

## Stichwortverzeichnis

### A

Achterkreise 77  
 Achtsamkeit 15, 39  
 Akupressur 37  
 Akupressur und Massage  
 des hinteren Teils des  
 Mundöffners, Übung 58  
 Akut-Übung 118  
 Anti-Knack-Übung 81  
 Anti-Schmerz-Übung 120  
 Atemübung 41  
 Atlas 17, 29  
 – Fehlposition 17  
 Atlasbereich dehnen, Übung 96  
 Atlasblockaden lösen, Übung  
 97  
 Atlasblockaden und  
 Nackenverspannungen lösen,  
 Übung 112  
 Atlasgelenke mobilisieren,  
 Übung 101  
 Atlas und obere Halswirbel  
 mobilisieren, Übung 102  
 Atlaswirbel mobilisieren, Übung  
 106  
 Augenprobleme 20  
 Axis 29

### C

CMD (craniomandibuläre  
 Dysfunktion) 13, 25

### D

Diskus 24, 28  
 Dorn-Methode 80

### E

Entspannung 15  
 – Atem- 39

### F

Fasziensystem 37  
 Fehlhaltungen 15  
 Flügelmuskel 22  
 – Äußeren Flügelmuskel  
 akupressieren, Übung 60  
 – Flügelmuskel dehnen, Übung  
 78  
 Freiheit für Atlas, Axis und  
 Genick, Übung 124

### G

Gähnen-Übung 69  
 Geierhals 19  
 Gesicht und Kiefer ausschütteln,  
 Übung 46  
 Gleichgewichtsstörung 20

### H

Halsbeugemuskeln 32  
 Halsbeuger kräftigen  
 – im Sitzen, Übung 116  
 – Übung 114  
 Haltungsübung 87, 108

### I

ISG (Iliosakralgelenke) 21

### J

Ja-Sager, Übung 99

### K

Kaudruck 28  
 Kaumuskel 22  
 Kaumuskel durch Druck  
 entspannen, Übung 50  
 Kaumuskeln dehnen und  
 kräftigen, Übung 68  
 Kaumuskel oberhalb der  
 Unterkieferwinkel lösen,  
 Übung 54

Kaumuskel streicheln, Übung 51  
 Kaumuskel wahrnehmen, Übung  
 49

Kiefergelenke 24  
 – Aufbau 24  
 – lösen, Übung 48  
 – mobilisieren, Übung 66, 82  
 Kiefergelenk und Kaumuskel  
 ausstreichen, Übung 53  
 Kiefergelenk und Kaumuskeln  
 mit Daumen ausstreichen,  
 Übung 52  
 Kieferknacken 26, 60  
 Kieferkorrekturübung 80  
 Kiefferuheschwebe 39, 44  
 Kieferschieber mit Widerstand,  
 Übung 74  
 Kieferschieber nach vorn und  
 hinten, Übung 76  
 Kieferschieber zu beiden Seiten,  
 Übung 75  
 Kiefer-Stretch 64  
 Kieferübungen 43  
 Konzentrationsprobleme 20  
 Kopf einrollen, Übung 100  
 Kopfhaltung 18  
 – in den Nacken 19  
 – übergerade 19  
 – vorgeschoben 19  
 – zentriert, harmonisch  
 ausgerichtet 18  
 Kopfmuskeln 31, 32

### L

Leistungsdruck 13

### M

Massage 37  
 – Hinterhaupt und kleine  
 Nackenmuskeln 90  
 – kleine Nackenmuskeln am  
 Hinterhauptbein 91

Mundboden und zweibäuchigen  
Muskel lösen, Übung 56  
Musculus  
– digastricus 23  
– masseter 22  
– temporalis 22  
Muskelstoffwechsel 20

**N**

Nackenlöser, Übung 126  
Nackennuskeln 29  
– tiefe 31  
– verkürzte 18  
Nackennuskeln kräftigen und  
dehnen, Übung 118  
Nackennuskeln lösen,  
Handtuch, Übung 122  
Nackenübungen 85  
– Nacken frei nicken, Übung 98  
Nein-Sager  
– kleiner, Übung 110  
– Übung 104  
Nervus  
– trigeminus 25  
– vagus 27

**O**

Ohrgeräusche 27

**S**

Schildkrötenhaltung 19, 31  
Schläfenmuskel 22  
Schläfenmuskel akupressieren,  
Übung 63  
Schläfenmuskel von  
Anspannungen lösen, Übung  
62  
Schüttelübung 40  
Schwindel 20  
Selbsttest 8  
Sitzhaltung, korrekte 86  
Soforthilfe-Übung 126  
Spannungskopfschmerz 20  
Stress 14

**T**

Tinnitus 14, 27  
Trigeminusnerv 25  
Triggerpunkte 38, 92  
Triggerpunkte an Kopfwender  
und Treppenmuskel lösen,  
Übung 94

Triggerpunkte in den  
Nackennuskeln lösen, Übung  
92

**U**

Unruhe, innere 14  
Unterkieferschieber  
– passiver, Übung 72  
– Übung 70

**V**

Vorstellungsbilder 88

**W**

Wange zupfen, Übung 59

**Z**

Zähneknirschen 15, 27  
Zone, bilaminäre 25, 27  
Zweibauchmuskel 23

**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

Kontakt:  
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)