

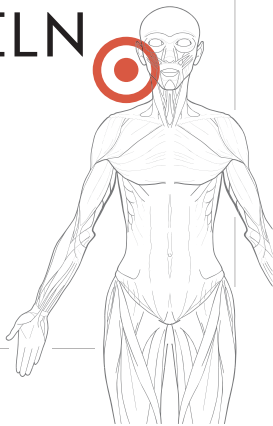
KIEFER & ZÄHNEKNIRSCHEN

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Bruxismus | Kieferschmerzen
CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion)
Trigeminusneuralgie | Tinnitus



G|U



THEORIE

Gute Aussichten	5
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!	7
Der Kiefer – ein unterschätztes Gelenk	8
Symptome und herkömmliche Behandlung	9
Die übliche Diagnose	10
So funktioniert das Kiefergelenk	11
Wie Kieferschmerzen wirklich entstehen	14
Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Kiefer beeinflussen	16
Was die Psyche mit dem Kiefer zu tun hat	18
Kieferluxation	19



Schmerz als Botschaft des Körpers	19
Extra: Kieferschmerzen vorbeugen	21

Zähneknirschen – Stressventil mit Folgen	22
Zähneknirschen im Irrgarten der herkömmlichen Medizin	23
Die herkömmlichen Behandlungsmethoden	24
Was wirklich dahintersteckt	24

Weitreichende Auswirkungen auf den Körper	26
Schmerzen in Kopf, Nacken und Rücken	27
Trigeminusneuralgie	27

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	32
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	33
Extra: Unsere Geschichte	35
So funktioniert unsere Therapie	36

Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	38
Was essen mit unseren Schmerzen zu tun hat	39
Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel	43

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN KIEFER SELBST	45
--------------------------------------	----

Tipps für die Übungspraxis	46
Das macht das Üben sicher	47
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm	49
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	52
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen	54

Light-Osteopressur	57
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	58
So wenden Sie die Light-Osteopressur an	60
Die Anleitungen	62

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	68
Dazu dient das Training	69
Das Besondere an unseren Übungen	69
So führen Sie die Übungen für Ihren Kiefer aus	73
Beidseitig üben?	75
Wie lang weiterüben?	75
Die Anleitungen	76



Faszien-Rollmassage	92
Wirkung auf zwei Ebenen	92
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	93
So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an	94
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	95
Die Anleitungen	98

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht	104
Wir begleiten Sie gern!	106
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	107
Quellen & Studien	108
Sachregister	109
Danke von Herzen	110
Impressum	111

Die Muskulatur

Die Kaumuskulatur besteht aus vier Muskeln, die maßgeblich am Kauakt beteiligt sind. Man unterscheidet dabei zwischen denjenigen Kaumuskeln, die für das Schließen des Mundes verantwortlich sind, und jenen, die das Öffnen veranlassen. Um den Kauvorgang in Bewegung zu setzen, müssen alle vier Muskeln aktiv werden.

- Zu den Kieferschließern gehört der *Musculus masseter* (Kaumuskel) sowie der *Musculus temporalis* (Schläfenmuskel).
- Der *M. temporalis* erfüllt zusätzlich die Funktion, den Unterkiefer zurückzuziehen.
- Beim Öffnen des Kiefers sind der *Musculus pterygoidei medialis* und der *Musculus pterygoidei lateralis* beteiligt. Sie sind

hauptsächlich für das Vorschieben des Kiefers und für Mahlbewegungen nach links und rechts zuständig.

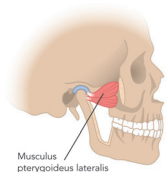
Faszien

Die Kaumuskulatur ist, wie alle anderen Muskeln unseres Körpers auch, von Bindegewebe, der sogenannten Faszie, umgeben. Und dieses Gewebe bildet nicht nur die Haut beziehungsweise Unterhaut von Wangen und Kiefer. Mehr oder weniger dichte Faszienhäutchen durchziehen und umhüllen auch jeden einzelnen Kaumuskel und vereinen sich an ihren Enden zu Sehnen, die wiederum am Knochen angewachsen sind. Mit jeder Bewegung eines Muskels bewegt sich also zwangsläufig auch die Faszie mit. Das heißt: Jedes Mal, wenn ein Gelenk gestreckt oder gebeugt wird, ziehen sich Muskeln und Faszien zusammen, während die entgegengesetzt wirkenden Strukturen nachgeben und sich dehnen. Die Scherengitterstruktur der Faszie ermöglicht dabei die größtmögliche Bewegungsfreiheit: Das Gewebe kann sich auf der einen Seite extrem dehnen, auf der anderen aber auch wieder einfach zusammenziehen, ohne Falten zu schlagen. Die Faszie durchzieht wie ein riesiges dreidimensionales Spinnennetz unseren Körper. Buchstäblich wie Spinnentierchen weben spezifische Zellen des Bindegewebes, die Fibroblasten, rund um die Uhr an den Faszienfäden, teilen bestehende Stränge oder bilden neue Verbindungen und Schichten, während

