

# Inhalt

Vorwort.....	9
Danksagung.....	11
Einührung .....	13
<b>Teil I: Triggerpunkte, Kopfschmerzen und kraniomandibuläre Dysfunktion .....</b>	<b>17</b>
1.    Was sind Triggerpunkte? .....	19
1.1    Typische Eigenschaften von Triggerpunkten.....	19
1.2    Was passiert, wenn Triggerpunkte nicht behandelt werden?.....	22
1.3    Wie Triggerpunkte entstehen.....	23
1.4    Schlussbemerkungen .....	24
2.    Behandlung von Triggerpunkten .....	25
2.1    Kopfschmerzen und Migräne sind behandelbar.....	25
2.2    Die Wichtigkeit frühzeitiger Behandlung .....	25
2.3    Wie lange dauert die Therapie? .....	27
2.4    Wann sollten Sie einen Arzt konsultieren?.....	28
2.5    Schlussbemerkungen .....	28
3.    Kopfschmerzen und Migräne .....	29
3.1    Symptome und Ursachen von Kopfschmerz.....	29
3.2    Hilfe zur Selbsthilfe .....	35
3.3    Die Behandlung von Kopfschmerzen durch Triggerpunkt-Therapie.....	35
3.4    Medikamente gegen Kopfschmerz: Sollte man sie nehmen oder nicht?.....	36
3.5    Schlussbemerkungen .....	36
4.    Kraniomandibuläre Dysfunktion (CMD).....	37
4.1    Das Kiefergelenk.....	37
4.2    Symptome und Ursachen von CMD und Triggerpunkten .....	37
4.3    Selbsthilfe bei CMD .....	38
4.4    Schlussbemerkungen .....	39
<b>Teil II: Wie Triggerpunkte entstehen und wodurch sie aktiviert bleiben: chronifizierende Faktoren.....</b>	<b>41</b>
5.    Körperhaltung und Bewegungsabläufe.....	43
5.1    Belastungen im Alltag .....	43
5.2    Verletzungen .....	49
5.3    Rückenwirbelfehlstellungen und andere Probleme mit der Wirbelsäule .....	50
5.4    Schlussbemerkungen .....	51

6.	Ernährung .....	53
6.1	Nährstoffmangel.....	53
6.2	Vegetarische Ernährung und Nährstoffe.....	55
6.3	Vitamine .....	56
6.4	Mineralstoffe.....	59
6.5	Wasser .....	61
6.6	Ungesunde Ernährung .....	62
6.7	Lebensmittelallergien .....	64
6.8	Schlussbemerkungen .....	65
7.	Weitere chronifizierende Faktoren .....	67
7.1	Emotionale Faktoren .....	67
7.2	Schlafstörungen.....	69
7.3	Akute oder chronische Infektionen.....	70
7.4	Parasitenbefall .....	71
7.5	Störungen des Hormonhaushalts .....	72
7.6	Organstörungen und -erkrankungen .....	72
7.7	Nützliche Labortests .....	74
7.8	Fallstudien über chronifizierende Faktoren.....	75
7.9	Schlussbemerkungen .....	77
<b>Teil III: Selbsthilfetechniken zur Behandlung von Triggerpunkten .....</b>		79
8.	Allgemeine Richtlinien für Selbsthilfetechniken .....	81
8.1	Allgemeine Richtlinien für das Ausüben von Druck bei Selbstbehandlungen .....	81
8.2	Allgemeine Richtlinien für Stretching- und Konditionierungsübungen .....	84
8.3	Allgemeine Richtlinien für die Beanspruchung Ihrer Muskeln .....	85
8.4	Schlussbemerkungen .....	86
9.	Welche Muskeln verursachen die Schmerzen?.....	87
9.1	Kopfschmerz-Karte.....	87
9.2	Muskeln, die anfällig sind für Triggerpunkte .....	88
9.3	Schlussbemerkungen .....	89
10.	Trapezmuskel.....	93
10.1	Häufige Symptome .....	93
10.2	Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	95
10.3	Nützliche Hinweise .....	96
10.4	Selbsthilfetechniken.....	96
10.5	Schlussbemerkungen .....	102

11. Nackenmuskulatur .....	103
11.1 Häufige Symptome.....	104
11.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	106
11.3 Nützliche Hinweise .....	107
11.4 Selbsthilfetechniken.....	107
11.5 Schlussbemerkungen .....	111
12. Kopfwendermuskel .....	113
12.1 Häufige Symptome.....	114
12.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	115
12.3 Nützliche Hinweise .....	116
12.4 Selbsthilfetechniken.....	118
12.5 Schlussbemerkungen .....	121
13. Schläfenmuskel.....	123
13.1 Häufige Symptome.....	124
13.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	124
13.3 Nützliche Hinweise .....	125
13.4 Selbsthilfetechniken.....	126
13.5 Schlussbemerkungen .....	128
14. Gesichts- und Kopfschwartenmuskulatur .....	129
14.1 Häufige Symptome.....	130
14.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	132
14.3 Nützliche Hinweise .....	132
14.4 Selbsthilfetechniken.....	133
14.5 Schlussbemerkungen .....	136
15. Kaumuskel.....	137
15.1 Häufige Symptome.....	138
15.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	139
15.3 Nützliche Hinweise .....	140
15.4 Selbsthilfetechniken.....	141
15.5 Schlussbemerkungen .....	142
16. Äußerer Flügelmuskel .....	143
16.1 Häufige Symptome.....	144
16.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	144
16.3 Nützliche Hinweise .....	145
16.4 Selbsthilfetechniken.....	146
16.5 Schlussbemerkungen .....	149

17. Innerer Flügelmuskel.....	151
17.1 Häufige Symptome.....	152
17.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	152
17.3 Nützliche Hinweise.....	153
17.4 Selbsthilfetechniken.....	153
17.5 Schlussbemerkungen .....	154
18. Zweibäuchiger Kiefermuskel .....	155
18.1 Häufige Symptome.....	156
18.2 Mögliche Ursachen und chronifizierende Faktoren .....	156
18.3 Nützliche Hinweise.....	157
18.4 Selbsthilfetechniken.....	158
18.5 Schlussbemerkungen .....	159
<b>Anhang .....</b>	<b>161</b>
A Ein Wort über Fibromyalgie.....	163
B Einige Anregungen für Therapeuten, die Selbsthilfetechniken unterrichten.....	165
Ressourcen .....	169
Websites.....	170
Literatur.....	171
Über die Autorin.....	172
Sachwortverzeichnis.....	173
Muskelverzeichnis.....	176