

- 7 Vorwort**
- 9 Das Gelenk: Aufbau und Funktion**
- 10 Klein, aber mächtig**
- 10 Lage und Einfluss auf andere Körperregionen
- 11 Was kann das Gelenk stören?
- 12 Wie die Störungen entstehen
- 14 Wie zeigen sich Kiefergelenksstörungen?
- 15 Wo finde ich Hilfe?
- 16 Das Kiefergelenk und seine Nachbarn**
- 18 Ein Blick in und auf das Kiefergelenk
- 20 Kleine Mechanik der Kiefergelenke
- 23 Symptome und ihre Auswirkungen**
- 24 Das Kiefergelenk und seine Strahlkraft**
- 24 Symptome am Kiefergelenk
- 29 Symptome an den Zähnen
- 31 Symptome am Kopf und im Gesicht
- 40 Symptome in Nacken und Halswirbelsäule
- 41 Symptome im Ohr
- 44 Symptome im Auge
- 44 Symptome am Hals
- 46 Körperhaltung und Stress**
- 47 Stress und seine Folgen
- 47 Beste Freunde: Körperhaltung und Kiefergelenk
- 50 Der Selbsttest
- 55 Wer untersucht wie die Kiefergelenke?**
- 56 Zahnärztliche Untersuchung
- 57 Physiotherapeutische Untersuchungen
- 59 Andere Fachdisziplinen
- 61 Wer behandelt die Kiefergelenke – und wie?**
- 61 Physiotherapie

- 70 Prüfen Sie die Beweglichkeit
  - 77 Übungsprogramme
  - 79 Unterstützen Sie Ihre Genesung**
    - 79 Wenn die Muskeln schmerzen
    - 88 Wenn die Kieferregion schmerzt
    - 95 Wenn das Kiefergelenk knackt oder reibt
    - 103 Wie Sie Wärme und Kälte nutzen
  - 105 Den ganzen Körper trainieren**
    - 105 Stärken Sie Ihre Halswirbelsäule
    - 111 Lockern Sie Ihre Schultern
    - 112 Bleiben Sie aufrecht – die gute Körperhaltung
    - 116 Machen Sie Ihre Brustwirbelsäule beweglich
    - 121 Entspannen Sie sich
  - 124 **Fachliteratur**
  - 124 **Ratgeberliteratur**
  - 125 **Stichwortverzeichnis**
  - 126 **Übungsverzeichnis**
- 63 Zahnärztliche Therapie
  - 65 Orthopädische Behandlungsmaßnahmen
  - 67 **Selbsttest und Übungen**
  - 68 **Schauen Sie genau hin!**
  - 68 Der Fragebogen