

# Ist der Kiefer schuld?

Verspannter Rücken, Schmerzen in Hüfte oder Knie? Nicht mal Ärzte wissen - hinter all dem kann der Kiefer stecken. So wie bei Charlotte Heitz-Fahrein, die ihre Migräne erst beim Zahnarzt loswurde.

Migräne

Schwindel

Taubheit

Kniebeschwerden

Bandscheiben

**W**ieder richtig kauen und befreit lachen können. Charlotte Heitz-Fahrein freut sich, dass die Zahn- lücke im Unterkiefer jetzt wieder perfekt mit einer Brücke geschlossen ist. Beschwingt geht die 59-Jährige vom Zahnarzt nach Hause. Nicht ahnend, dass ihre Probleme gerade erst anfangen.

Am nächsten Tag spürt sie noch: Beim Zusammenbeißen fühlt es sich etwas fremd im Mund an. Anfangs sicher normal, denkt sie. Kurze Zeit später hat sie sich daran gewöhnt und vergisst ihre Brücke für viele Jahre.

Doch in ihrem Körper kommt eine fatale Kettenreaktion in Gang, wie bei Millionen anderen, die davon auch nichts ahnen.

Denn: Passen die Zähne selbst für Bruchteile eines Millimeters nicht exakt aufeinander, verschieben sich die Knochen des Ober- und Unterkiefers minimal zueinander. Einzelne Muskeln verkürzen. Experten nennen das Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion, kurz CMD. Bis zu 80 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer sind betroffen. Vor allem Ältere, weil sich eine CMD oft sehr langsam, über Jahre oder sogar Jahrzehnte entwickelt.

Und das Tückische ist: Das Kiefergelenk selbst macht oft gar keine Be-

schwerden. Die treten an ganz anderer Stelle im Körper auf. Selbst viele Ärzte wissen nicht, dass beispielsweise:

- Schmerzen hinter dem Auge,
- Ohrgeräusche (Tinnitus),
- Rückenschmerzen,
- Beckenschiefstand,
- Probleme mit den Knien

und sehr viele weitere Symptome (siehe auch Übersicht Seite 52) ihre Ursache im Kiefer haben können.

So wie bei Charlotte Heitz-Fahrein, die jahrelang migräneartige Kopf- und schlimme Nacken- und Rückenschmerzen hatte. Bei ihr war es die neue Brücke, die eine Fehlstellung des Kiefers auslöste. „Ein Problem, das auf den ganzen Körper wirken kann“, sagt Dr. Andrea Diehl, Zahnärztin und CMD-Expertin aus Berlin. Dahinter steckt, dass einzelne Muskeln des Körpers wie Ketten ineinandergreifen. Die Muskeln des Kiefers sind mit denen des Nackens verbunden. Die wiederum mit denen der Wirbelsäule, die dann mit denen der Hüften, die schließlich mit denen der Oberschenkel usw. „So kann der Kiefer sogar bis in die Füße wirken“, erklärt Andrea Diehl.

Doch meist kennen und erkennen weder Hausärzte noch Fachärzte diesen Zusammenhang. „Oft sind es die Patienten, die bei scheinbar nicht therapierbaren Kopf- oder Rückenschmerzen den Anstoß geben und zum Zahnarzt gehen“, so Diehl.

Manchmal signalisiert das Kiefer-Gelenk aber auch selbst, dass irgendetwas nicht mit ihm stimmt. ▶

## Vorsicht bei ...

- **einem dieser Anzeichen. Sie können ein Hinweis darauf sein, dass im Kiefer Probleme lauern:** Regelmäßiges lautes **KNACKEN**, z.B. morgens beim Gähnen oder beim Essen. Gelegentliches Knacken ist dagegen harmlos.
- Wenn sich der **UNTERKIEFER** auffällig bewegt, etwa nach vorne schiebt, wenn man sich bückt.
- **ZÄHNEKNIRSCHEN** Geschieht unbewusst im Schlaf. Partner für auffällige nächtliche Geräusche sensibilisieren. Sonst spürt man es daran, dass die Kiefermuskeln morgens verspannt sind.

## Die Leber leidet stumm!



### Alepafort® mit Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt:

- unterstützt die Regeneration der Leber
- schützt aktiv die Leberzellen
- bei Leberzirrhose



**Alepafort®:** Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt  
Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden. Das Arzneimittel ist nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. SALUS Pharma GmbH, 83052 Bruckmühl

#### Gratis-Coupon

- Ja, bitte schicken Sie mir **kostenlose Produktinformationen** zu.
- Ich erkläre mich einverstanden, dass die von mir angegebenen, sowie die durch Nutzung entstandenen Daten durch SALUS Haus gespeichert und weiter genutzt werden, für an mich gerichtete Werbung (z. B. Informationen über Produkte, Sonderangebote, Rabattaktionen) per Post, Fax oder E-Mail.

