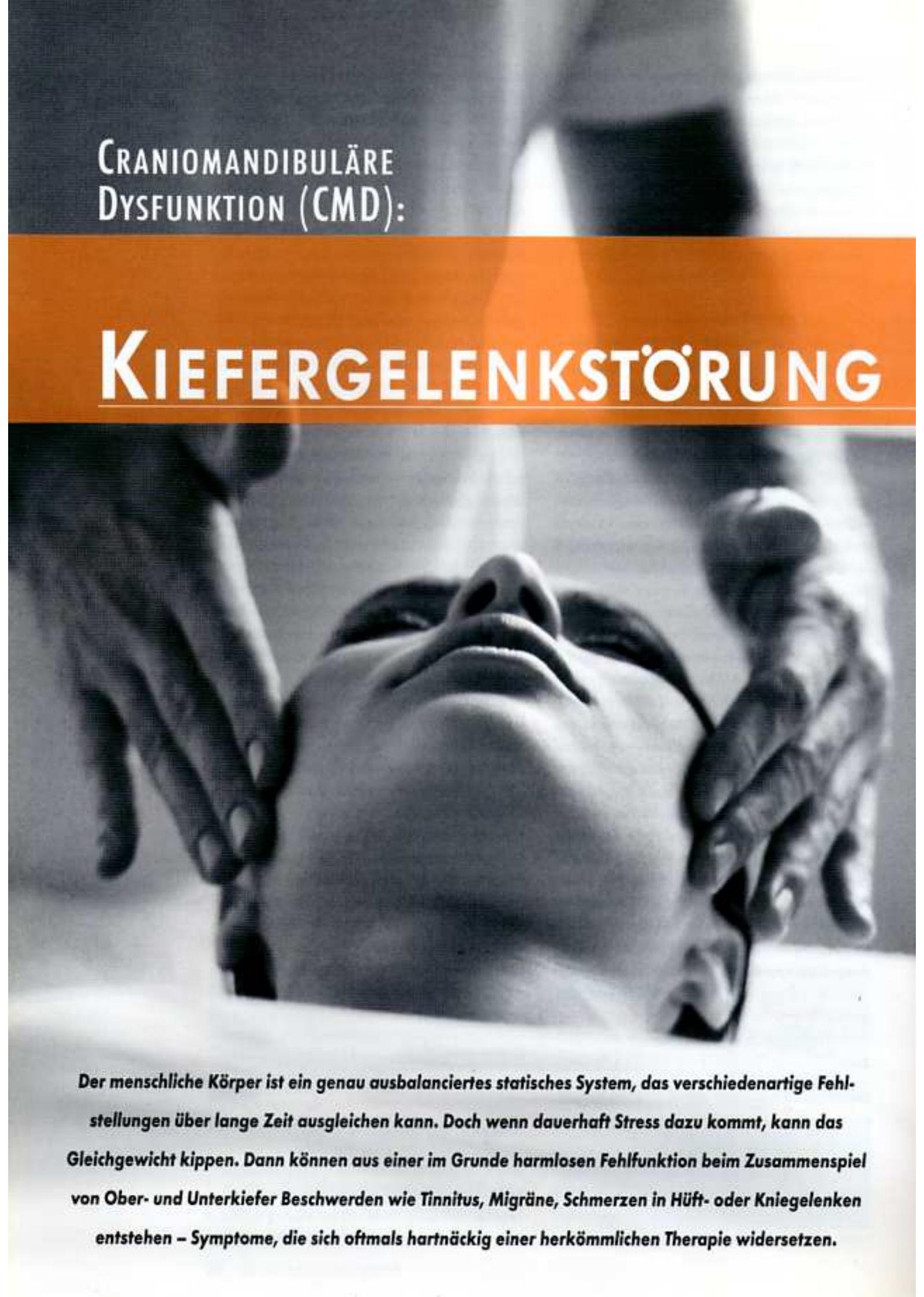


CRANIOMANDIBULÄRE
DYSFUNKTION (CMD):

KIEFERGELENKSTÖRUNG



Der menschliche Körper ist ein genau ausbalanciertes statisches System, das verschiedenartige Fehlstellungen über lange Zeit ausgleichen kann. Doch wenn dauerhaft Stress dazu kommt, kann das Gleichgewicht kippen. Dann können aus einer im Grunde harmlosen Fehlfunktion beim Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer Beschwerden wie Tinnitus, Migräne, Schmerzen in Hüft- oder Kniegelenken entstehen – Symptome, die sich oftmals hartnäckig einer herkömmlichen Therapie widersetzen.

