabei handelt es sich bei Mewing weder um eine Modeerscheinung noch um eine isolierte Übung, sondern um ein Konzept, das auf jahrelanger kieferorthopädischer Beobachtung, funktioneller Anatomie und neuromuskulärer Regulation beruht.

Um die Methode sachlich einordnen zu können, ist es wichtig, ihre Entstehung, ihre theoretischen Grundlagen sowie ihre Grenzen zu verstehen.

## Die Entstehung der Mewing-Methode

Die Mewing-Methode geht auf den britischen Kieferorthopäden John Mew zurück, der gemeinsam mit seinem Sohn Mike Mew über mehrere Jahrzehnte ein Konzept entwickelte, das sie „Orthotropics“ nannten.

Orthotropics bezeichnet einen Ansatz innerhalb der Kieferorthopädie, der sich nicht primär auf das Begradigen einzelner Zähne konzentriert, sondern auf die Gesamtentwicklung des Gesichts, insbesondere:

- die Form des Oberkiefers
- die Position des Unterkiefers
- die Stellung des Kopfes
- die Funktion von Zunge, Lippen und Kaumuskulatur

John Mew beobachtete bereits in den 1960er- und 1970er-Jahren, dass sich Gesichtsformen innerhalb weniger Generationen deutlich verändert hatten. Insbesondere fiel ihm auf:

- schmalere Gesichter
- zurückliegende Kiefer
- häufiger auftretende Zahnengstände
- vermehrte Atemprobleme

Diese Veränderungen traten trotz moderner Zahnmedizin auf – oder möglicherweise gerade in Verbindung mit ihr.

## Grundannahme der Orthotropics

Die zentrale Annahme lautet:

Die Gesichtsform ist nicht primär genetisch festgelegt, sondern stark durch Funktion und Gewohnheit geprägt.

Insbesondere drei Faktoren spielen eine zentrale Rolle:

1. Zungenposition
2. Mund- vs. Nasenatmung
3. Kopf- und Körperhaltung

John Mew stellte fest, dass Kinder mit:

- korrekter Zungenruheposition am Gaumen
- geschlossenen Lippen
- entspannter, aufrechter Haltung

häufig breitere Kiefer, bessere Zahnstellung und harmonischere Gesichtsproportionen entwickelten – selbst ohne klassische Zahnspangen.

### Was genau ist Mewing?

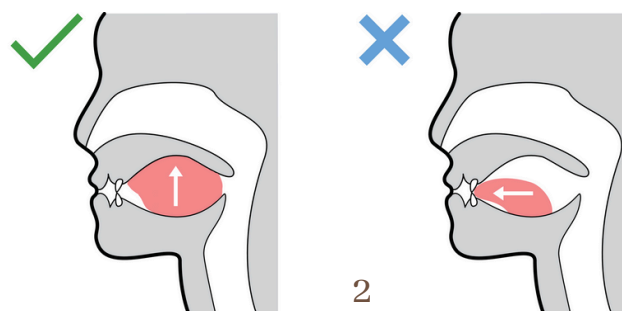
Der Begriff „Mewing“ ist eine informelle Bezeichnung, die später aus dem Internet entstand. Er beschreibt im Kern:

- die bewusste Etablierung einer physiologisch korrekten Zungenruheposition
- in Kombination mit funktionellen Gewohnheiten wie Nasenatmung und sanftem Kieferschluss

Konkret bedeutet dies:

- Die gesamte Zunge (nicht nur die Spitze) liegt flächig am Gaumen an
- Die Zähne berühren sich locker oder haben minimalen Kontakt
- Die Lippen sind geschlossen
- Die Atmung erfolgt durch die Nase

Diese Position wird nicht aktiv gepresst, sondern als Ruhezustand etabliert.



## Anatomische Grundlagen

Der Gaumen (Palatum) ist kein isoliertes Element. Er ist:

- Teil des Oberkiefers (Maxilla)
- Bestandteil des Gesichtsschädels
- über Nähte (Suturen) mit anderen Schädelknochen verbunden

Diese Schädelnähte sind bei Erwachsenen zwar stabiler als bei Kindern, aber nicht vollständig verknöchert. Sie bleiben in einem gewissen Maß anpassungsfähig, insbesondere unter konstantem, sanftem Druck.