Leserliche Adresse oder Stempel



SALUS Pharma GmbH - ein Unternehmen der Salus-Gruppe  
Otto-von-Steinbeis-Str. 16, 83052 Bruckmühl  
oder anfordern unter service@saluspharma.de

Salus  
Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

FL/2011/04/05

## Das löst der Kiefer aus

Über Muskelketten ist der Kiefer mit nahezu jeder Region im Körper verbunden. Entsprechend weit können Kiefer-Probleme reichen.

### → Schwindel

Wahrscheinlich ausgelöst durch verspannte Muskeln, die Nervenbahnen einengen; oft als Folge von Zähneknirschen.

### → Kopfschmerz, Migräne

Tritt oft bei Menschen auf, die unter Stress „die Zähne zusammenbeißen“. Techniken zum Entspannen helfen.

### → Tinnitus, Ohrenschmerz

Genauer Zusammenhang bis heute ungeklärt. Tatsache aber ist: Tinnitus tritt wie CMD verstärkt bei Menschen auf, die unter großer Anspannung stehen.

### → Unerklärlicher Zahnschmerz

Dabei sind die Zähne eigentlich gesund. Oft Zeichen für nächtliches Knirschen. Dagegen hilft eine Biss-Schiene und Stressabbau.

### → Schluck-Beschwerden

Können durch ausgeprägte Fehlstellung des Kiefers ausgelöst werden; kommen allerdings nur sehr selten vor.

### → Verschiedene Beinlängen

Sehr häufig als Folge eines Beckenschiefstandes (siehe rechts). Ausgeglichen bzw. behandelt werden muss also nicht das zu kurze Bein, sondern die Muskeln des Rückens und ein mögliches Kieferproblem.

### → Verspannter Nacken

Muskeln von Kiefer und Nacken sind direkt miteinander verbunden und können sich so leicht gegenseitig beeinflussen.

### → Schmerzen im Gesicht

Wie Kopfschmerzen oft Folge von zu viel Druck auf den Zähnen. Biss-Schiene und Stress reduzieren helfen.

### → Schulterschmerzen

Verspannungen setzen sich über die Muskelkette vom Kiefer über den Nacken bis zu den Schultern fort. Hilfe: Massagen, Wärme, Dehn-Übungen.

### → Probleme in den Bandscheiben

In der Regel als Folge von stark verspannten bzw. deutlich unterentwickelten Muskeln. Hilfe: Muskeln kräftigen, anschließend dehnen.

### → Beckenschiefstand

Verspannte Rücken-Muskeln können so stark einseitig am Beckenkamm ziehen, dass das Becken um wenige Millimeter aus dem waagerechten Lot gerät.

### → Kniebeschwerden

Meist Folge eines schief stehenden Beckens und der daraus womöglich resultierenden unterschiedlichen Länge der Beine.

### → Taubheit in Armen, Fingern, Füßen

Verspannte Muskeln können Nervenbahnen einengen bzw. so viel Druck darauf ausüben, dass es zu Empfindungsstörungen kommt. Erste Hinweise können Kribbeln und „Ameisenlaufen“ in Händen und Füßen sein.

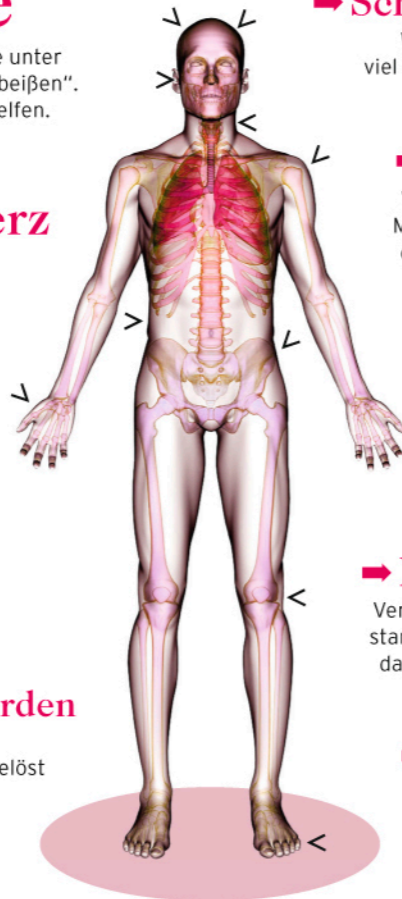


Foto: getty (2), privat (1)

- ▶ Wer also Anzeichen wie zum Beispiel
- Schmerzen,
- ein Gefühl der Blockade,
- lautes Knacken
- und auffällige Bewegungen (siehe Kasten auf der vorigen Seite)

bei sich beobachtet, sollte ebenso dringend einen Termin beim Zahnarzt machen.

