

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

- ✓ Mundöffnung eingeschränkt?
- ✓ Spiegeltest – Mundöffnung gerade?
- ✓ Knirscht oder presst du mit den Zähnen?
- ✓ Verspannte Kaumuskeln?
- ✓ Kopf-, Nacken oder Rückenschmerzen?
- ✓ Stresslevel-Check




BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

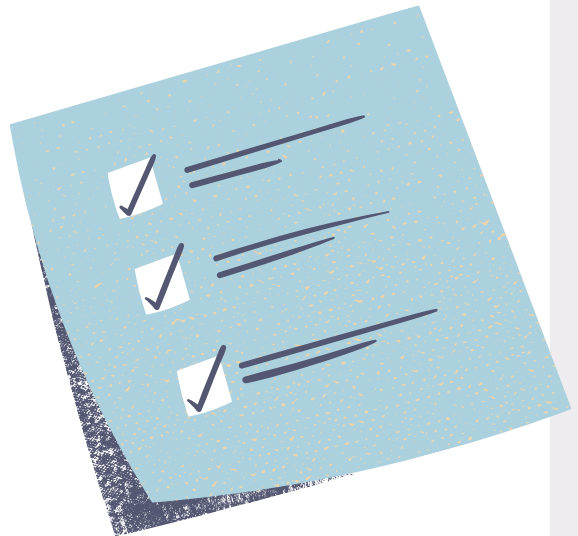
Mit diesem kurzen 15 Schritte Check, findest du heraus, ob dein Kiefer in der Balance ist.

Kreuze jeweils nur eine Antwort an.

Am Ende des Tests zählst du alle  zusammen und bekommst eine Auswertung!

Viel Spaß dabei,

deine Sarah!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

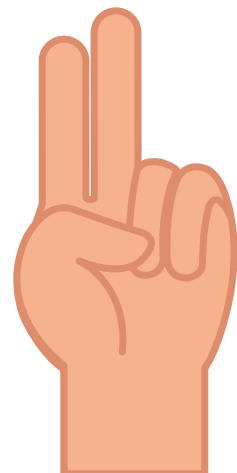
## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 1. Mundöffnung eingeschränkt?



Prüfe deine Mundöffnung, indem du Zeige- und Mittelfinger zwischen deine Ober- und Unterkieferfrontzähne bringst. Passen beide Finger ohne Mühe hinein?

Wenn nicht, dann ist deine Mundöffnung eingeschränkt. Kreuze mit  an.



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

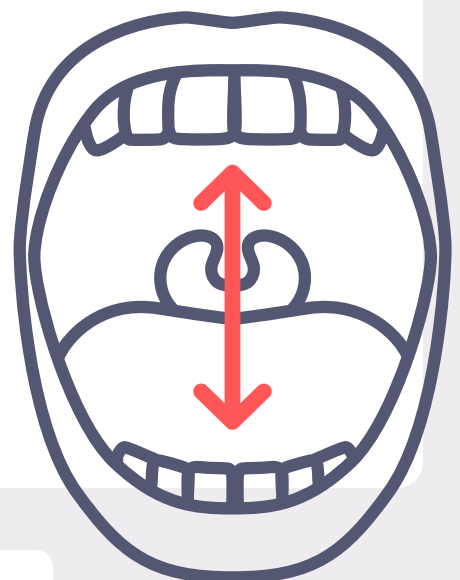
## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 2. Mundöffnung ungerade?



Setze dich vor einen Spiegel und öffne langsam deinen Mund, so weit es geht! Orientiere dich an deiner Mittellinie (zwischen deinen beiden mittleren Schneidezähnen) und prüfe, ob dein Unterkiefer weit nach rechts oder links abweicht oder gerade vertikal nach unten öffnet?

Weicht er ab, kreute JA an!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 3. Kaumuskeln verspannt?



Übe mit Zeige- und Mittelfinger einen guten Druck auf deinen großen Kaumuskel aus und suche ihn ab. Findest du verspannte, schmerzhaft Punkte?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 4. Kieferknacken-, schmerzen?



Knackt dein Kiefer öfter oder kannst du Reibegeräusche feststellen?

Hast du oft Verspannungen und Schmerzen im Kiefer- und Gesichtsbereich?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 5. Kopfdrehung eingeschränkt?



Setze dich am besten auf eine Tischplatte, lasse deine Beine nach vorne baumeln (deine Füße berühren nicht den Boden). Richte deinen Oberkörper auf, lasse die Arme seitlich hängen und ziehe deinen Kopf Richtung Decke. Drehe dann deinen Kopf gerade (als wenn du Wasser in den Ohren hast, welches nicht herausfließen darf) nach rechts. Ist deine Kopfdrehung eingeschränkt? Spürst du Spannung im linken Nacken? Prüfe nun die linke Seite!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 6. Kopfrückbeuge eingeschränkt?



Setze dich am besten auf eine Tischplatte, lasse deine Beine nach vorne baumeln (deine Füße berühren nicht den Boden). Richte deinen Oberkörper auf, lasse die Arme seitlich hängen und ziehe deinen Kopf Richtung Decke. Schau nun nach oben Richtung Decke, so weit du kannst! Kannst du die Decke sehen? Kannst du mühelos hoch schauen oder gibt es Blockaden und Verspannungen?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

### 7. Zähneknirschen- oder Pressen?



Presst oder knirschst du nachts oder tagsüber vermehrt mit den Zähnen? Fühlt sich dein Kiefer morgens verspannt an? Spürst du generell auch tagsüber eine Anspannung in deinem Kiefer und es fällt dir manchmal schwer, loszulassen?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

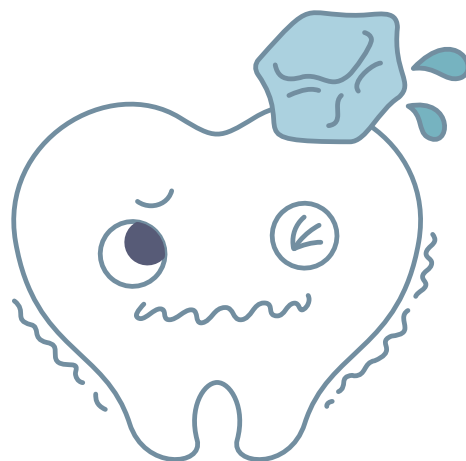
# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

8. Sensible, empfindliche Zähne?



Leidest du unter empfindlichen Zähnen? Heißes, Kaltes oder Süßes und Saures sind oft unangenehm für deine Zähne? Dann kreuze JA an.



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

9. Zahnabnutzung, Schliffacetten?



Sind deine Zähne dünn, brüchig und zum Teil abgeknirscht? Hat dich dein Zahnarzt vielleicht schonmal deswegen angesprochen? Bricht dir öfter mal etwas von deinen Zähnen ab? Entstehen öfter scharfe Kanten an deinen Zähnen?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**10.** Ohrgeräusche, Tinnitus, Schwindel?



Leidest du unter Ohrenschermerzen ohne bekannte Ursache, Ohrgeräuschen oder Tinnitus? Leidest du manchmal oder regelmäßig unter Schwindel?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**11.** Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen?



Leidest du öfter unter Nacken- oder Rückenschmerzen?

Machen dir Kopfschmerzen des öfteren zu schaffen?

Fühlst du dich häufig auch in anderen Körperbereichen verspannt?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**12.** Unausgeruht? Schlechter Schlaf?



Wie ist dein Schlaf? Schläfst du gut ein und durch und fühlst dich am morgen richtig fit?

Oder wirst du in der Nacht öfter wach und hast Probleme beim Einschlafen?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**13.** Unfälle an Kopf-, Schulter-, Nacken?



Hattest du in der Vergangenheit Unfälle oder Operationen an Kopf-, Schulter- oder Nacken? Bist du mal sehr stark gestürzt?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

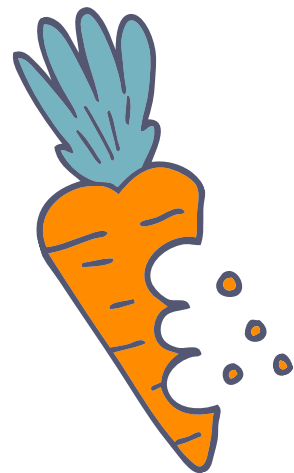
## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**14.** Zähne passen nicht aufeinander?



Hast du manchmal das Gefühl, dass deine Zähne irgendwie nicht richtig aufeinander passen und du nicht die "richtige" Bissposition findest?

Oder hast du manchmal das Gefühl, dass dir das Beißen schwer fällt?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

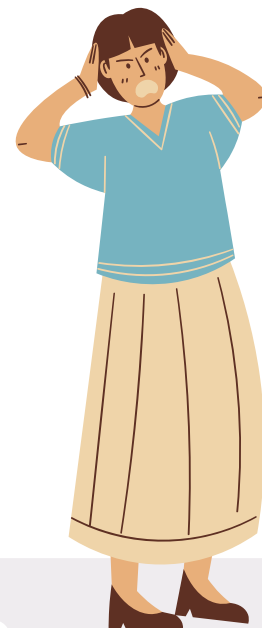
# 15 Schritte-Check

## IST DEIN KIEFER IN BALANCE?

**15.** Gestresst, müde, unausgeruht?




Fühlst du dich öfter gestresst, müde und abgeschlagen oder unausgeruht? Ist es in deinem Kopf oft voller Gedanken und das Abschalten fällt dir schwer? Hast du das Gefühl, dein Akku lädt sich nicht so gut wieder auf?



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## DEINE AUSWERTUNG

Zur Auswertung deines Selbsttests, zähle nun alle mit  beantworteten Fragen zusammen.

### **0 - 1**

Eine CMD ist eher unwahrscheinlich.

### **2 - 4**

Möglicherweise liegt ein Ungleichgewicht zwischen deinem Schädel & Kiefer vor! Zur Sicherheit stelle dich bei deinem Zahnarzt vor!

### **mehr als 4**

Dein Kiefer ist sehr wahrscheinlich aus der Balance geraten! Stelle dich bei einem Spezialisten vor und komme selbst ins Tun!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check UND JETZT?

Wenn dein Kiefer aus der Balance geraten ist, solltest du dir in jedem Fall einen Rat bei einem Spezialisten oder einem Zahnarzt einholen. Dennoch ist es bei einer CMD und Kieferbeschwerden wahnsinnig wichtig, dass du selbst ins Tun kommst und Verantwortung übernimmst! Eine ganzheitliche Herangehensweise ist gefragt! Denn auch, wenn dein Problem im Kiefer selbst liegt, so sind die Ursachen und Symptome vielfältig!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 15 Schritte-Check

## KOMME INS TUN!

Es ist wichtig, dass du beginnst mit deinem Körper zusammen zu arbeiten und ihn Schritt für Schritt wieder in die Balance bringst. Körper, Kiefer & Geist sind voneinander untrennbar und immer als eine Einheit zu betrachten. Ayurveda, Yoga und mentales Training, sowie ein erfolgreiches Stressmanagement helfen dir dabei, deine Kieferbeschwerden zu lösen und Zähneknirschen & Pressen langfristig zu reduzieren!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 5 Tips

## FÜR MEHR KIEFERBALANCE!



### **Resilienz & Stressmanagement**

Stress ist einer der Hauptfaktoren in Puncto CMD und Knirschen! Sorge dafür, dass du deine persönliche Widerstandskraft (deine Resilienz) erhöhst und baue ein erfolgreiches Stressmanagement auf! Notiere dir deine 3 größten Stressfaktoren und schaue, ob du einen davon reduzieren kannst.



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 5 Tips

## FÜR MEHR KIEFERBALANCE!



### **Bewegung, Stärkung, Dehnung**

Bewegung ist gesund, das weißt du bereits. Besonders bei einer CMD ist es jedoch wichtig, dass dein gesamter Körper gestärkt und gedehnt wird, du für eine gute Körperhaltung sorgst und deine Wirbelsäule und deinen gesamten Bewegungsapparat stärkst. Integriere regelmäßig 10-15 Minuten Yoga in deinen Alltag. Hier findest du einen Kiefer-Yoga Flow von mir.



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 5 Tips

## FÜR MEHR KIEFERBALANCE!



### **Ayurvedisch-intuitive Ernährung**

Auch eine gestörte Verdauung beeinflusst deinen Kiefer! Eine zu dir passende und intuitive Ernährung hält dich in der Balance! Versuche, dich wieder mit deinen Natürlichen Hunger- und Sättigungssignalen zu verbinden. Mehr zu diesem Thema findest du kostenlos auf meinem [Blog](#) oder im [Podcast](#).



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 5 Tips

## FÜR MEHR KIEFERBALANCE!



### **Deinen Geist zur Ruhe bringen**

Körper, Kiefer & Geist sind eine Einheit!  
Gönne dir Ruhepausen und halte inne.  
Stoppe Multitasking und konzentriere dich nur auf das, was du gerade tust!  
So bist du nicht nur effektiver, sondern gönnst deinem Geist eine Pause.  
Probiers gleich aus und genieße deine nächste Mahlzeit mit all deinen Sinnen.  
Smartphone weg, TV aus und mach dein Essen zur Meditation.



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# 5 Tips

## FÜR MEHR KIEFERBALANCE!



### **Sorge für einen guten Schlaf**

Iss möglichst 2h vor dem Zubettgehen nichts mehr. Iss abends leicht & verdaulich, meide Rohkost. Leg dein Smartphone weg! Schalte alle Blaulichtquellen aus (TV, Tablet & CO). Das Licht stört deine natürlichen Schlaf- & Wach-Hormone. Höre eine Einschlafmeditation direkt vor dem Schlafen!



BALANCEYOURSMILE  
BY SARAH HINRICH

# DU MÖCHTEST NOCH MEHR WISSEN?

Wenn du beim nächsten kostenlosen Live Webinar zum Thema "Kieferbeschwerden ganzheitlich lösen" dabei sein möchtest, dann kannst du dich jetzt kostenlos und unverbindlich auf meiner Warteliste eintragen. Sobald die Webinar Termine da sind, wirst du direkt per Mail benachrichtigt.

Wenn du noch mehr wissen möchtest, folge mir bei Instagram unter @balanceyoursmile oder schau im Blog oder Podcast vorbei!

Ich freue mich auf dich!

Deine Sarah