Die Zunge als formgebender Faktor: Die Zunge ist ein außergewöhnlich kräftiger Muskelkomplex. In Ruhe übt sie bei korrekter Position:

- gleichmäßigen, leichten Druck nach oben
- über viele Stunden täglich
- auf eine große Kontaktfläche

Biomechanisch ist dies relevanter als kurzzeitige, starke Kräfte.

### Knochenanpassung im Erwachsenenalter

Ein häufiges Argument gegen Mewing lautet, dass Knochen im Erwachsenenalter nicht mehr formbar seien. Diese Aussage ist jedoch biologisch nicht korrekt.

Wolffsches Gesetz:

In der Medizin gilt das sogenannte Wolffsche Gesetz:

Knochen passen sich den mechanischen Belastungen an, denen sie ausgesetzt sind.

Das bedeutet:

- Knochen werden dichter bei Belastung
- sie bauen sich ab bei fehlender Belastung
- sie verändern langfristig ihre Struktur bei veränderten Kräften

Dieser Prozess findet lebenslang statt, wenn auch langsamer im Alter.

## Die Rolle der Faszien

Zwischen Muskeln, Knochen und Organen liegt das fasziale System. Faszien reagieren sehr sensibel auf:

- Druck
- Zug
- Haltung
- Wiederholung

Veränderungen im faszialen Spannungsnetz können wiederum Einfluss auf Knochenpositionen und Gelenkstellungen nehmen.

## Neuromuskuläre Reorganisation

Mewing wirkt nicht nur mechanisch, sondern auch neurologisch.

Das Nervensystem:

- speichert Bewegungsmuster
- steuert Muskeltonus
- reguliert Ruhe- und Spannungszustände

Viele Erwachsene haben über Jahre gelernt:

- die Zunge „unten“ zu halten
- den Kiefer anzuspannen
- über den Mund zu atmen

Mewing bedeutet in diesem Kontext Umlernen. Neuroplastizität – also die Anpassungsfähigkeit des Gehirns – besteht auch im Erwachsenenalter.

Auch wenn Erwachsene keine dramatischen Wachstumsprozesse mehr durchlaufen, profitieren sie auf mehreren Ebenen: Funktionelle Vorteile

- Verbesserung der Nasenatmung
- Entlastung des Kiefergelenks
- Reduktion von Muskelspannungen
- Unterstützung einer aufrechten Kopfhaltung

## Strukturelle Effekte

- allmähliche Veränderung der muskulären Balance
- bessere Verteilung von Druck im Gesicht
- potenziell mehr Raum im Mund- und Rachenraum

## Wahrnehmungs- und Bewusstseinssebene

Viele Erwachsene berichten über:

- verbessertes Körpergefühl im Gesicht
- bewussteren Umgang mit Spannung
- veränderte Selbstwahrnehmung

## **Bedeutung der Regelmäßigkeit**

Die Wirkung von Mewing beruht auf:

- Dauer (viele Stunden täglich in Ruheposition)
- Konstanz (über Monate und Jahre)

Kurzes Üben ohne Integration in den Alltag zeigt kaum Effekte.

## **Für die Schönheit**

Mewing macht dich nicht „schöner“ im künstlichen Sinn.

Aber es kann dich klarer, aufrechter und stimmiger erscheinen lassen.

Und gerade bei Themen wie:

- Doppelkinn
- weiche Kinnlinie ohne Kontur
- müder Gesichtsausdruck - ruhigerer, wacherer Gesichtsausdruck
- Weniger „aufgeblähtes“ Gesicht am Morgen
- Klarerer Übergang Hals–Gesicht
- Entspannter Mund- und Lippenbereich
- Hängebäckchen und schlaffes Gesicht

**Im Mewing liegt enormes Potenzial – ohne Geräte, ohne Eingriffe, ohne Kampf.**