

Die große Gesundheits-Serie im Berliner KURIER



Schiefer Kiefer Wie Sie wieder in die Balance kommen

- ▶ Was ein falscher Biss alles anrichten kann
- ▶ Wie der Arzt die richtige Diagnose stellt
- ▶ Wie Entspannung beim Gesundwerden hilft

Spezialist für
zahnärztliche
Funktionsdiagnostik
und -therapie:
Dr. Christian Köneke,
Vorsitzender des
CMD-Dachverbandes,
weiß alles über die
Zusammenhänge
zwischen Kiefer und
Körper.



Warum ein Fehler im Kausystem Rückenschmerzen auslösen kann

Die Kaskade der Muskelverspannungen – wie sie durch den ganzen Körper wandert

Man nennt ihn CMD. Kaum jemand hat ihn je gesehen. Dabei ist er ein äußerst gefährlicher Saboteur. Nur winzige Kleinigkeiten manipuliert er. Doch das genügt, um alles aus der Bahn laufen zu lassen. Wie ein Chamäleon wechselt er sein Erscheinungsbild, so dass ihm nur schwer auf die Schliche zu kommen ist. Wen CMD erwischt hat, der sucht oft jahrelang vergeblich nach Hilfe. Denn nur spezielle Ermittlerteams können CMD enttarnen und dingfest machen...

Was wie der Anfang eines Krimis klingt, ist tatsächlich oft kriminalistische Arbeit. Nur dass die Ermittler keine Detektive sind, sondern Ärzteteams der Fachrichtungen Zahnmedizin, Kieferorthopädie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Orthopädie, unterstützt von Psychologen und Physiotherapeuten. Und CMD ist kein Schwerverbrecher, sondern die Cranio-Mandibuläre Dysfunktion. Eine Störung des Zusammenspiels von Schädel (Cranium) und Kiefer (Mandibula). Dieses Missverhältnis im Mund macht keineswegs immer dort Probleme, wo es entsteht. Sondern es äußert sich z. B. in Heiserkeit, Schultersteifheit, Tinnitus, Ohrschmerzen, Schwindel oder sogar Herzrhythmusstörungen.

Das Bemerkenswerte: Bei rund 80 Prozent aller Deutschen sieht es im Gebiss und Kiefer nicht so aus, wie es das idealerweise sollte. Doch nur drei Prozent haben behandlungsbedürftige CMD. Denn der Körper verfügt über hervorragende Ausgleichsmechanismen. Die funktionieren so lange, bis schließlich ein kleiner Tropfen – etwa in Form einer defekten Zahnkrone

oder eines Bagatell-Unfalls (z. B. Umknicken mit dem Fuß) – das Fass zum Überlaufen bringt. Damit Sie bei ungeklärten Beschwerden in Kopf, Hals und Bewegungsapparat schnell die wahre Ursache finden, sagen wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Dr. Christian Köneke, Spezialist für zahnärztliche Funktionsdiagnostik und -therapie und Vorsitzender des CMD-Dachverbandes, e.V., alles, was Sie über den Körper-Saboteur CMD wissen müssen.

Der Kiefer – ein kraftvolles Mahlwerk

Die Kiefermuskeln sind die stärksten Muskeln des menschlichen Körpers. Sie bewegen unsere Kiefer auf und ab, hin und her. Damit sie optimal und spannungsfrei arbeiten können, müssen die Zähne perfekt aufeinander passen. „Der Kiefer sucht immer nach der ‚maximalen Verzahnung‘ – also dem optimalen Bisspunkt“, sagt Dr. Köneke. Wachstumsbedingte Faktoren können das Gleichgewicht im Kiefer um mehrere Millimeter verschieben. Bewegungssensoren melden die Schiefelage an das Gehirn. Und der Körper justiert nach: Der Kopf wird schief gelegt, der Unterkiefer weiter vorgeschoben, die Kau- und Nackenmuskulatur verändert. Muskeln werden gezwungen, Positionen einzunehmen, für die sie nicht geschaffen sind. Das gibt Verspannungen, die sich wellenförmig bis in die Kniegelenke fortsetzen können. Ist das Kausystem gestört und werden darin z. B. kariöse Zähne mit einer Krone versehen, kann die Dysfunktion förmlich explodieren. Dr. Köneke: „Ein routinemäßiger CMD-Schnelltest vor zahnärztlichen Eingriffen kann das verhindern. Einen solchen Test gibt es z. B. auf der Internetseite www.cmd-therapie.de.“

Das „verbissene“ Erbe der Steinzeit

Dass wir so verbissen sind, ist

ein Erbe aus der Zeit, als die Menschen noch als Sammler und Jäger unterwegs waren. Was erlegt, gesammelt und gepflückt wurde, war roh, hart, zäh. Wer nicht kauen konnte, war dem Hungertod preisgegeben. Deshalb entwickelte der Körper Mechanismen, die uns den Schmerz aus dem Kiefer an anderer Stelle spüren lassen. Beispielsweise im Nacken. Wird der Kiefer zum Kauen zu weit vorgeschoben, muss die Nackenmuskulatur gegenhalten, um den schweren Kopf tragen zu können. Das gibt Verspannungen. Doch die sind – aus der Perspektive des Steinzeitmenschen – das kleinere Übel.

Verhängnisvolle Kettenreaktion

Die Verkrampfung, die ein fehlplatziertes Unterkiefer auslöst, geht durch den ganzen Körper. So kann das Hüftgelenk des Beckens, die Verbindung zwischen Kreuzbein und Darmbein, blockiert werden. Dann wirkt ein Bein so, als ob es kürzer sei als das andere.