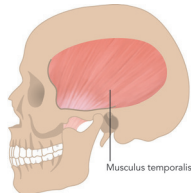
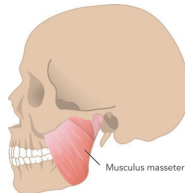
sie im Gegenzug andere, wenig gebrauchte Strukturen verkümmern lassen.

Die »Baumeister«, die den Fibroblasten vorgeben, was zu tun ist, sind die Bewegung und die daraus resultierenden Belastungen. Steigt die Belastung, werden die Faszien verstärkt, sinkt sie, werden sie abgebaut. Und jetzt wird es spannend. Finden nämlich bestimmte Bewegungen nicht mehr statt, werden manche Gelenkwinkel nicht mehr eingenommen, dann entartet die Faszie: Sie verfilzt – ähnlich wie ein herrlich weicher, dehnbarer Wollpullover zu einem kratzenden, steifen Etwas mutiert, wenn er zu heiß gewaschen wird. Auch die wohlgeordnete, flexible Faszienstruktur, vergleichbar mit der einer hochelastischen Damenstrumpfhose, verfilzt zu-

nehmend, verklebt und wird so mit der Zeit immer unnachgiebiger, steifer und fester. Was bedeutet das nun für den Kiefer? Unser Oberkiefer sitzt zwar fest im Schädel, den Unterkiefer jedoch können wir nach allen Seiten bewegen. Und wenn wir ihm alle diese Bewegungen regelmäßig abverlangen (und sie somit immer wieder üben), bleiben die Muskeln und Faszien in diesem Bereich elastisch und flexibel – und der Kiefer maximal beweglich. Gleichzeitig ist der Verschleiß am Kiefergelenk minimal. Wenn! Denn im Alltag benutzen wir schätzungsweise gerade mal fünf bis zehn Prozent der möglichen Bewegungswinkel. Das bedeutet, Muskeln und Faszien werden immer kürzer, der Kiefer immer unbeweglicher und die Schmerzen immer größer.



Ober- und Unterkiefer sind eine funktionelle Einheit.



Der *Musculus masseter* (oder nur kurz *Masseter*) ermöglicht neben dem Kieferschluss auch Seitwärts- und Längsbewegungen des Unterkiefers (links). Der *Musculus temporalis* hebt den Unterkiefer an und schließt so ebenfalls den Kiefer. Zudem kann sich der Unterkiefer durch ihn auch nach hinten bewegen.

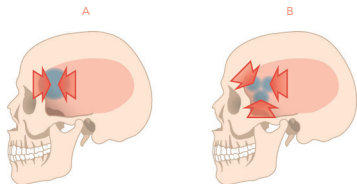
SCHLÄFE

Dieser Punkt ist vielen Menschen, die öfter Kopfschmerzen haben, wohl bekannt, weil sie den schmerzlindernden Effekt kennen, wenn sie sich dort reiben oder massieren.

VARIANTE A

- **Womit wird gedrückt?** Kugelgriff mit Flachspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Um den Bereich zu finden, um den es hier geht, greifen Sie mit dem linken Mittelfinger an die rechte Wange und machen den Mund auf und zu. Alles, was sich jetzt bewegt, ist nicht das Ziel. Gehen Sie so hoch, bis keine Bewegung mehr zu spüren ist: Jetzt sind Sie auf dem Jochbein, das weiter vorn in die Wangenknochen übergeht. ertasten Sie die obere

- Kante des Jochbeins und gehen Sie so weit nach vorn, bis Sie oberhalb der Kante eine Vertiefung spüren, die nach vorn, zum Auge hin, wieder durch einen senkrecht verlaufenden Knochenvorsprung begrenzt wird. Ein wenig oberhalb des Jochbeins und etwas vor dieser senkrechten Begrenzung ist ein empfindlicher Bereich.
- Haben Sie diesen gefunden, nehmen Sie den Kugelgriff mit der Flachspitze in die rechte Hand und suchen denjenigen Bereich, in dem die Knochen so verlaufen,



