

# 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

<b>EINFLÜSSE VON AUSSEN</b>	<b>103</b>	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
<b>DIFFUSE SCHMERZEN</b>	<b>125</b>	<b>WAS SONST NOCH HILFT</b>	<b>161</b>
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
<b>12 EINFACHE ÜBUNGEN</b>	<b>139</b>	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 <sub>2</sub> O <sub>2</sub>	169
		Sie sind der Experte	170
		<b>Anhang</b>	<b>172</b>
		Sachregister	172
		Dank	174
		Impressum	176