Schon Kinder sind betroffen: Eine Studie an 2255 Jugendlichen ergab CMD-bedingten Kopfschmerz bei sechs Prozent der Mädchen und drei Prozent der Jungen. Dr. Köneke: „CMD ist weder eine Modeerkrankung noch eine Erfindung von Therapeuten, sondern vielmehr Ausdruck einer stark stressbelasteten Zeit.“

Das Geheimnis des Knirschfaktors

Im normalen, entspannten Zustand haben die beiden Zahnreihen von Ober- und Unterkiefer keinen Kontakt. Doch jedes Mal, wenn wir schlucken, etwa zweimal pro Minute am Tag, einmal in der Minute in der Nacht, pressen wir die Zähne zusammen. Das Gehirn kontrolliert so blitzschnell, ob wir noch genügend Biss haben. Wenn nicht, hilft es nach. Mit bekannten krampfartigen Folgen.

Ganz schlimm wird es, wenn wir sauer sind und jemandem die „Zähne zeigen wollen“. Oder wenn wir ganz tapfer „die Zähne zusammenbeißen“. Auch dann verspannt die Kau- und Nackenmuskulatur. Kopfschmerzen stellen sich ein. Bei vielen ist diese Urzeit-Reaktion so verfestigt, dass sie selbst nachts im Schlaf mit den Zähnen knirschen. Anspannung und Stress finden so ihr Ventil. Auch Tiere fletschen die Zähne. Doch ihnen schadet es nicht. Denn sie setzen diese Anspannung in Bewegung um, indem sie bellend, auf einander losgehen, wenn man sie lässt, oder wegrennen. Wir Menschen können das nicht. Es würde uns bestenfalls als Unhöflichkeit ausgelegt. Also benehmen wir uns und knirschen munter weiter. Bis sich der Beißzwang selbstständig macht. Manchmal ist auch der unbewusste Wunsch, unpassenden Zahnersatz abzureiben, Auslöser des Knirschens. Die Folgen: Raubbau am kostbaren Zahnmateriale. Zähne verändern ihre Position. Die kleinen Knorpelscheiben des Kiefergelenks werden gequetscht und verschleißt – was sich in hörbarem Knacken bei der Mundöffnung äußert. Auch die Psyche nimmt oft Schaden. Depressionen, Schlafstörungen und dergleichen sind nicht selten Folge von CMD.

Was der Körper dem Kiefer sagt

Umgekehrt können psychische Einflüsse Rückwirkungen auf den Kiefer haben. Verkrampf Stress den Nackenbereich, ändert der Kiefer und damit die gesamte Wirbelsäule ihre Position. Ebenso kann eine schlechte Körperhaltung negative Effekte auf den Kiefer haben. Das fängt beim starken Hohlkreuz an, geht über schlechte Angewohnheiten wie den zwischen Schulter und Hals eingeklemmten Telefonhörer bis zum vorgeschobenen Kopf vor dem Computerbildschirm.

Wie CMD uns aus dem Gleichgewicht bringt

Durch diese Fehllagen werden Arterien eingeeignet, die durch die Halswirbelsäule in das Gehirn verlaufen. Reflexartig reagieren die Blutgefäße, die das Kleinhirn versorgen. So mancher kann dann nicht mehr richtig gucken, hört ein Säusen im Ohr oder fühlt sich benommen und klagt über nervöse Herzschmerzen. Auch vom Kiefergelenk zu den Augenmuskeln bestehen Nervenverbindungen und damit ein Kommunikationskanal. Die Zahl der Muskelspindeln,

der Bewegungsmelder, die eine Rückkopplung zwischen Gehirn und Muskeln herstellen und für die Bewegungskontrolle zuständig sind, ist im Kopfbereich weit über dem im Körper. Das macht die Kopfregion zu einem Gleichgewichtsorgan. Störungen führen zu Schwindelgefühlen und zu einer Fehlsteuerung der Wirbelsäulenmuskulatur, die hinab bis zum Becken reicht. Die Spannung im Gewebe baut sich immer weiter auf. Je länger CMD anhält, desto geringer der Anlass, aus dem es höllisch weht tut.

Warum CMD so oft übersehen wird

Was den Patienten zum Arzt treibt, sind im seltensten Fall Kieferschmerzen. Sondern die durch CMD ausgelösten Folgen, etwa Rückenbeschwerden, aber auch Schulterprobleme oder Golfer- und Tennisellenbogen. Viele Ärzte wissen nach Erfahrung von Dr. Köneke nicht um die Zusammenhänge zwischen Kiefer und Körper und stellen die falsche Diagnose.

Nicht jede Schiefstellung im Kiefer führt zu Problemen. Entscheidend ist, über wie gute Anpassungssysteme der Patient verfügt, z. B. ob er etwa Stress leicht bewältigen kann. Auffällig ist, dass Frauen achtmal häufiger von CMD betroffen sind als Männer.

Auch Menschen in Prüfungssituationen werden leicht CMD-Opfer. Doch heilt bei ihnen die Krankheit in einer entspannten Lebensphase meist wieder von selbst. Das ist bei chronischen CMD-Patienten, die schon länger als sechs Monate Beschwerden haben, oft nicht der Fall. Bei ihnen kann der Schmerz zu strukturellen Veränderungen im Nervensystem führen. Dann tut es auch ohne Anlass weh. Deshalb gilt für die Diagnose: je früher desto besser.



Der Kopf sitzt schief, der Hörer ist zwischen Schulter und Ohr geklemmt – wer so sitzt, stresst Rücken und Kiefermuskulatur.

Tasten, messen und vergleichen

Wie CMD-Spezialisten die Krankheit sicher erkennen

Gut beraten sind Patienten, wenn sie möglichst gleich zum CMD-Spezialisten gehen. Der wird mit einer manuellen Untersuchung die Position des Kiefers feststellen und dem Patienten in den Mund schauen:

Schliffspuren, Lockerung einzelner Zähne, zurückgegangenes Zahnfleisch, all das kann ein Hinweis darauf sein, dass die Zähne nicht in optimalem Kontakt zueinander stehen.

Dann vergleicht der Therapeut die Mittellinien des Gesichts. Ist die Unterlinie des Mittelkiefers gerade unter der Gesichtsmitte positioniert? Knackt der Kiefer beim Öffnen? Wie weit lässt sich der Oberkiefer nach vorn und hinten bewegen, d. h. wie dehnbar ist die Gelenkkapsel der Kiefergelenke? Ist die Kaumuskulatur berührungsempfindlich – was auf eine Überlastung dieser Muskulatur hindeutet. Wie reagiert die Nacken- und Schultermuskulatur auf Berührungen?

Auch bestimmte Reizpunkte, sogenannte Triggerpunkte in der Gesichtsmuskulatur, können Hinweise auf eine Fehllage geben. Triggerpunkte sind Muskelverhärtungen. Werden sie berührt, tun sie weh. Solche Punkte kann es im Ober- und Unterkieferseitenbereich, in der Joch-

beinregion und über den Augen geben. Neuere Forschungen zeigen, dass Triggerpunktschmerzen aus dem Kieferbereich bis in Arme und Hände forteleitet werden können.

Außerdem wird der Arzt Sie nach allgemeinen Erkrankungen und Unfällen fragen, auch nach denen, die schon lange zurückliegen. Die Situation am Arbeitsplatz spielt für die Diagnose

ebenfalls eine Rolle.

Mithilfe spezieller Geräte vermisst der Zahnarzt den Kiefer und die Stellung der Kiefergelenke. Diese Daten sind wichtig, um zum Beispiel passgenauen Zahn-

ersatz anzufertigen. Eine gute Diagnose-Ergänzung ist die Kernspintomographie, bei der mit Hilfe von Radiowellen auch die Kiefermuskeln abgebildet werden.



Dr. Christian Köneke betastet vorsichtig Kiefergelenke und Kaumuskeln einer Schmerz-Patientin.



Mit dem Übertragungsbogen vermisst Dr. Christian Köneke den Kiefer für passgenauen Zahnersatz.

Wenn's im Kreuz zwickt, kann auch ein Fehlbiss die Verspannung ausgelöst haben.

Rufen Sie heute an!

Sie haben Anzeichen für CMD, sind sich aber nicht sicher? Sie sind betroffen und wissen sich keinen Rat mehr? Sie haben Zahn-Implantate, leiden jetzt aber unter CMD und fürchten nun um diese. Immer wieder plagen Sie Kopf- und Nackenschmerzen, deren Ursache bisher nicht gefunden wurde und Sie vermuten nun CMD? Diese und andere Fragen werden unsere Experten heute gern beantworten:

► **Dr. Ferass Al-Zain**, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sektion Wirbelsäulenchirurgie, Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau
 ► **Michael Melerski**, Zahnarzt, Spezialist für Rekonstruktion, Ästhetik und Funktion (European Dental Association, EDA)

Rufen Sie heute zwischen 12 und 13 Uhr an - unter Telefon 030 / 23 27 60 01.

Die besten Therapien: Wie sich Kiefer und Körper wieder versöhnen



Kräftig zubeißen - fast schon ein Grundreflex des Menschen. Doch wer ständig die Kiefermuskeln anspannt, bekommt Probleme.

Wege aus der Beißfalle

Welche Therapie für Sie richtig ist, hängt auch von Ihrer Persönlichkeit ab. Oft ist die Behandlung zeitaufwendig und wird nicht von den Krankenkassen übernommen. Ob die Beschwerden vollständig beseitigt werden können, lässt sich nur schwer von vornherein abschätzen. Gelingt die Heilung, so ist meist ein ganzes Netzwerk von spezialisierten Ärzten daran beteiligt.

es einer speziellen Vorbereitung. Denn wird der Abdruck, das Bissregistriert, im verspannten Zustand genommen, ist es eine Spiegelung der falschen Kieferstellung, führt also meist sogar zur Verschlimmerung der Probleme. Deshalb werden die Patienten vorher idealerweise durch einen Physiotherapeuten oder Orthopäden soweit vorbereitet, dass

gar nicht zu sehen“, beruhigt Dr. Köneke. Es gibt auch reine Entspannungsschienen, die das nächtliche Zähneknirschen vermeiden sollen. Ergänzt wird die Schienen-Therapie idealerweise durch eine physiotherapeutische Behandlung, um Blockierungen zu beseitigen und vernachlässigte Kiefermuskeln zu trainieren. In einer vergleichenden Untersuchung wurde bei 45 Prozent der erfolgreich behandelten Patienten allein mit der Schiene, bei 80 Prozent mit einer Kombination aus Schiene und Physiotherapie Beschwerdefreiheit erreicht.

Den wöchentlichen Physiotherapie-Sitzungen sollte ein Zahnarzt-Termin folgen, bei dem die Aufbiss-Schiene an die veränderte Biss-Position angepasst wird. Wenn über drei Monate hinweg keine Veränderung der Kieferposition mehr festzustellen ist, hat sich der neue Biss stabilisiert. Auf diese Phase sollte noch eine Zeit der Beobachtung folgen. Treten keine Beschwerden mehr auf, kann die neue Bissposition in der Oberfläche von Zähnen und Zahnersatz nachgearbeitet werden. In vielen Fällen genügt auch das nächtliche Weitertragen der optimierten Schiene, um schädliche Angewohnheiten wie das Zähneknirschen auszubremsen. Oft haben sich im Gewebe durch jahrelange Fehlstellung Verklebungen und Verkürzungen gebildet, die durch sanfte Dehntechniken rückgängig gemacht werden müssen. Auch Koordinationenübungen, zum Bei-



Leicht, fast durchsichtig, oft sogar biegsam sind Aufbiss-Schienen heute angenehm zu tragen.

die Kaumuskulatur gelockert und die eventuell blockierte Wirbelsäule wieder frei beweglich ist.

Die Korrekturschienen müssen über einen längeren Zeitraum in der Nacht und zum Teil auch am Tag getragen werden, um die störenden Impulse an das Gehirn zu vermeiden. „Das klingt zunächst erschreckend, doch bieten Aufbiss-Schienen heute maximalen Komfort, sind leicht und meist

den zu einer Verstärkung des Schmerzempfindens, zu Rückzug und Passivität. Deshalb wird heute eine frühzeitige Beteiligung des Psychologen empfohlen. Ein Schmerztagebuch hilft Patienten zu akzeptieren, dass weniger die Heilung als vielmehr die Verbesserung der Lebensqualität das Ziel der Behandlung sein kann.

Wie Hormone den Kiefer steuern

In besonders hartnäckigen Fällen können auch wenig bekannte Zusammenhänge die Auslöser für die Beschwerden sein, z. B. Hormonmangel durch Schilddrüsenunterfunktion. Die Schilddrüse ist eine Hormonfabrik. Da die Hormone direkt auf den Stoffwechsel einwirken, können sich durch Schwankungen im Hormonspiegel u. a. Veränderungen im Gewebe ergeben. Winzige Muskelfasern, die für die Aufrichtung der Wirbelsäule zuständig sind, geraten in eine andere Grundspannung, die dem Körper nicht angemessen ist und Beschwerden hervorruft.

Auch durch einen größeren Umfang der Schilddrüse erhöht sich die Belastung der Halswirbelsäule. Folge: eine Fehlstellung. Und Schmerzen, die unerklärlich scheinen.

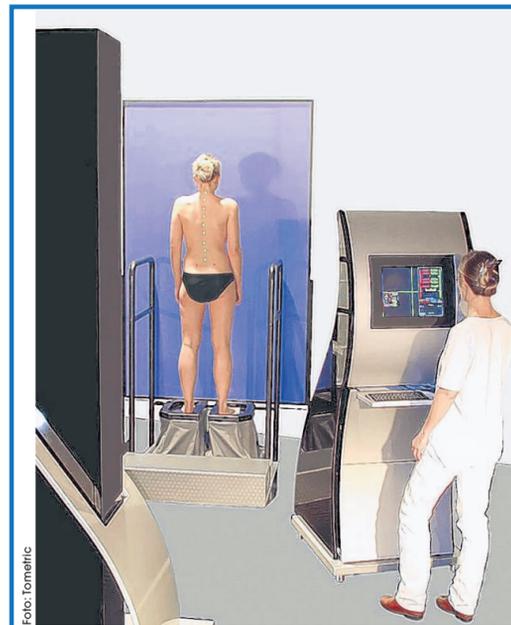
Weibliche Geschlechtshormone spielen in diesem Zusammenhang ebenfalls eine Rolle. In den Tagen vor der Regelblutung kommt es zu einer Veränderung der muskulären Spannung in der Beckenregion. Das wirkt indirekt auf den Haltungs- und Bewegungsapparat ein und kann die Ausgleichsfähigkeit der Nackenmuskulatur überfordern. Wird an den Tagen vor den Tagen ein Zahnersatz angepasst, bildet er den verkrampten, falschen Zustand ab und kann später CMD auslösen.

Stress, Depressionen, Angst und Anspannung stören das Gleichgewicht der Halswirbelsäulenregion ganz erheblich. Die dadurch ausgelöste permanente einseitige Belastung der Muskulatur führt zu einer Anhäufung von Stoffwechsellrückständen. Diese verändern das Bindegewebe und die Gewebespannung. Eine Untersuchung beim Hormonwissenschaftler (Endokrinologen) oder dem Internisten ist deshalb in besonders hartnäckigen Fällen sinnvoll, ebenso wie die Behandlung mit speziellen Ernährungsformen. Denn der Muskelstoffwechsel steht direkt mit der Ernährung in Verbindung. Durch Natriumangel beispielsweise können krampfartige Zustände im Muskel hervorgerufen werden. Auch wirkt sich eine Übersäuerung des Gewebes (z. B. durch zu viel Fleisch, Kaffee, Süßigkeiten) Muskel verhärtend aus.

Die Seele will mit behandelt werden

Bleiben erwartete Fortschritte aus, geraten CMD-Patienten häufig unter Druck. Die mangelnde Besserung wird dann als psychosomatisches Versagen des Patienten gewertet. Frustration und Resignation machen sich breit. Ist das Leiden erst einmal chronisch geworden, wird es kaum noch gelingen, die Selbstregulationsprozesse des Körpers wieder in Gang zu bringen. Dr. Köneke: „Deshalb ist die psychische Komponente der Therapie außerordentlich wichtig, doch leider wird meist erst dann versucht, einen Psychologen einzubeziehen, wenn alle bisherigen Anstrengungen erfolglos geblieben sind.“ Die natürliche Reaktion des Patienten ist dann Abwehr („ich bin doch nicht verkränkt“). Gleichzeitig führt die Konzentration auf die Beschwer-

den und Unterkiefer entspannen lassen. Nun mit der Zunge rechte Wangenseite von oben nach unten und wieder zurück herum kreisen lassen. Dann die Zunge schwer im Mund ru-



Mit der lichtoptischen Wirbelsäulenvermessung werden Fehlstellungen deutlich, die durch CMD bedingt sein können.

3-D-Wirbelsäulenvermessung

Lichtmuster helfen bei der CMD-Früherkennung

Ein wertvoller Hinweis auf CMD können Fehlstellungen der Wirbelsäule sein. Um diese festzustellen, gibt es eine einfache, röntgenstrahlungsfreie Untersuchung beim Orthopäden, die den Patienten nicht belastet: die 3-D-Wirbelsäulenvermessung.

Dabei steht der Patient auf zwei getrennten Platten, was ihn dazu bewegen soll, seine Wirbelsäule „gefühlte gerade“ auszurichten.

