

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 7 | Vorwort | 28 | Symptome in Nacken und Halswirbelsäule |
| 9 | Das Gelenk: Aufbau und Funktion | 28 | Symptome im Ohr |
| 10 | Klein, aber mächtig | 29 | Symptome im Auge |
| 10 | Lage und Einfluss auf andere Körperregionen | 30 | Symptome am Hals |
| 12 | Was kann das Gelenk stören? | 31 | Körperhaltung und Stress |
| 13 | Wie die Störungen entstehen | 32 | Stress und seine Folgen |
| 14 | Wie zeigen sich Kiefergelenksstörungen? | 32 | Beste Freunde: Körperhaltung und Kiefergelenk |
| 15 | Special: Wo finde ich Hilfe? | 35 | Special: Der Selbsttest |
| 16 | Das Kiefergelenk und seine Nachbarn | 37 | Wie sich Stress auswirkt |
| 20 | Special: Kleine Mechanik der Kiefergelenke | 40 | Wer untersucht wie die Kiefergelenke? |
| 23 | Symptome und ihre Auswirkungen | 41 | Zahnärztliche Untersuchung |
| 24 | Das Kiefergelenk und seine Strahlkraft | 43 | Physiotherapeutische Untersuchungen |
| 24 | Symptome am Kiefergelenk | 45 | Andere Fachdisziplinen |
| 25 | Symptome an den Zähnen | 46 | Wer behandelt die Kiefergelenke – und wie? |
| 26 | Symptome am Kopf und im Gesicht | 46 | Physiotherapie |
| | | 47 | Zahnärztliche Therapie |
| | | 49 | Orthopädische Behandlungsmaßnahmen |

51 **Selbsttest und Übungen**

52 **Schauen Sie genau hin!**

52 Der Fragebogen

54 Prüfen Sie die Beweglichkeit

61 **Special: Übungsprogramme**

63 **Unterstützen Sie Ihre Genesung**

63 Wenn die Muskeln schmerzen

72 Wenn die Kieferregion schmerzt

79 Wenn das Kiefergelenk knackt oder reibt

87 Wie Sie Wärme und Kälte nutzen

89 **Den ganzen Körper trainieren**

89 Stärken Sie Ihre Halswirbelsäule

95 Lockern Sie Ihre Schultern

96 Bleiben Sie aufrecht – die gute
Körperhaltung

101 Machen Sie Ihre Brustwirbelsäule
beweglich

105 Entspannen Sie sich

108 Register

110 Literatur