Dieser untersucht dann selbst oder überweist zum Kieferorthopäden. Nötig sind dann meist diese Tests. Der Arzt:

- hört ab, ob das Gelenk krankhafte Geräusche macht, wenn es sich bewegt;
- ertastet mit seinen Händen, ob die Kiefer-Muskeln verspannt sind;
- misst, ggf. mit speziellen Geräten, wie weit man den Unterkiefer ohne Beschwerden bewegen kann;
- macht ggf. Röntgenbilder bzw. MRT-Aufnahmen, um zu sehen, ob es Zeichen von Verschleiß im Gelenk gibt.

Stellt sich tatsächlich heraus, dass mit dem Kiefergelenk etwas nicht stimmt, kann man CMD in der Regel und mit etwas Geduld sehr gut behandeln. Dazu muss der Arzt vor allem die Ursache für die CMD finden und beheben. Häufig sind das:

- fehlende Zähne,
- Über- oder Unterbiss wegen schief stehender Zähne,
- Brücken, Kronen oder Implantate, die minimal zu hoch oder zu niedrig sind,
- nicht optimal sitzende Zahn-Prothesen.

Entsprechend wird dann vom Arzt behandelt:

- Fehlende Zähne werden mit Brücken oder Implantaten ersetzt (sofern Zahnücke noch nicht geschlossen ist),
- schiefe Zähne mit Klammern langsam korrigiert.
- Zahnersatz neu angepasst.

Selbst nächtliches Knirschen mit den Zähnen kann CMD auslösen. Vorbeugend hilft dann eine optimal angepasste Biss-Schiene. Doch parallel sollte man auch die Ursache des Knirschens angehen, z. B. unverarbeiteten Stress, den man mit in den Schlaf nimmt.

Um diesen abzubauen, empfiehlt die Zahnärztin Andrea Diehl Meditation oder Atem-Übungen. Doch sie beobachtet auch häufig:

„Viele haben zwar Knirsch-Schienen, diese sitzen aber bei zwei von dreien nicht perfekt und können so selbst wieder CMD auslösen.“ Ihr Rat: Biss-Schienen nur von ausgewiesenen Kiefer-Experten anpassen lassen.

Dennoch warnt Dr. Diehl vor sehr einseitigem Betrachten von CMD. Manchmal liege die wahre Ursache gar nicht im Kiefer. Denn durch die verketteten Muskeln ist selbst der umgekehrte Weg möglich: Sitzt jemand falsch oder hat verspannte Rückenmuskeln, wirkt



„Nie wäre mir in den Sinn gekommen, dass eine schlecht sitzende Brücke hinter meinen Schmerzen steckt.“

Charlotte Heitz-Fahrein (59) litt jahrelang unter unerklärlichen Schmerzen im Kopf, Nacken und Rücken.

sich dies negativ auf den Kiefer aus. Andrea Diehl hatte sogar schon einmal eine Patientin, bei der ein Dammschnitt während der Geburt viele Jahre später zu Kieferproblemen führte. Deshalb müsse dann immer der ganze Körper betrachtet werden.

So wie bei Charlotte Heitz-Fahrein. Nur durch Zufall kam die 59-Jährige in die Praxis der Kieferspezialistin. Als ihre alte Zahnärztin in Rente ging, empfahl diese sie an Dr. Diehl weiter. Ein Glücksfall. Denn Diehl erkannte dank ihres ganzheitlichen Ansatzes sofort, dass die Beschwerden ihrer Patientin vom Kiefer ausgingen. Natürlich schliff die Zahnärztin zu

erst die schlecht sitzende Brücke korrekt ein. Aber sie fand auch heraus, dass Charlotte Heitz-Fahrein als Lehrerin beruflich unter großem Stress stand und regelrecht die Zähne zusammenbiss, wenn's in der Schule hochherging. Entsprechend wurde sie behandelt. Spezielle Therapien bei einer Physiotherapeutin lösten die verspannten Kiefermuskeln. Und gegen den Stress macht Charlotte Heitz-Fahrein seitdem Übungen zum Entspannen. Mit Erfolg: Die Migräne-Schmerzen gingen; das befreite Lächeln blieb. ♦ Ulrich Steen

## doc wirkt auf der Stelle.

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen:

- **Präzise:** Zielgenau mit Tiefenwirkung
- **Schnell:** Schmerzlindernd in Minuten
- **Verträglich:** Keine unnötige Belastung des Organismus

www.doc-gegen-schmerzen.de

doc® Ibuprofen Schmerzgel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München