Dann wird Licht durch eine elektronische „Jalousie“ auf den Rücken des Patienten gelenkt. Hierbei entsteht ein

Lichtmuster. Dieses Lichtmuster wird durch die Krümmung der Rückenoberfläche unterschiedlich gebogen. Eine Kamera erfasst das Muster und speist die Koordinaten in einen Rechner ein, der die Daten dann auswertet. Der Orthopäde kann so selbst minimale Fehlstellungen und Abweichungen vom Lot genau erkennen und Rückschlüsse ziehen. Lassen sich organische Ursachen wie Wirbelkörperveränderungen oder Beinlängendifferenzen ausschließen, sind oft die CMD-typischen Verspannungen des Kiefers Ursache für den „krummen“ Rücken.

Was Muskeln und Psyche locker macht

Die besten Techniken und Therapien - Damit Sie loslassen können

Oft stehen Entspannungsübungen am Anfang der Therapie. Einige erprobte Verfahren:

► **Die Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen: Durch bewusstes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen soll Tiefenentspannung eingeleitet werden, bei der sich Muskelblockaden lockern.

► **Biofeedback:** Körperfunktionen wie Muskelanspannung werden in optische oder akustische Signale umgewandelt. Ein Wahrnehmungstraining zur Beeinflussung der Körperfunktionen.

► **Atemregulation:** Gezielte Atemübungen nehmen Einfluss auf das vegetative, vom Willen nicht zu beeinflussende Nervensystem und stabilisieren die Psyche.

► **Imaginationsübungen:** Ziel ist, positive Bilder im Patienten hervorzurufen, die Schmerzen dämpfen und die Entspannung fördern.

► **Verhaltenstherapie:** Der

klassisch-verhaltenstherapeutische Ansatz basiert auf der Annahme, dass Schmerz erlernt wird.

Beispiel: Treten Schmerzen beim Arztbesuch auf, kann später der Anblick eines weißen Kittels oder der Geruch einer Arztpraxis genügen, um erneut Beschwerden auszulösen. Ein unbewusster weiterer Grund, dem Schmerz Raum zu geben: Wer krank ist, erfährt mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit. Der Patient wird also quasi für seine Schmerzen „belohnt“

und versucht immer wieder, diesen Zustand herzustellen.

Derartige Verhaltensweisen sollten in einer Verhaltenstherapie gelöst und durch andere ersetzt werden. „Eine aktuelle Studie hat kognitive Verhaltenstherapie, progressive Muskelentspannung und Biofeedback als gleich empfehlenswert zur Behandlung von CMD eingestuft. In der Langzeitbeobachtung hat sich die Verhaltenstherapie als am wirksamsten erwiesen“, sagt Dr. Köneke.

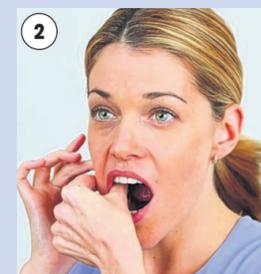
Drei Übungen für jeden Tag

1 Zungenmassage: Aufrecht hinsetzen. Zunge im Mund viermal rechts, viermal links herum kreisen lassen. Dann die Zunge schwer im Mund ru-



Die Zungenmassage entspannt die gesamte Mundregion.

hen und Unterkiefer entspannen lassen. Nun mit der Zunge rechte Wangenseite von oben nach unten und wieder zurück herum kreisen lassen. Dann die Zunge schwer im Mund ru-



Wer die Kiefermuskeln ausstreckt, merkt, wie sich „locker sein“ anfühlt.

2 Kiefermuskel ausstrecken: Rechten Mittelfinger auf den Kiefer legen, dort die Haut festhalten. Linken Daumen von innen in die rechte Wangenseite legen,



Stoppt die Anspannung: Der Unterkiefer wird ohne Druck bewegt.

Zeigefinger in gleicher Höhe an die Außenseite der Wange. Wange vom Kiefergelenk hinten bis nach vorn in Richtung Nase ausstreichen. Einige Mal wiederholen. Dann in Richtung Mundwinkel weiterstreichen.

3 Unterkiefer lockern: Je vier Finger beider Hände (ohne Daumen) auf die Wangen legen, Mittelfinger am Jochbein, kleine Finger in den Mundwinkeln. Unterkiefer mit den Fingern abwechselnd nach links und rechts schieben.

Weitere Übungen zum Entspannen und Loslassen in dem Buch „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern“ von Heike Höfler, Trias (siehe auch Buchtipps S. 8).

Verlosung



Eine Vitalreise nach Bad Lauterberg

Mal wieder abschalten und sich Gutes tun - das kann man im Hotel Gesundheits- und Vitalcenter Gollée in Bad Lauterberg/Harz. Eine Wellnesslandschaft mit Hallenbad, Thermal-Solebad, ein Wintergarten mit Wasserbetten, Tepidarium und Eisbrunnen warten auf die Gäste, außerdem Kneipp-Tretbecken und Gradierwerk. Wer Wirbelsäulenprobleme hat, kann die aktiv im Kurs „Für einen gesunden Rücken“ angehen. Der Berliner KURIER und TUI verlosen eine einwöchige Reise für zwei Personen in das Gesundheits- und Vitalcenter Gollée in Bad Lauterberg. Die Vitalreisen von TUI finden Sie unter www.tui.com/urlaub-mit-tui/besondere-interesse/tui-vital.



Wie Sie diese Reise gewinnen können? Das lesen Sie morgen im KURIER.



Die Reiterin sitzt mit geradem Kreuz im Sattel und kann so ihre Hilfen wirkungsvoll geben.

Kleines Foto unten: Das Gewicht ist dauerhaft nach rechts verlagert, das Pferd wird irritiert.

Endlich entspannt und völlig schmerzfrei

Drei CMD-Patienten berichten, wie Ihnen geholfen wurde

Oft bleibt der tückische Körpersaboteur CMD unerkannt. Oder er wird falsch behandelt. Für die Betroffenen bedeutet das eine lange Leidenszeit. Drei Patienten erzählen ihre Geschichte.

Katinka Krages, osteopathische Pferdetherapeutin (27)

„Mit der Schiene sitze ich plötzlich gerade“

Als ich 2006 Vorbereitungsarbeiten traf, mich als Pferdetherapeutin selbstständig zu machen, bin ich eine Zeit lang jeden Morgen mit Nacken- und Kopfschmerzen aufgewacht. Schon einmal hatte ich das erlebt.

Damals gab es einen Todesfall in meiner Familie. Ein Zahnarzt hatte mir daraufhin eine Knirschiene verschrieben, die ich ein halbes Jahr nachts trug, bis es wieder besser war.

Offenbar verarbeite ich eine ganze Menge im Schlaf. Ich habe geknirscht, bis der Zahnernerv frei lag.

Dr. Köneke hat mich manuell untersucht, danach wurde ich von einem Orthopäden deblockiert, anschließend wurde die Schiene angepasst und im Lauf der Behandlung mehrfach nachjustiert.

Inzwischen mag ich nicht mehr ohne Schiene schlafen gehen, habe Angst, sie wegzulassen. Meine Beschwerden sind verschwunden. In Behandlung

bin ich nicht mehr, regelmäßige Kontrollen genügen.

Entspannung finde ich beim Reiten. Was mir die Augen geöffnet hat, war ein Test, den Dr. Köneke mit mir gemacht hat: Ich ritt zu der Zeit ein Pferd, das in sich nicht gerade ging und auf der



rechten Hand deutlich schwächer war als links. Dr. Köneke hat mich zuerst ohne Schiene auf dem Pferd fotografiert. Da habe ich gesehen, dass ich ständig in der rechten Hüfte abgeknickt bin. Dann habe ich die Schiene in den Mund genommen. Und saß plötzlich gerade. Das Pferd ging auf einmal viel besser. Ich glaube, dass viele Reiter, aber auch ihre Pferde durch falsche Haltung Probleme haben, die sich mit der richtigen Behandlung ganz leicht korrigieren lassen.

Im Jahr 2007 hatte ich einen Auffahrunfall. Ich erlitt ein Schleudertrauma und eine Verletzung am Schlüsselbein.

Diese Verletzung wollte nicht richtig heilen. Nachts bin ich regelmäßig mit starken Schmerzen aufgewacht und musste aufstehen, weil es sich anfühlte, als ob sich das Schlüsselbein unterhalb des Halses ausgereckt oder verklemt hätte.

Durch Schulterkreisen und verschiedene Bewegungen konnte ich es mit lautem Knackern wieder in die richtige Position befördern. Außerdem hatte ich ständig Kopfschmerzen und Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, dazu ein verkürztes Bein. Irgendwie war in meinem Körper einiges durcheinander geraten, denn vorher hatte ich keinerlei Beschwerden. Offenbar konnte ich bis zu meinem Unfall eine Menge kompensieren und danach nicht mehr. Daher konnte sich auch das Schlüsselbein nicht mehr regenerieren.

Dass ich CMD habe, erfuhr ich durch eine gründliche Untersuchung beim Orthopäden, der mit Dr. Köneke zusammen arbeitet. Nachdem meine Wirbel deblockiert worden waren und alles wieder

Katja Sachs (32), Lehrerin für Mathematik und Skilehrerin

„Sport hilft mir loszulassen“



hergestellt“ war, hat Dr. Köneke mir eine Schiene angepasst. Die trage ich nur nachts, weil ich damit nicht so gut sprechen und nicht essen kann. Aber wenn ich schlafen gehe, fühle ich mich unwohl, sobald

sie fehlt. Wenn ich an den Kratzern und Biss-Spuren auf dem Plastik sehe, wie ich offenbar darauf herumknirsche, bin ich froh, dass es nicht mehr meine Zähne sind, die da abgerieben werden. Im April 2008 bekam

Johanna Miedtank (55), Ex-Krankenschwester

„Ich habe wieder Spaß am Leben“



entwickelt hatte, zu überwinden, habe ich eine Zeit lang als Botin für ein Dentallabor gearbeitet. Ich bin sogar zu einem Zahnarzt/Heilpraktiker an die holländische Grenze gefahren, habe tausende Euro für Arzthonorare ausgegeben. Ohne Resultat. Man ist so hilflos und ausgeliefert, denn man kann sich ja nicht selbst medizinisch behandeln.

Die vielen erfolglosen Therapien und die Schmerzen, Schlafstörungen und Lärmempfindlichkeit haben mich müde gemacht. Ich konnte nicht mehr so leben, wie ich wollte, und wurde depressiv. Ich habe mich zurückgezogen, größere Menschenansammlungen waren Stress für mich. Ich war körperlich und seelisch am Ende. Ich habe meinen Be-

ruf aufgegeben und war zeitweilig nicht in der Lage, den Haushalt zu versorgen. In zehn Behandlungsjahren habe ich mit Gutachtern und Beratungsärzten mehr als 30 Mediziner kennen gelernt. Dr. Köneke war mein siebter behandelnder Zahnarzt und alles wurde besser. Er hat mein Krankheitsbild und mich ernst genommen. Ich wurde umfangreich untersucht und eine ordentliche Schienentherapie wurde eingeleitet. Ich bekam Physiotherapie verordnet. Unmittelbar nach jeder physiotherapeutischen Behandlung musste ich zu Dr. Köneke in die Praxis kommen und die Schiene wurde eingeschliffen.