Drücken Sie den empfindlichen Bereich mit der Flachspitze senkrecht zum Knochenverlauf an der Schläfe (A). Halten Sie, wenn Sie mit der Rundspitze drücken und so mehr Intensität spüren, diese dabei leicht schräg (B).



dass die Fläche der Flachspitze gut überall »ankommt« und einen spürbaren Druckschmerz auslösen kann. Wenn Sie zu weit Richtung Auge sind, passt die Flachspitze nicht zwischen die Knochenverläufe. Sie müssen so weit Richtung Ohr, dass die Fläche überall gut Kontakt bekommt, weil die Knochenkanten es zulassen. (1)

- **Wie genau wird gedrückt?** Die Druckrichtung ist senkrecht zum Knochenverlauf an der Schläfe, die Feineinstellung wird Ihnen durch die höchste Intensität, die Sie spüren, angezeigt.

VARIANTE B

- **Womit wird gedrückt?** Kugelgriff mit Rundspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Suchen Sie zunächst wie in Variante 1 beschriebenen Bereich, den Sie drücken wollen. Nehmen Sie dann den Kugelgriff mit der Rundspitze in die rechte Hand und suchen Sie denjenigen Bereich, an dem die Knochen so verlaufen, dass die Rundung der Rundspitze genau in



der Engstelle aufsitzt, in die Sie mit der Flachspitze nicht hineingekommen sind. Mit der Rundspitze haben Sie schön Platz und können die Spitze auch etwas schräg halten, um die Kontaktfläche zu vergrößern. Probieren Sie ein wenig herum, bis Sie eine Position und einen Haltewinkel gefunden haben, bei dem Sie spüren, dass der Punkt gut mit Druck »ausgefüllt« ist. (2)

- **Wie genau wird gedrückt?** Die Druckrichtung ist, auch wenn Sie den Drücker etwas schräg halten, senkrecht zum Knochenverlauf an der Schläfe. Sie drücken also senkrecht zum Boden der Vertiefung.

WICHTIG

Drücken Sie immer beide Seiten, da am Kopf enge Verbindungen zwischen recht und links bestehen. Gehen Sie dabei auf der anderen Seite genauso vor – nur mit jeweils der anderen Hand.

KOPF SEITLICH BEUGEN UND UNTERKIEFER SEITLICH BEWEGEN

Hier trifft der Bewegungsmangel des Kopfes auf den des Kiefers – wir lösen das, was sowieso verkoppelt ist, in einem Streich.

GRUNDÜBUNG

- **Position:** Legen Sie den Zeigefinger der rechten Hand seitlich am Kinn gegen die Unterkante des linken Unterkiefers und den linken Handballen an Ihre linke Schläfe. Öffnen Sie leicht den Mund und ziehen Sie das Kinn aktiv aus eigener Kraft des Kiefers und mit der Hand nach rechts, bis Sie im Bereich des Kiefers oder der Schläfen ein leichtes Ziehen spüren. Gleichzeitig drücken Sie Ihren Kopf mit der linken Hand nach rechts in die Seitbeugung, bis im Hals-Nacken-Bereich ebenfalls ein leichtes Ziehen zu spüren ist.
- **Dehnen:** Ziehen Sie den Unterkiefer immer weiter nach rechts, ohne den Kopf zu drehen, und gleichzeitig den Kopf immer weiter nach rechts. Verstärken Sie so mehr und mehr die Dehnung.
- **Gegenspannen:** Spannen Sie Ihr Kinn mit möglichst viel Kraft nach links gegen die haltende Hand an. Achtung, dabei darf es sich nicht bewegen. Spannen Sie aktiv Ihren Kopf so an, als wollten Sie ihn wieder gerade stellen. Stoppen Sie diese beiden Gegenspannungskräfte behutsam. Ziehen

Sie Ihr Kinn mit der Hand und zusätzlich aktiv mit den Kiefermuskeln weiter nach rechts. Drücken Sie Ihren Kopf mit der linken Hand ebenfalls weiter nach rechts. (1)



- **Aktivdehnung:** Lassen Sie Ihren Unterkiefer los und ziehen Sie Ihr Kinn noch einmal mit maximaler Kraft so weit nach rechts wie möglich – und ebenso den Kopf. (2)

VARIANTE A

Bei dieser Variante drückt die eine Hand am Kiefer, während die gegenüberliegende Hand am Kopf zieht. Dadurch ist der Dehnungswinkel für die Halswirbelsäule etwas kleiner als bei der Grundübung. Dafür können Sie aber Ihre Schulter leichter unten hal-



ten, wodurch die Dehnung im seitlichen Nacken stärker wird. (3)

Probieren Sie beide Varianten, fühlen Sie die Unterschiede und nutzen Sie die unterschiedlichen Übungsschwerpunkte, indem Sie sie abwechseln.

