

# Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, dass Sie unseren praktischen Ratgeber zur Selbstbehandlung von Kiefer-, Gesichts- und verschiedenen Typen von Kopf- und Nackenschmerzen in Händen halten. Wenn Sie das Buch lesen, gehen wir davon aus, dass Sie selbst Beschwerden haben. Und das wahrscheinlich schon länger. Und mit überschaubaren Behandlungsergebnissen.

In diesem Ratgeber haben wir unsere langjährige Erfahrung als Behandler von Patienten mit craniomandibulärer Dysfunktion (CMD) und Stressproblematik gebündelt.

Ohne Hintergrundwissen geht es nicht, jedoch halten wir die theoretischen Erläuterungen kurz und bündig. Dagegen beschreiben wir die vielseitigen praktischen Techniken, Übungen und Maßnahmen bezüglich Anzeige (Indikation), Ausführung und Wirkung ausführlicher.

Erfolg bei CMD-Beschwerden hängt entscheidend davon ab, wie – erstens – Zahnarzt, Kieferorthopäde, ggf. Physiotherapeut fachmännisch eingreifen, und wie – zweitens – Sie, ganz natürlich, wie von selbst, mitarbeiten. Ihre Selbstbehandlung können Sie durch eine Reihe von einzelnen geeigneten Maßnahmen, Übungen und Veränderungen, ohne Stress und Kopflastigkeit, in Ihren Alltag integrieren und zu einem angenehmen, wohltuenden Ritual machen.

Dieser Ratgeber hat das Ziel, so umfassend wie möglich, ja ganzheitlich, alle Aspekte, die bei CMD eine Rolle spielen können, zu berücksichtigen. Und, darauf folgend, praktikable, pragmatische Lösungen, basierend auf Erfahrungswerten und wissenschaftlichen Erkenntnissen, anzubieten. Erfolgreich bedeutet nicht nur, dass Beschwerden für immer wegbleiben, sondern auch, dass Sie wissen, was los ist und welche Maßnahme von Ihnen selbst, oder von einem Fachmann, erneut durchgeführt werden sollte, damit Sie Linderung erlangen.

Ihre John Langendoen, Karin Sertel und Jürgen Berkmler  
CMD Academy Mitglieder  
Kempten im Allgäu, März 2023