Als nach sechs Monaten mein Rücken entspannt und gerade und mein Unterkiefer wieder in der richtigen Position war, wurde die Vorbereitung für die Neuversorgung getroffen. Kurz vor Weihnachten bekam ich meinen neuen Zahnersatz. Ich brauchte fortan keine Schiene mehr und blieb beschwerdefrei. Es war ein schönes Weihnachtsgeschenk. Heute, zwei Jahre später, bin ich immer noch beschwerdefrei und es geht mir richtig gut. Ich bin viel in der Natur, reise wieder, fahre Rad, gehe ins Fitness Studio und mache Pilates. Große Menschenansammlungen sind für mich jetzt kein Problem mehr. Als Berufersatz arbeite ich ehrenamtlich für den Verein „Weißer Ring“. Ich lebe nun wieder gerne und jeder Tag ist jetzt für mich ein schöner Tag, auch die Regentage.

11 Fragen

Der CMD-Test

Um herauszufinden, ob Sie an einer funktionellen Störung des craniomandibulären Systems (Craniomandibulärer Dysfunktion, CMD) leiden, sollten Sie sich ein wenig Zeit für diesen Test nehmen, der vom CMD-Dachverband entwickelt wurde. Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein:



Foto: Fotolia

Ist Ihre Unterkieferbeweglichkeit eingeschränkt (z. B. nur geringe Mundöffnung)?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Schmerzen in der Ohr- und Kiefergelenkregion?
 Ja Nein

Beobachten Sie Knack- oder Reibegeräusche beim Öffnen oder Schließen des Mundes?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Ohrgeräuschen oder Tinnitus?
 Ja Nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Biss nicht stimmt?
 Ja Nein

Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?
 Ja Nein

Hatten Sie jemals einen Unfall mit Schädigungen im Hals-/Kopfbereich?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?
 Ja Nein

Haben Sie Verspannungen der Nacken- und/oder Schultermuskulatur?
 Ja Nein

Haben Sie Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühl?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Schlafstörungen (Schnarchen, Atemaussetzer) mit Tagesmüdigkeit?
 Ja Nein

Sollten Sie mehr als zwei Fragen mit Ja beantworten, ist es sinnvoll, einen Spezialisten für Diagnostik und Therapie von CMD zu kontaktieren und abzuklären, ob ein Behandlungsbedarf besteht.

Verlosung

Entspannungshilfe

Gut verständliche und reich illustrierte Erklärungen zur Anatomie von Kiefergelenk und Halswirbelsäule, belebte Anleitungen zu Klopfmassagen, Atemübungen, sanftem Dehnen und tiefer Entspannung liefert das Buch „**Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern. 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen**“ von Heike Höfler (Trias. 92 Seiten. 14,95 Euro). Der KURIER verlost gemeinsam mit dem Trias Verlag drei Bücher. Schreiben Sie einfach eine Postkarte an: Berliner Kurier, Stichwort CMD, PF 021283, 10124 Berlin. Einsendeschluss ist Freitag, der 13. August. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: zvg

Buch-Tipps

Hintergrundwissen

„**Der etwas andere Kopf- und Gesichtsschmerz. Craniomandibuläre Dysfunktionen CMD**“ von Horst Kares, Hans Schindler, Rainer Schöffel: (Schlütersche Verlagsgesellschaft, 111 Seiten, 19,95 Euro): Detaillierte Darstellung von Symptomen, Risikofaktoren, psychischen Komponenten und der Behandlung von CMD mit Blick auch auf komplementäre Verfahren wie Akupunktur und Homöopathie.



Foto: zvg

Kompendium

„**Craniomandibuläre Dysfunktion – Interdisziplinäre Diagnostik und Therapie**“ von Dr. Christian Köneke (Quintessenz Verlag, 425 Seiten, 128 Euro): Internationale Fachleute beleuchten den neuesten Wissensstand zu Diagnostik und Therapie von CMD. Für Fachleute, aber auch für interessierte Laien verständlich.



Impressum

Texte: Nanette Franke
Redaktion: Sabine Schwörer, Gundula Mieke, Britta Zimmermann
Layout: Antje Kuhrmann, Katharina Klug
Grafik/Bildbearbeitung: Salvatore Saba
Druck: BZV Berliner Zeitungsdruck GmbH

Top-Spezialisten für CMD

■ **Dr. med. dent. Christian Köneke**
 Spezialist für zahnärztliche Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFD), Partnerschaft interdisziplinäre Zahnmedizin



Spezialgebiete:
 Vorsitzender des CMD-Dachverbandes.
 Lüder-von-Bentheim-Str. 18, 28209 Bremen,
 Tel. 04 21/34 35 38
 ► **Internet:** www.koeneke.de

■ **Dr. Matthias Lange**
 Niedergelassener Zahnarzt, Spezialist für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFD)



Spezialgebiete:
 CMD-Behandlung; individuelle Schienentherapie (Michigan, NTL, Relax), Verhaltenstherapie, Kooperation mit Physiotherapeuten, Schmerzmedizinern und Psychologen. Bruxismus-Behandlung: Biofeedback (GrindCare, myoStaab, SenseInside), Reflex-, Reminder- und Schutzschienen. Zahnärztliche Differentialdiagnostik bei chronischen Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen, Ästhetisch-funktionelle prothetische Rehabilitation, Hypnose bei Angstpatienten. Lietzenburger Straße 51, 10789 Berlin, Tel. 030/23 62 72 52
 ► **Mail:** dr.lange@onlinehome.de

■ **Dr. Markus R. Fussnegger**
 MA, (Zahnarzt/Counselor) Charité-Centrum 3 für ZMK-Heilkunde



Spezialgebiete:
 CMD, „atypische“ Zahn- und Gesichtsschmerzen, Mundbrennen und neuropathische Schmerzen im Mundbereich, leitete an der Charité-Zahnklinik (CBF) die Funktions- und Schmerzprechstunde von 2001 bis 2009. Charité-Centrum 3 für ZMK-Heilkunde, Abt. für zahnärztliche Prothetik, Alterszahnmedizin und Funktionsdiagnostik, Aßmannshäuser Str. 4-6, 14197 Berlin, Tel. 030/450 56 27 26
 ► **Mail:** markus.fussnegger@charite.de

