



## Vorwort

- Entspannter Kiefer 7

## Anwendung

- Buch und DVD 8

## Kiefer

### Einführung

11

### Anatomie

- Schädel 13
- Kiefermuskeln 13
- Kiefergelenk 15
- Knorpelscheibe 15

### Diagnose

- Mundöffnung 17
- Muskeltonus 19

### Probleme

- Knacken 21
- Klemme – Sperre 23

### Übungen

- Massage 25
- Kieferstretch 29
- Schwebelage 33



## Zähne

**Einführung** 37

### Anatomie

Zahntwicklung 39

Zahnreihen 39

Zahnkontakt 41

Zahnabrieb 41

### Diagnose

Unter- oder Überbiss 43

Kreuzbiss & Co. 45

### Probleme

Zähneknirschen 47

Fehlbiss 49

### Übungen

Kieferachter 51

Kiefertrainer 55

Zahnpflege 59

### Service

■ DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62

■ Bücher über Spiraldynamik 63

■ Impressum 64