

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 Hypertrophe Muskeln
- 22 Enorme Kräfte
- 22 Schlaf- und Wachbruxismus
- 23 Ab- oder aufsteigende CMD
- 24 Woran kann man eine CMD erkennen?
- 25 Schmerzen
- 26 Missemmpfindungen
- 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: körperferechte 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 Prismendioptren 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 **Zähnekirschen 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**