ALS URSACHE VIELER BESCHWERDEN

Die Beschwerden fingen mit einem Tinnitus an. Dann knackte es im Kiefer, wenn sie den Mund auf und zu machte. Unter Migräne litt sie schon länger. Ihre Zahnärztin schickte Eva Seidel zum Kieferorthopäden, der ankündigte: „Wir trennen Ihren Unterkiefer auf und schieben alles schön nach vorn. Und machen Sie sich keine Sorgen: Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.“ „Zum Glück habe ich noch eine zweite Meinung eingeholt“, sagt die Patientin heute. Statt beim Chirurgen landete sie bei Axel Teichmann, Kieferorthopäde und Spezialist für ganzheitliche Funktionsdiagnostik. Er machte Röntgenaufnahmen und ein Gesichtsbild und testete u.a. per Kinesiologie aus, wie der Biss von Eva Seidel in Normalstellung sein müsste – ein Verfahren, bei dem er durch Muskelprüfungen Blockaden aufspürt. Der Spezialist findet die Störungen des Kausystems auch, indem er tastend mit den Fingerspitzen die unterschiedlichen Kau- und Kopfmuskeln auf empfindliche Druckpunkte, die sogenannten Triggerpunkte, untersucht. Diese druckschmerzhaften Verhärtungen lösen meist Schmerzen an anderen Körperstellen aus. Zur abschließenden Diagnose wird auch die Körperhaltung und die Drehung, Kippung und Neigung des Kopfes geprüft.

WAS IST EINE CRANIO-MANDIBULÄRE DYSFUNKTION?

Es stellte sich heraus, dass Eva Seidel eine CMD hat. Die drei Buchstaben beschreiben eine Störung im Zusammenspiel (Dysfunktio-

on) von Ober- und Unterkiefer (Mandibula) und dem Schädel (Cranium) – die **Cranio**mandibuläre **Dys**funktion (CMD). Der falsche Biss kann eine Schmerzkette vom Kopf bis zu den Füßen auslösen und ebenso zu Tinnitus, Schwindel oder Migräne führen wie zu Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat. Besonders leiden Kopf und Nacken, denn über Muskeln, Sehnen und Nerven ist das Kausystem eng mit der Halswirbelsäule verbunden. Die Hälfte aller Kopf- und ein Viertel der Rückenschmerzen hat ihren Ursprung in Kiefergelenken und Zähnen, schätzt die *Deutsche Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie (DGCO)*. In Deutschland leiden etwa 4 Millionen Menschen unter den Folgen der Fehlfunktion ihres Kiefergelenks. Wie hoch der CMD-Anteil allein bei Tinnitus-Kranken liegt, ist schwer zu schätzen. Zehn bis 20 Prozent aller Deutschen leiden an dem überaus störenden Fiepen oder Rauschen im Ohr.

WIE ENTSTEHT EINE CMD?

Bei Patienten mit der Diagnose CMD stimmt fast immer die Okklusion nicht, das bedeutet, dass Ober- und Unterkiefer nicht in optimaler Position aufeinandertreffen. Über Muskeln und Nerven ist unser Kausystem intensiv mit allen anderen Teilen des Bewegungs- und Stützapparates verbunden, daher beeinflussen sich alle gegenseitig. Die Störung im Aufeinandertreffen von Ober- und Unterkiefer kann daher auch beispielsweise begünstigt werden durch ein schiefes

Becken, das sich wegen einer angeborenen Hüftdysplasie einstellte oder durch Verletzungen aus Unfällen mit Schleudertrauma, Haltungsschäden und lang anhaltenden einseitigen Belastungen. Auch Zahnlücken, herausragende Zahnfüllungen oder Prothesen stören die Harmonie zwischen oben und unten. Schon Differenzen von 1/4000 Millimetern nimmt das Kiefergelenk wahr und „stellt hiernach die Kopf- und Nackenmuskeln in der Grundspannung ein“, erläutert *Andreas Heintz*, Chef des *Osteopathie-Zentrums Bad Bertrich*.

