

INHALT

Meine Geschichte: Wie ich wurde, wer ich bin	5
Warum ich überhaupt Ärztin werden wollte	6
Zahnmedizin einst und heute Der Kiefer steht im Mittelpunkt	7 10

WORAN ERKENNE ICH EINE CMD? 15

28 Zähne – 28 Problemfelder	16
CMD und Zahnersatz	16
Es kann jeden treffen	18

Die Hauptsymptome	19
Genau hinschauen	20
Fehlerhafter Biss	20
Extra: Symptome der CMD	25

Selbstdiagnose in sechs Schritten	26
1. Der Blick in den Spiegel	26
2. Mund-Öffnung	28
3. Triggerpunkt im Ohr	28
4. Triggerpunkt Musculus masseter	29
5. Schmerzpunkt Musculus sternocleidomastoideus	30
6. Schmerzpunkt Musculus trapezius	31
Extra: Diagnoseschritte in Bildern	33

DIE ARBEIT IN DER PRAXIS 37

Step-by-step-Anamnese & erste Behandlung	38
Warum ich den ganzen Körper ansehen muss	38
Extra: Vorbereitung auf den Praxisbesuch	39
Die Suche nach der CMD	40
Wie geht es weiter?	51
Extra: Sehen, was ich sehe	56
Extra: Gesichter lesen – typische Zeichen einer CMD	57
Was passiert, wenn die CMD nicht behandelt wird?	60
Extra: Kieferorthopädie – Fluch oder Segen?	62

DIE CMD IM KÖRPER 65

Warnsignale von Kopf bis Fuss	66
Vielzahl der Symptome und Ursachen	66
Abbrüche, empfindliche Zähne und sichtbare Zahnhälse	67
Extra: Empfindliche Zähne	69
Knackgeräusche	77
Ohren	80
Nacken, Schulter, Arme und Hände	83
Herz und Kreislauf	89
Darm und Verdauung	92
Extra: Der Vagusnerv	95
Knie	96
Extra: Ursache und Wirkung – was die CMD befeuert	101

EINFLÜSSE VON AUSSEN	103	3. Seitliche Kinn-Drehung	146
Stress	104	4. Schulteratmung	148
Die Frage nach dem Stresslevel	104	5. Kopfkreisen	149
Extra: Exkurs – Folgen der Evolution	108	6. Ohr-auf-Schulter-Dehnung	150
Extra: Der Zahnschmelz	111	7. Kieferkreisen	152
Verletzungen, Frakturen und Narben	117	8. Kieferschieben	154
Narben sind ein Angriff auf unsere Gesundheit	117	9. Schulterkreisen	155
Verletzte Faszien	119	10. Finger-Mund-Test	156
Der absteigende und der aufsteigende Weg	121	11. Masseter-Massage	158
Schonhaltungen führen zu Blockaden	123	12. Gesichtskreisen	159
DIFFUSE SCHMERZEN	125	WAS SONST NOCH HILFT	161
Sind meine Schmerzen eine CMD?	126	Gute Freunde für gesunde Zähne	162
Nur wer Schmerzen hat, sucht Hilfe	127	Seien Sie Ihr eigener Zahnarzt	162
Extra: Was sind Faszien?	132	Die richtige Ernährung	163
12 EINFACHE ÜBUNGEN	139	Ölziehen	166
Tägliches Üben zur Vorbeugung	140	Propolis	167
10 Minuten am Tag genügen	141	Salzwasser	168
1. Kopfbeugung	143	Kolloidales Silber	168
2. Hand-Kopf-Gegendruck	144	H ₂ O ₂	169
		Sie sind der Experte	170
		Anhang	172
		Sachregister	172
		Dank	174
		Impressum	176