

THEORIE

Gute Aussichten	5	Schmerz als Botschaft des Körpers	19
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!	7	Extra: Kieferschmerzen vorbeugen	21
Der Kiefer – ein unterschätztes Gelenk	8	Zähneknirschen – Stressventil mit Folgen	22
Symptome und herkömmliche Behandlung	9	Zähneknirschen im Irrgarten der herkömmlichen Medizin	23
Die übliche Diagnose	10	Die herkömmlichen Behandlungs- methoden	24
So funktioniert das Kiefergelenk	11	Was wirklich dahintersteckt	24
Wie Kieferschmerzen wirklich entstehen	14	Weitreichende Auswirkungen auf den Körper	26
Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Kiefer beeinflussen	16	Schmerzen in Kopf, Nacken und Rücken	27
Was die Psyche mit dem Kiefer zu tun hat	18	Trigeminusneuralgie	27
Kieferluxation	19	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	32
		Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	33
		Extra: Unsere Geschichte	35
		So funktioniert unsere Therapie	36
		Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	38
		Was essen mit unseren Schmerzen zu tun hat	39
		Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungs- mittel	43

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN KIEFER SELBST

	45
Tipps für die Übungspraxis	46
Das macht das Üben sicher	47
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm	49
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	52
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen	54
Light-Osteopressur	57
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	58
So wenden Sie die Light-Osteopressur an	60
Die Anleitungen	62
Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	68
Dazu dient das Training	69
Das Besondere an unseren Übungen	69
So führen Sie die Übungen für Ihren Kiefer aus	73
Beidseitig üben?	75
Wie lang weiterüben?	75
Die Anleitungen	76

Faszien-Rollmassage	92
Wirkung auf zwei Ebenen	92
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	93
So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an	94
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	95
Die Anleitungen	98

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht	104
Wir begleiten Sie gern!	106
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	107
Quellen & Studien	108
Sachregister	109
Danke von Herzen	110
Impressum	111