

6 WILLKOMMEN IM CLUB!

15 WAS IST DA LOS? SYMPTOME UND URSACHEN

- 16 S3-Leitlinie: Was Ärzte sagen
- 18 Wie geht Knirschen?
- 18 Zähneknirschen, Zähnepressen, Kieferpressen
- 20 Kurze Vorstellung der Kaumuskulatur
- 21 Hypertrophie Muskeln
- 22 Enorme Kräfte
- 22 Schlaf- und Wachbruxismus
- 23 Ab- oder aufsteigende CMD
- 24 Woran kann man eine CMD erkennen?
- 25 Schmerzen
- 26 Missempfindungen
- 26 Bewegungseinschränkungen
- 26 Geräusche
- 27 Warum sind so viele Menschen betroffen?
- 27 Ist Bruxismus eine Zivilisationskrankheit?
- 28 Oder hat Zähneknirschen eine Funktion?
- 31 Wenn die Zähne sich nicht treffen – die Aufbiss-Hypothese
- 32 Okklusion: Der perfekte Biss
- 36 Was 0,1 mm anrichten können
- 36 Mögliche Ursachen für einen unebenen Aufbiss
- 37 Ist Zahnersatz schädlich?
- 39 Lost Wisdom – die Weisheitszahn-Hypothese
- 40 Serienausstattung mit Problemen?
- 40 Kiefer zu klein?
- 41 Ernährung im Kindesalter
- 42 Weisheitszahn-OP: Ein handwerklicher Eingriff
- 44 Und nun?
- 45 Ich hatte mal alles unter Kontrolle – die Stress-Hypothese
- 45 Ein beliebter Wahrnehmungsfehler
- 46 Wie der Körper Stress signalisiert
- 48 Haben wir mehr Stress als unsere Vorfahren?
- 50 Erste Ideen zum Stressabbau

- 51 Ich wäre gern abends so müde wie morgens – die Tiefschlaf-Hypothese
- 51 Gibt es einen „natürlichen“ Schlafrhythmus?
- 52 Schlaf- und Wachmacherhormone
- 54 Ein Warnsignal
- 55 Drei Freunde: Tryptophan, Serotonin und Melatonin
- 57 Blaues Licht und der Tag-Nacht-Rhythmus
- 58 Sitzen ist das neue Rauchen – die Bürostuhl-Hypothese
- 59 Körperhaltung bei Computerarbeit
- 61 Eine gesunde Körperhaltung anstreben
- 62 Ergonomie: körpergerechte Büroarbeit

65 WIE GEHT DAS WEG? WEGE, UM WENIGER ZU KNIRSCHEN

- 67 Selbstbeobachtung: kostenlos und doch hilfreich
- 68 Meine Forschung an mir selbst
- 71 Eine kleine Warnung
- 71 Dorothee knirscht nicht mehr
- 73 Schienentherapie – der Klassiker
- 73 Sinn und Zweck der klassischen Knirscherschiene
- 77 Schiene allein ist zu wenig
- 77 Tipps aus dem Dentallabor
- 78 Große, kleine, dicke, dünne: Schienen für jedes Problem
- 81 CMD-Zahnarztpraxis – das wird teuer
- 82 Ganzheitliche Zahnheilkunde
- 82 Qualitätsmerkmal: Interdisziplinäres Arbeiten
- 83 Vor der Schiene erst mal locker machen
- 84 Stoßdämpfer im Mund – Aqualizer
- 86 Abschleifen der Mahlzähne? Besser nicht!
- 89 Meine erste Knirscherschiene

- 90 **Physiotherapie und Übungen: Massiere den Masseter!**
- 90 **Masseter: doppelseitige Massage**
- 91 **Wie findet man gute Übungen?**
- 92 **Kein Fabelwesen: Die Massagefee**
- 94 **Faszienbehandlung durch Cupping**
- 95 **Muskelentspannung durch Wärme: JawLax**
- 97 **Rolfing, Osteopathie und Kieferorthopädie**
- 97 **Rolfing**
- 98 **Kieferorthopädie bei Erwachsenen?**
- 100 **Beinlängendifferenz durch Kieferblockade**
- 101 **Den Brustkorb befreien**
- 102 **Kombination von Rolfing, Osteopathie und Somatic Yoga**
- 103 **Logopädie und Stressmanagement**
- 103 **Prof. Dr. Ulla Beushausen über Logopädie bei Bruxismus**
- 104 **Schwache Zunge wegen Schnuller in der Kindheit?**
- 105 **Mit Stress umgehen**
- 106 **Atlaskorrektur – endlich wieder aufrecht**
- 107 **Anzeichen einer Atlasfehlstellung**
- 108 **Atlantomed für eine schonende Atlaskorrektur**
- 112 **Atlasbehandlung: Mögliche Nebenwirkungen**
- 113 **Optometrie – Schiefhals wegen Schielaugen**
- 113 **Was ist Winkelfehlsichtigkeit?**
- 114 **Prismendioptrien und CMD**
- 115 **Die Arbeit von Optometristen**
- 116 **Trigeminusnerv und Augen**
- 117 **Biofeedback – unbewusste Vorgänge beeinflussen**
- 117 **Biofeedbacktherapie: EXPAIN change advanced**
- 119 **Biofeedback im Mund: Die bruXane**
- 125 **Treffen sich eine Rettungssanitäterin, ein Zahnarzt und eine Extremsportlerin ...**
- 126 **Wirkungen in zwei Phasen**

127	Zähnepressen am Tag – die Behandlung von Wachbruxismus
127	Die bruxApp
128	Der RelaxBogen: Entspannung der Faszien im Gesicht
131	Drei Tipps für weniger Stress
132	Unterschätze deine Möglichkeiten nicht!
133	Beziehe Position
134	Nutze den Stresskiller Ausdauersport
137	Kenne deine Stressoren und Antreiber
137	Über zwei Ängstliche
138	Innere Glaubenssätze
148	Mineralstoffhaushalt überprüfen – Kalzium und Magnesium
149	Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel
151	Botox – Gift gegen Knirschen
152	Nicht gegen Bruxismus zugelassen
152	Kritische Nebenwirkungen
153	Symptom- statt Ursachenbehandlung
154	Mein Ampelsystem für Behandlungsansätze
156	Grüne Ampel: Schnell, einfach und fast bedenkenlos umsetzbar
158	Gelbe Ampel: Bewusste Entscheidung nötig
160	Rote Ampel: Besser dreimal drüber nachdenken
161	Weitere Ansätze und Ideen
165	Ganz subjektiv – mein persönlicher Rückblick und Ausblick
165	Zähneknirschen durch Augenstress
166	Informieren und ausprobieren
167	Was mir beim Bruxismus am meisten geholfen hat
167	Wie geht es weiter?
168	Die wichtigsten Ziele
170	ANHANG
170	Weiterlesen, -hören und -anschauen
177	Literaturverzeichnis
180	Dank
182	Stichwortverzeichnis