

NEUE SERIE

Die gesunde Frau

Die häufigsten Gynä-
Erkrankungen und was wirklich hilft

+++ Bessere Früherkennung +++ Moderne Therapien +++ Erfolgreiche Selbsthilfe-Tipps



Bei muskulären Verspannungen hilft die Physio-Therapie



Die Funktions-Analyse spürt exakt Störungen der Kaubewegung auf



Mit der Positionierungs-Schiene werden Fehlstellungen korrigiert

übungen wie etwa Yoga oder Autogenes Training (Kurse z.B. über die Krankenkasse) sorgen für ein allgemeines Wohlbefinden und führen so zu einem ruhigen, erholsamen Schlaf. Nächtliche Stress-Bewältigung fällt nicht mehr an.

Muskelübung. Eine geradlinige Mundöffnung, sowie Selbstmassagen der blockierten Kaumuskulatur können helfen, den Bewegungsapparat zu lockern und zu aktivieren.

Schlafhaltung. Die nächtliche Seiten- oder Bauchlage kann unsere Kiefergelenke einseitig mit Druck belasten und so zusätzlich die Beschwerden verschlimmern. Am günstigsten für die Kaumuskulatur und die Kieferscharniere ist die Rückenlage mit nicht zu hohem Kissen.

Heiße Rolle. Im Akutfall hilft, zwei Handtücher spiralförmig einzurollen. Dann in senkrechter Position heißes Wasser in den Kern gießen und sich die Rolle auf die schmerzenden Wangen legen.

Selbsthilfe: Baden gegen Stress lockert die Kaumuskeln

Achten Sie drauf, dass Sie sich möglichst nicht durchs Leben beißen müssen. Vermeiden Sie vor allem stressbedingtes Aufeinanderpressen der Zähne – z.B. bei konzentrierter Arbeit.

Schonung. Bei akuten Schmerzen sollten Sie zunächst alle harten und krustigen Nahrungsmittel meiden, etwa Apfel und Brot. Besser sind vorübergehend weiche und flüssige Speisen.

Bewegung. Regelmäßige Bewegung an frischer Luft, anschließend ein entspannendes Bad (Foto) oder auch Sauna bauen den Alltags-Stress ab, entlasten den Kau-Apparat.

Kieferprobleme – Physio-Therapie und Schienen stoppen nächtliches Knirschen

Schmerzhafte Verspannungen der Kaumuskulatur können weitreichende Folgen haben. Ein Behandlungs-Mix hilft bei Schmerzen, verhindert Zahnschäden

Hätten Sie es gewusst? Der Unterkiefer ist der einzige Knochen, der sich sowohl nach oben und unten, vor und zurück, dazu nach links und rechts rotierend bewegen lässt. Aufgehängt an gleich vier starken Muskelpaaren zermalmten wir so jedes Essen – schonungslos mit bis zu 400 Kilo Kaudruck.

Problem. „Deshalb sollten Ober- und Unterkiefer eigentlich nur beim Kauen und Schlucken direkt Kontakt haben – pro Tag also unter einer Stunde“, berichtet Dr. Timo Adam (41). „In der übrigen Zeit sollte der Mund sich in einer Schwebelage befinden, in der sich Muskulatur und Kiefergelenk erholen können.“

Störung. Im Alltag allerdings wird die Regeneration stressbedingt immer häufiger gestört. Der Zahn-Experte: „Vor allem nächtliches Zähneknirschen dient der Seele als Ventil. Die Folge ist dann eine Überlastung des Kausystems, das aus Muskeln,

Bändern und Gelenken besteht. Verstärkt wird das Leiden durch Zahnfehlstellungen, zu hohem oder niedrigem Zahnersatz, oder durch eine schädliche Kopfvorhaltung am PC!“

Wechsel von An- und Entspannung

Zusammenhänge. Durch die komplexe Verknüpfung der Kaumuskulatur mit dem sogenannten Kopfhaltetepparat reichen die Folgen der Überlastung von schmerzhaften Verspannungen im Gesicht über



Der Kausystem-Experte

Der Zahnarzt und Zahntechniker Dr. Timo Adam (41) hat sich u. a. auf Diagnose und Therapie von Erkrankungen des Kausystems spezialisiert. Kontakt: Zahnklinik ABC Bogen, ABC Straße 19, 20354 Hamburg, Tel.: 040/ 350041-14, www.klinik-abc-bogen.de.

Ein Fall für den Zahnarzt: wenn sich der Mund nicht weit öffnen lässt

Nacken- und Rückenschmerzen bis hin zu unerklärlichen Kniebeschwerden; von Knackgeräuschen beim Essen und Sprechen über verminderte Mundöffnung bis hin zu Verdauungsstörungen. Sogar Ohrensausen, Schwindel und Migräne können damit zusammenhängen.

Zähne in Reih und Glied

Diagnostik. Schlißspuren auf den Zähnen sind erste Warnhinweise. Ein kurzer Funktions-Check führt den Zahnarzt dann meist auf die richtige Spur. Dr. Adam: „Die exakte Diagnose stellen wir per computergestützter Funktions-Analyse, die verschiedene Kaubewegungen millimetergenau auswertet. Anhand dieser Daten erarbeiten wir dann individuell den wirkungsvollsten Therapie-Mix.“

Neupositionierung. Normalerweise passen die Zähne von Ober- und Unterkiefer ganz exakt aufeinander. Durch Zahnverlust und -ersatz kann es zur Störung beim sogenannten

Reihenschluss kommen. „Damit die Zähne wieder richtig stehen, müssen wir deshalb manchmal Kronen einsetzen oder Zähne mit Hilfe einer Schiene in Reih und Glied schieben“, sagt der Experte.

Entlastung. Durch das nächtliche Tragen einer Entlastungsschiene kommt es dann zur Entspannung der Kau- und der Gesichtsmuskulatur. Anfangs kann die Angleichung auch durch gezielte Physio-Therapie unterstützt werden.

Stress-Abbau. Das Erlernen von Entspannungs-

Früherkennung: Sind Sie tagsüber nur noch müde?

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen? Dann leiden Sie eventuell auch an der neuen Volkskrankheit CMD – so die Abkürzung der „Cranio mandibulären Dysfunktion“. Fast jeder Zehnte wird von der Störung des Zusammenspiels von Schädel und Unterkiefer beeinträchtigt.

Aufgrund der Dreifach-Belastung durch Haushalt, Beruf und Kinder trifft es überwiegend Frauen!

Achtung. Weitere Hinweise sind Spannungsgelüb im Kiefer, Nacken- und Gesichtsschmerzen, Tagessmüdigkeit und das Gefühl, dass die Zähne beim Zusammenbeißen nicht passen.



Patienten-Fall: Korrektur des Bisses half mir in nur zwei Wochen

Herzschmerzen, Fersensporn, Sehstörungen, Hörsturz – jahrelang einanderreihung von Beschwerden. Doch eine Ursache fand man nie.

Tabletten. „Mein Hausarzt war am Verzweifeln, überwies mich an die Uniklinik Regensburg“, erzählt die 45-jährige Frau aus Rattiszell (Bayerischer Wald). „Mein Glück: Dort lief gerade eine Ohr-Kiefer-Studie. Erstmals erklärte mir ein Arzt, wie sich ein falscher Biss auf den Körper auswirkt. Dann wandte ich mich an den Zahnarzt Dr. Thomas Weidenbeck.“

Behandlung. Zur Bisskorrektur wurden bei der Frau zwei Kronen erneuert.

Außerdem wurde eine spezielle Aufbiss-Schiene angefertigt, die die Patientin vom nächtlichen Zähneknirschen abhielt. Dazu kam eine gezielte Physiotherapie zur Lockerung der Kaumuskulatur. „Der Erfolg: Nach nur zwei Wochen ging es mir besser“, strahlt Silvia Fuchs.



Der Arzt tastet bei Silvia Fuchs die Muskulatur ab