WICHTIG

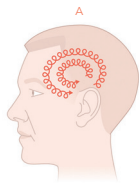
Bitte üben Sie diese Engpassdehnung immer für beide Seiten.



4

VARIANTE A

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Kugel.
- **Massage:** Nehmen Sie die Mini-Kugel in beide Hände und bringen Sie den Kopf in eine Position, in der Sie den Bereich Ihrer Schläfen gut erreichen können.
- Rollen Sie suchend den vorderen, mittleren und hinteren Schläfenbereich ab, um die



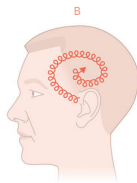
Halten Sie die Mini-Kugel mit beiden Händen und massieren Sie die Schläfen in kleinen Spiralen (A).

besonders empfindlichen Bereiche aufzuspielen. Ziehen Sie dort wiederholt Kreise mit kleinen Spiralen, bis sich diese »Hot-spots« aufgelöst haben. (4)

- Wiederholen Sie dieses Rollen genauso auch auf der anderen Seite.

VARIANTE B

- **Womit wird massiert?** Mini-Kugel.
- **Massage:** Rollen Sie die Umrandung der Schläfenfläche mit kleinen Spiralen ab und arbeiten Sie sich dabei bei jeder Umrundung etwas mehr zur Mitte vor, bis Sie am Mittelpunkt ankommen.
- Anschließend kehren Sie das Ganze um und rollen von der Mitte weg immer weiter nach außen. Wenn Sie dabei auf »Hot-spots« stoßen, verweilen Sie dort, bis sie »abgeklingen« sind. Vergessen Sie auch die andere Seite nicht.



Massieren Sie die Schläfen mit der Mini-Kugel in kleinen Spiralen – diesmal von außen zur Mitte hin (B).

NACKEN

Unser Nacken ist der Nachbar des Kiefers, seine Spannungen sind die des jeweils anderen – entspannt im Guten genauso wie angespannt im Schlechten.

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Rolle.
- **Massage:** Drehen Sie den Kopf ungefähr 45 Grad nach rechts und beugen Sie ihn dann mit der Schläfe voran etwas nach links-vorn unten.
- Nehmen Sie die Mini-Rolle in beide Hände und setzen Sie sie diagonal von hinten seitlich rechts am Knochen hinter dem rechten Ohr an. Rollen Sie am seitlichen Nacken nach unten Richtung Schulterblatt. Probieren Sie auf dem Weg nach unten immer wieder aus, ob leichte Winkelveränderungen mehr Intensität erzeugen. (1)
- Versuchen Sie bei jedem Üben, noch weiter und mit immer stärkerem Druck nach unten zu rollen. Mit zunehmendem Training können Sie diese Kraft immer mehr aufbringen und auch direkt am oberen Schulterblatt immer mehr Rolleffekte erzeugen. Das zeigt bald Wirkung!
- Wiederholen Sie diese Faszien-Rollmassage anschließend auf der linken Seite.



Massieren Sie mit der Mini-Rolle flächig neben dem Ohr bis zum Nacken hinab.



1

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI



Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben in über 30-jähriger Forschungsarbeit und therapeutischer Praxis eine einzigartig wirkungsvolle Methode gegen Schmerzen entwickelt.

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Kieferschmerzen, CMD, Tinnitus und Bruxismus wirklich entstehen und warum herkömmliche Therapien meist nicht dauerhaft helfen,
- warum Sie mit der Liebscher & Bracht-Methode eine echte Chance haben, Ihre Schmerzen und das lästige Knirschen endlich loszuwerden,
- wie Sie sich mit dem speziell entwickelten Übungsprogramm aus Light-Osteopressur, Übungen zur Dehnung und Kräftigung sowie Faszien-Rollmassage wirksam selbst behandeln können,
- wie Sie Kiefer- und Trigeminusschmerzen unmittelbar auflösen können
- und wie Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7614-1



9 783833 876141



PEFC

PEFC-COC-12-0008

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de