

- 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

- 63 Zahnärztliche Therapie
- 65 Orthopädische Behandlungsmaßnahmen
- 67 Selbsttest und Übungen
- 68 **Schauen Sie genau hin!**
- 68 Der Fragebogen

- 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**