

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 48
 Adrenalin 46
 Amygdala 46, 52
 Antidepressiva 37
 Arthrose 26
 Atlas 57

B

Beckenboden 58
 Bisslage 35
 Bissveränderungen 28
 Bruxismus 26
 – Schlaf- 40
 – Wach- 40

C

Clusterkopfschmerz 30
 Cortisol 46
 Costen-Syndrom 16
 Craniomandibuläre Dysfunktion 17

D

Dehnungsübungen 93
 Depression 37
 Diskus 22
 – Verlagerung 26, 27
 Disposition 35

E

Entspannungsübungen 65

F

Facharzt 19
 Faszien
 – Halte- und Stützfunktion 57
 – Immunfunktion 57
 – Sensorik 57
 – Stressreaktion 57
 Fasziennetzwerk 56
 Fehlfunktionen, logopädische 17
 Fibromyalgie 36
 Flügelmuskel
 – äußerer 24
 – innerer 23
 Fußgewölbe 58

G

Gefahrenmeldesystem 51
 Gesichtsmuskulatur 24
 Gesichtsschmerzen 17

H

Halswirbelsäule, Blockierungen 32

Hautfaszie 56
 Hippocampus 52

I

Immunsystem 55

K

Kaumuskel, großer 23
 Kaumuskulatur 22
 – Verspannungen 27
 Kieferfehlstellungen 34
 Kieferfehlwachstum 17
 Kiefergelenk
 – Anatomie 20
 Kiefergelenkknacken 26
 Kiefergeräusche 17, 25
 Kieferknacken
 – Übungen 145
 Kiefersperre 25
 KiSS-Syndrom 39
 Kopfschmerzen 17, 30
 – Übungen 125

M

Massageübungen 79
 Migräne 30
 Mobilisationsübungen 101
 Mundbodenmuskulatur 32
 Musculus
 – masseter 23
 – pterygoideus lateralis 24
 – pterygoideus medialis 23
 – temporalis 23
 Mundbodenmuskulatur 24
 Muskelfaszie 56

N

Nervensystem 24
 Nervus
 – facialis 24
 – trigeminus 24, 28
 – vagus 33
 Noradrenalin 46

O

Ohrenscherzen 17
 Organschicht 56

P

Parodontose 29

R

Rückenschmerzen 17

S

Schädel 29

Schädelfehlstellungen 34
 Schlaf

– Hormonsystem 38
 – Immunsystem 37
 – Schmerzintensität 39
 Schläfenmuskel 23
 Schlafstörungen 37
 Schmerzen Halswirbelsäule
 – Übungen 157
 Schmerzgedächtnis 50
 Schwindel 17, 31
 Sehstörungen 17
 Somatisierungsstörungen 36
 Spannungskopfschmerz 30
 Spezialisten 19
 Stabilisationsübungen 113
 Statik 58
 Stress 35, 44
 – Hormone 46
 – Reaktion Gehirn 46
 Symptome 25
 – Augenbereich 31
 – Gesichtsbereich 29
 – Halsregion 32
 – Halswirbelsäule 31
 – Kiefergelenk 25
 – Kopfbereich 30
 – Nacken 31
 – Ohrenbereich 31
 – Schluckapparat 32
 – Schultergelenk 33
 – Verdauungstrakt 33
 – Zähne 28

T

Thalamus 52
 Tinnitus 17, 31
 Triggerpunkte 28

U

Übungen
 – 8er Bewegung 110
 – 8er Bewegung, aufrechte 166
 – Atemtechnik 75
 – Blackroll 90
 – Blickstabilisierung 170
 – Drehung 162
 – großer Kaumuskel 80, 82
 – Haltung, aufrechte 70
 – Hinterkopf 132
 – innerer Flügelmuskel 86
 – Kiefer-Dehnungen 93
 – Kiefer-Entspannungen 65
 – Kieferknacken 145
 – Kieferkreis 108
 – Kiefer-Massagen 79

- Kiefer-Mobilisationen 101
 - Kieferrollen 146
 - Kiefer-Stabilisierungen 113
 - Kopfschmerzen 125
 - Kopfschmerzen Hinterkopf 132, 134, 136
 - Kopfschmerzen Schläfenbereich 138, 140, 142
 - Kopfschmerzen Stirnbereich 128, 130
 - Kraftübung 116
 - Lippen flattern 74
 - Lymphdrainage 68
 - Mundboden 88, 98
 - Mundöffnung 152
 - Mundöffnung, gerade 148
 - Nackenmuskulatur 136
 - Nervendehnung Nervus accessorius 158
 - Nickbewegung 134
 - Ohrenmassage 142
 - Rückschieben 105
 - Schädeldach 130
 - Schieben, seitliches 102
 - Schieben, seitliches einseitig 150
 - Schieben, seitliches mit Spatel 120
 - Schläfenmuskel 84, 96, 138
 - Schmerzen Halswirbelsäule 157
 - Seitneige 164
 - Sensibilität 66
 - Stabilisation mit flacher Hand 168
 - Stirnfaszie 126
 - Traktion 154
 - Triggerpunkte Augenbraue 128
 - Triggerpunkte Kopfwender 160
 - Triggerpunkte Musculus trapezius 140
 - Vierecksübung 106
 - Vorschieben 104
 - Vorschieben, gegen Kraft 118
 - V-Technik 94
 - Wackeltechnik 72
 - Wärme- und Kälteanwendung 76
 - Zungenpendel 122
 - Übungsprogramm 61
 - Ursachen 34
- V**
- Verspannungen Schulter-Nacken-Region 17
- W**
- Wirbelsäule 58
- Z**
- Zähneknirschen 39, 40
 - Zahnentfernung 17
 - Zähnepressen 39, 41
 - Zahnersatz 17
 - Zahnfüllungen 17
 - Zahnschmerzen 17
 - Zahnspange 17
 - Zwerchfell 58

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns,
denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de, Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter