

1. Was ist CMD? Wer leidet unter CMD? 16 Propriozeption und Segmente 19 Cranio-Mandibuläre Funktion 25	9
2. Die Diagnose Bildgebung 33 Anamnese 43 Körper-, Kopf- und Kieferhaltung 44 Muskeluntersuchung 47 Untersuchung der Kiefergelenke 51 Intraorale Untersuchung 53 Erhärtung der Diagnose 56 Diagnostische Tests 58	33
3. Initiale Therapie Muskelentspannung 65 Transkutane Neuralstimulation (TENS) 68 Reflextherapie am Ohr 72	63
4. Den Biss befreien Aqualizer® und AquaSplint® 76 Das FreeBite System 78 Auswahl, Einsetzen und Tragen 80 Beobachtungen 82 Therapeutische Übungen 88 Der FreeBite solid 89	75
5. Was kann ich selbst tun? Faszienmassage 93 Muskelmassage 95 Triggerpunktbehandlung 99 Dehnbehandlung 100 Behandlung mit Wärme, Kälte, Salben und Pflanzen 101	91
6. Was ist mit der Psyche? Stress 106 Emotionale Blockaden 108 Farbpsychologie nach Lüscher 111 EFT (Emotional Freedom Technique) 112 Eselsweisheiten 117 Psychopharmaka 118	103

119

7. Essen wir uns krank?

- Zucker 121
- Fett 124
- Eiweiß 127
- Milch 131
- Säuren und Basen 133
- Low-Carb Diäten 134
- Artgerechte Ernährung 139
- Irritable Bowel Syndrom 142
- Genmanipulierte Nahrungsmittel 144
- Bio oder „konventionell“? 146
- Belastung durch Metalle, etc. 148
- Ergänzungspräparate 151
- Empfehlungen für CMD-Patienten 153

155

8. Interdisziplinäres

- Hilfreiche Ko-Therapien 160

163

9. Problemstelle Bissregistrierung

- Klassische Bissnahmetechniken 167
- Die Myozentrik 171
- Bissnahme mit dem FreeBite solid 175
- Vertiefung: Myozentrik 178

183

10. Individuelle Bissbehelfe

- Schienenherstellung analog oder digital? 183
- Schienen und ihre Namen 188
- Jigs und Pivots 190
- Plane Schienen 193
- Adjustierte Schienen 194
- Materialien für individuelle Bissbehelfe 196
- Geklebte Schienen 200
- Der Bionator 201
- Vertiefung: Der Myozeptor 203

205

Tipps für den CMD-Patienten

212

Literatur

215

Glossar