

Dr. Torsten Pfitzer

KIEFER GUT, ALLES GUT

Das Übungsprogramm gegen CMD, die wahre
Ursache von Zähneknirschen, Kopfschmerzen,
Nackenverspannungen, Tinnitus und Co.

riva

© des Titels »Kiefer gut, alles gut« von Dr. Torsten Pfitzer (ISBN Print: 978-3-7423-0481-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Wie jeder selbst etwas gegen CMD tun kann 6

Wie sich Kieferprobleme auf den Körper auswirken können. 9

Wer ist betroffen? 10

Wie entsteht eine CMD? 11

Symptome und Spätfolgen der CMD 12

Das cranosacrale System 14

Ursachen und Einflussfaktoren der CMD 16

Experteninterview – Blickwinkel der ganzheitlichen Zahnmedizin 23

Unser Kausystem unter der Lupe 25

Die Bestandteile des Kausystems 26

Das Zusammenspiel von Kiefergelenk und Co 29

Wie sich Störungen des Kiefers auswirken 32

Die CMD erkennen und behandeln 37

Hilfestellungen zur Selbstabschätzung 38

Befragung zu wichtigen Indizien für eine CMD 38

Sichtbare Anzeichen – schauen Sie sich an! 43

Selbsttest der Strukturen und Funktionen 45

Gesamtauswertung aller drei Tests 52

Untersuchungen beim Arzt und Therapeuten 53

Experteninterview – Blickwinkel der ganzheitlichen Zahnmedizin 56

Grundsätzliches zur Therapie einer CMD 57

Ärztliche und therapeutische Verfahren 58

Experteninterview – Blickwinkel der ganzheitlichen Zahnmedizin 60

Mit Lebensstilveränderungen der CMD entgegenwirken 65

Erinnerungshilfen für mehr Umsetzungserfolg 66

Guter Umgang mit Stress 66

Kurzentspannung bei CMD 68

Die richtige Körperhaltung 70

Bewegung ist Belebung 71

Erholsamer Schlaf 72

Bewusste Atmung 73

Optimale Zahngesundheit 74

Experteninterview – Blickwinkel der ganzheitlichen Zahnmedizin 75

Auf die Ernährung achten 76

Effektive Übungen zur Selbstbehandlung einer CMD .. 79

So erstellen Sie sich Ihr Übungsprogramm 80

Beispiel für ein Dreimonatsprogramm 81

Warm-up für Muskeln und Gelenke 84

Übungen zur Mobilisation 85

Selbstmassage für Muskeln und Faszien 91

Oberflächliche und tiefe Kaumuskulatur lösen..... 92

Verspannungen im Mundraum lösen 104

Halsmuskulatur lösen 112

Übungen mit der Zunge 116

Übungen zur Muskelverlängerung 121

Oberflächliche und tiefe Kaumuskulatur umtrainieren 122

Hals-Nacken-Muskulatur umtrainieren 130

Harte Strukturen behandeln 134

Visualisierungsübungen 145

Nerven regulieren 147

Reflexpunkte mit Akupressur stimulieren 153

Autorenvita 164

Dank 165

Weiterführende Websites 166

Sachregister 166

Übungsregister 168