



## 8 Einleitung

### 15 Was ist eigentlich CMD?

### 16 Das Wichtigste in Kürze

### 20 Anatomie der betroffenen Bereiche

### 25 Die Symptome einer CMD

### 34 Die Ursachen von CMD

### 44 Wie viel Einfluss hat Stress auf CMD?

### 56 Auswirkungen auf den gesamten Organismus

#### » Exkurse

10 Leitfaden – Was steckt hinter meinen Kieferbeschwerden?

40 Zähneknirschen und -pressen

50 Entwicklung eines Schmerzgedächtnisses



- 61 **Das Kiefer-schmerzfrei-Programm**
- 62 **Wichtiges vorab**
- 65 **Entspannung für den Kiefer**
- 79 **Massagen für den Kiefer**
- 93 **Dehnungen für den Kiefer**
- 101 **Mobilisation für den Kiefer**
- 113 **Stabilisation für den Kiefer**
- 125 **Spezielle Übungen – Kopfschmerzen**
- 145 **Spezielle Übungen – Kieferknacken**
- 157 **Spezielle Übungen – Schmerzen der Halswirbelsäule**
  
- 172 **Service**
- 172 Endnoten
- 175 Stichwortverzeichnis