

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Kiefergelenk ist ein sehr oft benutztes Gelenk unseres Körpers – wir benötigen es, um zu sprechen, zu lachen, zu kauen, Grimassen zu schneiden ... Dieses kleine Gelenk hat gleichzeitig eine große Wirkung: Wenn die feine Mechanik nicht 100-prozentig stimmt, kann das viele andere Systeme im Körper nachteilig beeinflussen. Sie leiden vielleicht häufig unter Kopfschmerzen, für die noch keine Ursache gefunden werden konnte? Oder Ihr Kiefergelenk macht knackende oder schleifende Geräusche, wenn Sie es bewegen? Oder Sie haben gar ein Ohrgeräusch, einen Tinnitus? Die Ursache kann eine Störung am Kiefergelenk sein. Umgekehrt wirken Stress, ständige Anspannung und eine schlechte Körperhaltung auf das Kiefergelenk und können es in Mitleidenschaft ziehen. Das Kiefergelenk reagiert sehr schnell auf Veränderungen der Körperhaltung, auf muskuläre Verspannungen in Schulter und Nacken und vor allem auf Stress. Dabei arbeitet das Kiefergelenk als Organ, das Stress verarbeitet – indem es uns durch übermäßige Aktivität hilft. Wie der Volksmund es treffend ausdrückt: »Da musst du dich durchbeißen.« Und das wird häufig zu wörtlich genommen. Deshalb: Machen Sie sich an den richtigen Stellen locker und stark! Wie, das zeigt Ihnen dieses Buch. Es möchte Ihnen ein Leitfaden sein und aufzeigen, welchen Einfluss das Gelenk auf die Gesundheit hat. Zuerst beschreibt es die Zu-

sammenhänge zwischen dem Gelenk und anderen Regionen des Körpers. Mit einem Selbsttest können Sie für sich herausfinden, welche Schwierigkeiten Sie womöglich mit dem Kiefer haben – und eine Lösung für sich finden. Denn im letzten Teil des Buches finden Sie viele Übungen, die das Kiefergelenk – abhängig von der Art der Beschwerden – trainieren, sodass Beschwerden gebessert werden oder gar verschwinden. Unser Körper lebt und wächst durch Bewegung. Natürlich stets in der richtigen Dosis, denn

- der Gebrauch erhält,
- Training kräftigt,
- Überlastung schädigt.

Das gilt auch für das Kiefergelenk. Als Teil unseres Bewegungsapparats unterliegt der Kiefer denselben Gesetzen wie alle anderen Gelenke. Durch seine vielfältige Vernetzung benötigt er gleichzeitig eine besondere Form der Körperpflege. Mit dem grundlegenden Wissen, das dieses Buch vermittelt, können Sie Ihren Trainingsbedarf ermitteln sowie wichtige und erforderliche Schritte einleiten.

Dieses Buch kann auch Ärzten und Therapeuten eine erweiterte Sicht auf die Funktionsstörungen ihrer Patienten vermitteln und den Blick über den sprichwörtlichen Tellerand erweitern.