

Kay Bartrow

Übeltäter Kiefergelenk

Leseprobe

[Übeltäter Kiefergelenk](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b18761>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Das Kiefergelenk

Wie funktioniert eigentlich das Kiefergelenk? Das kleine Scharnier, das so großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben kann. Lesen Sie, wie seine filigranen Bauteile ineinandergreifen, damit Kauen, Sprechen und Schlucken reibungslos gelingen.



Symptome und Auswirkungen

Viele der umliegenden Organe werden durch das Kiefergelenk beeinflusst. Erfahren Sie, wie Stress auf diese Region wirkt. Informieren Sie sich, welche Möglichkeiten für Diagnose und Behandlung bestehen.

7 Vorwort

9 Das Gelenk: Aufbau und Funktion

10 Klein, aber mächtig

10 Lage und Einfluss auf andere Körperregionen

12 Was kann das Gelenk stören?

13 Wie die Störungen entstehen

14 Wie zeigen sich Kiefergelenksstörungen?

15 **Special: Wo finde ich Hilfe?**

16 Das Kiefergelenk und seine Nachbarn

20 **Special: Kleine Mechanik der Kiefergelenke**

23 Symptome und ihre Auswirkungen

24 Das Kiefergelenk und seine Strahlkraft

24 Symptome am Kiefergelenk

25 Symptome an den Zähnen

26 Symptome am Kopf und im Gesicht

28 Symptome in Nacken und Halswirbelsäule

28 Symptome im Ohr

29 Symptome im Auge

30 Symptome am Hals

31 **Körperhaltung und Stress**

32 Stress und seine Folgen

32 Beste Freunde: Körperhaltung und Kiefergelenk

35 **Special: Der Selbsttest**

37 Wie sich Stress auswirkt

40 **Wer untersucht wie die Kiefergelenke?**

41 Zahnärztliche Untersuchung

43 Physiotherapeutische Untersuchungen

45 Andere Fachdisziplinen

46 **Wer behandelt die Kiefergelenke - und wie?**

46 Physiotherapie

47 Zahnärztliche Therapie

49 Orthopädische Behandlungsmaßnahmen



Kleines Gelenk – große Wirkung

Wussten Sie, dass Sie zum Lachen 15 und zum Stirnrunzeln 43 Muskeln des Kopfes benötigen? Dass Sie pro Tag etwa 600-mal schlucken? An all diesen Aktionen ist das Kiefergelenk mit beteiligt. Es ist zwar klein, hat aber große Aufgaben. Ihm gebührt deshalb eigentlich viel Aufmerksamkeit. Allerdings nehmen die meisten Menschen das Gelenk erst zur Kenntnis, wenn Schmerzen oder andere Probleme auftauchen.

Kopfschmerzen, Sehstörungen, Hörminderungen oder Tinnitus – die Ursache dafür kann im Kiefer liegen. Gleichzeitig bedingen z. B. eine schlechte Körperhaltung, Stress oder auch dauernde Belastung, dass das Gleichgewicht des Gelenks leidet. Schäden wie Arthrose können entstehen. Einfache Übungen können dabei helfen, Beschwerden in den Griff zu bekommen.

In einem ersten Schritt schauen Sie: Wo liegen die Beschwerden genau? Ein kleiner Fragebogen liefert Hinweise. Dann prüfen Sie die Beweglichkeit des Mundes – denn dass die Kiefer so weit öffnen, wie sie sollten, ist gar nicht selbstverständlich. Bereits an dieser Stelle erhalten Sie Tipps für hilfreiche Übungen. Viele weitere Trainingsvorschläge finden Sie im letzten Teil des Buches. So lernen Sie Ihr Kiefergelenk zu trainieren.



Übungen

Helfen Sie sich selbst. Mit effektiven Übungen können Sie die Beschwerden im Kiefer lindern oder gar beseitigen. Prüfen Sie, wo Sie Ihre „schwache“ Seite haben und stärken Sie sie mit gezielten Übungen, die sie zu einem individuellen Übungsprogramm verbinden können.

51 Selbsttest und Übungen

52 Schauen Sie genau hin!

52 Der Fragebogen

54 Prüfen Sie die Beweglichkeit

61 **Special: Übungsprogramme**

63 Unterstützen Sie Ihre Genesung

63 Wenn die Muskeln schmerzen

72 Wenn die Kieferregion schmerzt

79 Wenn das Kiefergelenk knackt oder reibt

87 Wie Sie Wärme und Kälte nutzen

89 Den ganzen Körper trainieren

89 Stärken Sie Ihre Halswirbelsäule

95 Lockern Sie Ihre Schultern

96 Bleiben Sie aufrecht - die gute Körperhaltung

101 Machen Sie Ihre Brustwirbelsäule beweglich

105 Entspannen Sie sich

108 Register

110 Literatur



Kay Bartrow

Übeltäter Kiefergelenk

Endlich wieder entspannt und
schmerzfrei: 60 Übungen mit Soforteffekt

112 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de