- 6 **Liebe Leserin und lieber Leser**
- 9 **CMD – Ursachen, Symptome und Diagnose**
- 10 **Was ist eine CMD und wie entsteht sie?**
- 24 **Untersuchung und Diagnostik der CMD**
- 45 **Ganzheitlich zum Erfolg – das TEAMS-PLUS®-Konzept**
- 46 **Das TEAMS-PLUS®-Konzept und seine Säulen**
- 49 **Säule 1: Triggerpunkt-Therapie**
- 54 **Säule 2: Eigenübungen für den Kiefer**
- 60 **Säule 3: Aufbisschienen und andere Therapien**
- 75 **Säule 4: Manuelle Therapie – ein absolutes Muss**
- 79 **Säule 5: Selbstbeobachtung und -aufmerksamkeit**
- 82 **Säule 6: Ergänzende Maßnahmen**
- 91 **Wie geht es nach der ersten Therapie-Phase weiter?**
- 101 **Das PLUS zum TEAMS-PLUS®-Konzept. Jetzt aktiv werden!**
- 102 **Was kann ich selbst tun?**
- 107 **Atmen und Atmungsübungen bei CMD**

- 110 **Nacken und Rücken – bei CMD fast immer dabei**
- 112 Übungen für die Halswirbelsäule und den Nacken
- 116 Übungen für den zervikothorakalen Übergang (CTÜ)
- 119 Übungen für die Brustwirbelsäule
- 122 Übungen für die Lendenwirbelsäule und das ISG (Kreuzdarmbeingelenk)
- 137 **Neuronales Training**
- 141 **Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong**
- 144 **Achtsamkeit stärkt die Resilienz und entspannt**
- 149 **Selbsthypnose – Trance und Autosuggestionen**
- 152 **Guter Schlaf – wichtig bei CMD und Schmerz**
- 157 **Das tut dem Kiefer gut**
- 163 **Ernährung und CMD**
- 186 **Don'ts und Dos für den Kiefer**
- 191 **Ein Ausblick in die Zukunft der CMD und ihre Behandlung**
- 192 **Was wird sich bezüglich der CMD verändern?**
- 201 **Schlusswort**
- 202 **Danksagung**
- 203 **Service**