■ **Dr. Ferass Al-Zain**
 Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sektion Wirbelsäulenchirurgie



Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau
Spezialgebiete:
 Wirbelsäulenschmerzen und Funktionsstörungen, Verletzungen der Wirbelsäule, Behandlung des Rundrückens, osteoporotische Wirbelbrüche, Spinalkanaldekompensationen bei Spinalkanalstenosen, Band-

scheibenoperationen, minimal-invasive Wirbelsäulenchirurgie, künstliche Bandscheiben, Schmerztherapie (PRT, Denerveierungen ect.). Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau, Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin, Tel. 030/37 02 20 00
 ► **Mail:** f.alzain@waldkrankenhaus.com

■ **Prof. Dr. Dr. Michael Herzog**
 Direktor der Klinik für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie im Unfallkrankenhaus Berlin



Spezialgebiete:
 Klinische und radiologische Diagnostik der kranio-mandibulären Dysfunktion (CMD) sowie deren konservative Behandlung, konservative und operative Behandlung von Erkrankungen des Kiefergelenks. Unfallkrankenhaus Berlin, Warener Straße 7, 12683 Berlin, Tel. 030/56 81 42 01
 ► **Mail:** michael.herzog@ukb.de

■ **Michael Melerski**
 Zahnarzt, Spezialist für Re-



konstruktion, Ästhetik und Funktion (European Dental Association, EDA)
Spezialgebiete:
 Zertifizierter Spezialist für Rekonstruktion, Funktion und Ästhetik bei der EDA (European Dental Association), Behandlungsschwerpunkt: Funktionsstörungen im Kausystem, Präprothetische Funktionsdiagnostik und -therapie, Behandlung in Lachgassedierung und Narkose möglich. Praxis Hindenburgdamm 106, 12203 Berlin, Tel. 030/833 00 72
 ► **Mail:** mm@melerski-strauss.de

■ **Prof. Dr. Axel Bumann und Dr. Kerstin Wiemer**
 Gemeinschaftspraxis



Spezialgebiete:
 Kiefergelenk, Rückenschmerzen, Tinnitus, Nackenschmerzen.
 „Ihre Kieferorthopäden in Berlin“, Georgenstraße 25, 10117 Berlin, Tel. 030/200 74 41 00
 ► **Mail:** info@kfo-berlin.de

■ **CMD-Dachverband e.V.**
 Ursachen, Symptome, Diagnostik, Behandlung, Selbsttest
 Dörpfeldstraße 39
 40699 Erkrath
 Tel. 021 04/435 65
Internet: www.cmd-dachverband.de, www.cmd-dachverband.de/sites/CMD-therapeuten/CMD-Therapeuten.htm

■ **Deutsche Schmerzliga e.V.**
 Adenauerallee 18
 61440 Oberursel
 Tel. 0700/375 37 53 75
Internet: www.schmerzliga.de

■ **Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V. (DGZMK)**
 Liesegangstr. 17a
 40211 Düsseldorf
 Tel. 0211/610 19 80
Internet: www.dgzmk.de

■ **SEKIS Berlin**
 Selbsthilfegruppen und Informationen
 Albrecht-Achilles-Str. 65
 10709 Berlin
 Sprechzeiten: Mo 12 bis 16 Uhr, Mi 10 bis 14 Uhr, Do 14 bis 18 Uhr
 Tel. 030/892 66 02
Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de

► **Imedo**
 Tipps und Arztsuche
 Karl-Liebknecht-Straße 5
 10178 Berlin
Internet: www.imedo.de, Suchwort CMD

► **Deutsches Grünes Kreuz**
Internet: www.dgk.de, Suchwort CMD

■ **Dr. Annegret Schultze**
 Zahnärztin und CMD-Therapeutin



Spezialgebiete:
 Therapie von Funktionsstörungen der Kiefergelenke, Therapie von Nacken-, Schulter-, Rückenschmerzen, Therapie von Kopfschmerzen und Ohrgeräuschen, Therapie von Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, manuelle und instrumentelle Funktionsdiagnostik, interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen.
 Pariser Straße, 35, 10707 Berlin,
 Tel. 030/883 76 95
 ► **Mail:** info&zahnarztpraxis-schultze.de

■ **Dr. med. M. Alquiza**
 Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau



Spezialgebiete:
 Wirbelsäulenschmerzen und Funktionsstörungen, Verletzungen der Wirbelsäule, Behandlung des Rundrückens, Infektionen und Tumoren (Metastasen) an der Wirbelsäule, Schmerztherapie (PRT, Denerveierungen ect.). Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin, Tel. 030/37 02 10 02
 ► **Mail:** m.alquiza@waldkrankenhaus.com

■ **Prof. Dr. med. Jörg Scholz**
 Chefarzt Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zentrum für Gelenkmedizin, HELIOS Klinikum



Emil von Behring
Spezialgebiete:
 Wirbelsäulenchirurgie, Minimalinvasive Behandlung von Bandscheibenvorfällen, Thermische Verödung von Schmerznerven. HELIOS Klinikum Emil von Behring, Walterhöferstraße 11, 14165 Berlin, Tel. 030/81 02 19 83
 ► **Mail:** joerg.scholz@helios-kliniken.de

■ **Zahnarztpraxis Birgit Pöpke**
 Dipl. Stom., CMD-Diagnostik und -therapie



Spezialgebiete:
 CMD-Behandlung; Therapie mit einer Aufbisschiene, begleitet von der Manuellen Therapie, hat sich bewährt. Praxis Großstraße 69, 14929 Treuenbrietzen, Tel. 03 37 48/154 25
 ► **Mail:** bpaepe@freenet.de