

CHRISTIAN KOCH

SCHLUSS MIT ZÄHNE- KNIRSCHEN

BRUXISMUS ÜBERWINDEN

Die besten
Strategien gegen
Kopfschmerzen,
Erschöpfung
und Tinnitus



humboldt

Welche Vor- und Nachteile bieten die verschiedenen Behandlungsansätze von Bruxismus?

Schnelle Übersicht mit dem Ampelsystem Seite 154

Die Rolle von Schlaf-, Denk- und Lebensgewohnheiten

Ideen für die Selbstbeobachtung Seite 67
Erinnerungen im Tagesverlauf durch die bruxApp Seite 127
Drei Tipps für weniger Stress Seite 131
Wissen aus der Schlafforschung Seite 51

Nützliche Hilfsmittel für zu Hause

Erste Hilfe durch den Aqualizer Seite 84
Muskelentspannung mit dem RelaxBogen Seite 128
Muskelentspannung mit der JawLax-Wärmebehandlung Seite 95
Triggerpunkte lösen mit der MassageFee Seite 92
Faszienbehandlung durch Cupping Seite 94

Hilfe von Therapeuten

Knirscherschienen gegen Zahnabrieb Seite 73
Der Blick der Zahnmedizin Seite 81
Physiotherapie (nicht nur) an der Kaumuskulatur Seite 90
Rolfing, Osteopathie und Kieferorthopädie Seite 97
Logopädie für eine gesunde Zunge und gegen Stress Seite 103
Aufrechte Halswirbelsäule dank Atlaskorrektur Seite 106
Optometrie für eine gesunde Kopfhaltung mit der richtigen Brille Seite 113
Mit Biofeedback Einfluss auf unbewusste Vorgänge nehmen Seite 117
Injektion von Botox in schweren Fällen Seite 151

CHRISTIAN KOCH

Schluss mit Zähneknirschen

Bruxismus überwinden

**Die besten Strategien gegen Kopfschmerzen,
Erschöpfung und Tinnitus**

2. Auflage

6 WILLKOMMEN IM CLUB!

15 WAS IST DA LOS? SYMPTOME UND URSACHEN

16 S3-Leitlinie: Was Ärzte sagen

18 Wie geht Knirschen?

18 Zähneknirschen, Zahnepressen, Kieferpressen

20 Kurze Vorstellung der Kaumuskulatur

21 Hypertrophe Muskeln

22 Enorme Kräfte

22 Schlaf- und Wachbruxismus

23 Ab- oder aufsteigende CMD

24 Woran kann man eine CMD erkennen?

25 Schmerzen

26 Missempfindungen

26 Bewegungseinschränkungen

26 Geräusche

27 Warum sind so viele Menschen betroffen?

27 Ist Bruxismus eine Zivilisationskrankheit?

28 Oder hat Zähneknirschen eine Funktion?

31 Wenn die Zähne sich nicht treffen – die Aufbiss-Hypothese

32 Okklusion: Der perfekte Biss

36 Was 0,1 mm anrichten können

36 Mögliche Ursachen für einen unebenen Aufbiss

37 Ist Zahnersatz schädlich?

39 Lost Wisdom – die Weisheitszahn-Hypothese

40 Serienausstattung mit Problemen?

40 Kiefer zu klein?

41 Ernährung im Kindesalter

42 Weisheitszahn-OP: Ein handwerklicher Eingriff

44 Und nun?

45 Ich hatte mal alles unter Kontrolle – die Stress-Hypothese

45 Ein beliebter Wahrnehmungsfehler

46 Wie der Körper Stress signalisiert

48 Haben wir mehr Stress als unsere Vorfahren?

50 Erste Ideen zum Stressabbau

51 **Ich wäre gern abends so müde wie morgens – die Tiefschlaf-Hypothese**

- 51 Gibt es einen „natürlichen“ Schlafrhythmus?
- 52 Schlaf- und Wachmacherhormone
- 54 Ein Warnsignal
- 55 Drei Freunde: Tryptophan, Serotonin und Melatonin
- 57 Blaues Licht und der Tag-Nacht-Rhythmus

58 **Sitzen ist das neue Rauchen – die Bürostuhl-Hypothese**

- 59 Körperhaltung bei Computerarbeit
- 61 Eine gesunde Körperhaltung anstreben
- 62 Ergonomie: körpergerechte Büroarbeit

65 **WIE GEHT DAS WEG? WEGE, UM WENIGER ZU KNIRSCHEN**

67 **Selbstbeobachtung: kostenlos und doch hilfreich**

- 68 Meine Forschung an mir selbst
- 71 Eine kleine Warnung
- 71 Dorothee knirscht nicht mehr

73 **Schienentherapie – der Klassiker**

- 73 Sinn und Zweck der klassischen Knirscherschiene
- 77 Schiene allein ist zu wenig
- 77 Tipps aus dem Dentallabor
- 78 Große, kleine, dicke, dünne: Schienen für jedes Problem

81 **CMD-Zahnarztpraxis – das wird teuer**

- 82 Ganzheitliche Zahnheilkunde
- 82 Qualitätsmerkmal: Interdisziplinäres Arbeiten
- 83 Vor der Schiene erst mal locker machen
- 84 Stoßdämpfer im Mund – Aqualizer
- 86 Abschleifen der Mahlzähne? Besser nicht!
- 89 Meine erste Knirscherschiene