

THEORIE

Gute Aussichten	5	Schmerz als Botschaft des Körpers	19
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!	7	Extra: Kieferschmerzen vorbeugen	21
Der Kiefer – ein unterschätztes Gelenk	8	Zähneknirschen – Stressventil mit Folgen	22
Symptome und herkömmliche Behandlung	9	Zähneknirschen im Irrgarten der herkömmlichen Medizin	23
Die übliche Diagnose	10	Die herkömmlichen Behandlungs-methoden	24
So funktioniert das Kiefergelenk	11	Was wirklich dahintersteckt	24
Wie Kieferschmerzen wirklich entstehen	14	Weitreichende Auswirkungen auf den Körper	26
Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Kiefer beeinflussen	16	Schmerzen in Kopf, Nacken und Rücken	27
Was die Psyche mit dem Kiefer zu tun hat	18	Trigeminusneuralgie	27
Kieferluxation	19	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	32
		Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	33
		Extra: Unsere Geschichte	35
		So funktioniert unsere Therapie	36
		Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	38
		Was essen mit unseren Schmerzen zu tun hat	39
		Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel	43

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN KIEFER SELBST	45		
Tipps für die Übungspraxis	46		
Das macht das Üben sicher	47		
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm	49	Faszien-Rollmassage	92
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	52	Wirkung auf zwei Ebenen	92
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen	54	Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	93
Light-Osteopressur	57	So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an	94
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	58	Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	95
So wenden Sie die Light-Osteopressur an	60	Die Anleitungen	98
Die Anleitungen	62		

SERVICE

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	68	Die Vision von Liebscher & Bracht	104
Dazu dient das Training	69	Wir begleiten Sie gern!	106
Das Besondere an unseren Übungen	69	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	107
So führen Sie die Übungen für Ihren Kiefer aus	73	Quellen & Studien	108
Beidseitig üben?		Sachregister	109
Wie lang weiterüben?	75	Danke von Herzen	110
Die Anleitungen	76	Impressum	111