Schon kleinste Veränderungen im Kau-system durch Zahnersatz, Extraktion von Zähnen oder Implantate können sich auf die gesamte Körperstatik auswirken. Wie wenig es braucht, um das sensible Gleichgewicht zu stören, bekam *Eva Seidel* zu spüren, bevor sie bei *Axel Teichmann* die CMD-Spezialbehandlung begann. Weil sich ihre Zahnärztin allein auf den Oberkiefer konzentrierte, statt oben und unten zu behandeln, kam es zu Verspannungen, veränderte sich die gesamte Körperstatik. „Ich bin immer gestolpert, ein Bein wurde länger.“

Die Craniomandibuläre Dysfunktion zeigt sich im Bereich des Kausystems z.B. durch

- Schmerzen in den Gesichts- und Kaumuskeln
- Schmerzen im Kiefergelenk
- Starkes Knirschen und Pressen mit den Zähnen, vor allem nachts
- Zahnwanderungen und -lockerungen
- Abgenutzte, gesplitterte, eingekerbte Zähne

Gerade außerhalb des Kausystems

können viele Symptome auf eine CMD hinweisen:

- Schwindel
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Nächtliche Atemstörungen
- Schnarchen
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen
- Hüft- und Knieschmerzen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Sehstörungen
- Stimmungsschwankungen, Depressionen

Dabei hatte sie von Jugend an Probleme mit dem Kiefergelenk. „Schon als ich 20 war, haben mir die Ärzte gesagt, mein Unterkiefer sei zu schwach“, erinnert sich die heute 42-Jährige. Damals hatten ihr die Zahnärzte zwei Zähne gezogen. Keine Brücke, kein Lückenschluss: Die Zähne daneben kippten und verlagerten sich, die Zähne, die im Oberkiefer gegenüber lagen, wurden länger. Der Biss stimmte nicht mehr, die Folgen waren Spannung, Knacken und dann sogar eine Kiefersperre. Linderung brachte damals ein älterer Professor, erzählt die CMD-Patientin. Er schliff störende Zahnschmelzen ab, verpasste ihr eine Nachtbeißschiene und zeigte ihr Techniken der Selbstmassage.

Bei anderen beginnen die Dauerschmerzen bereits mit dem Lebensbeginn – denn nicht selten leiden bei der Geburt z.B. die Halswirbel. Wird das nicht erkannt und behandelt, kann sich das Trauma zu einem sogenannten „neuromotorischen Aufrichtungsdefizit“ auswachsen, einer massiven frühkindlichen Entwicklungsstörung. Für diese Kinder heißt das: Wahrnehmung und Bewegung sind gestört, ebenso Konzentration und Lernfähigkeit und emotionale Entwicklung. Tückischerweise verschwinden die Symptome um das zweite Lebensjahr, um kurz vor dem Schulalter als motorische Unruhe und Lernstörungen wieder aufzutreten. Oft wird dann ein Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) diagnostiziert und entsprechend medikamentös behandelt. Ohne fachkundige Therapie können sich die Symptome zur massiven CMD auswachsen, die je später je schwerer zu behandeln ist. Es ist also sinnvoll, gleich nach der Geburt das Neugeborene von einem Osteopathen entsprechend behandeln zu lassen, unabhängig davon, wie die Geburt verlief.

Leistungsdruck, Stress mit den Eltern, ein schwankendes Selbstgefühl in der Pubertät – auch Jugendliche können eine CMD entwickeln. Doch sind die Verspannungen nicht auf ein Geburtstrauma zurückzuführen, schlägt eine ganzheitliche CMD-Behandlung in aller Regel gut an. Wie z.B. bei *Elisabeth Herz*: „Mir tat jeder Zahn einzeln weh“, erzählt die 16-Jährige. Die Zahnärztin fand keine Karies, keine Löcher, der Hausarzt vermutete einen schiefen Rücken und

unterschiedliche Beinlängen – und fand nichts. Dafür wurde der Osteopath fündig: Sie hatte Verspannungen in allen Gelenken. „Ich habe alles in mich hineingefressen“, sagt die CMD-Patientin heute. Mit Aufbiss-Schiene und osteopathischer Behandlung verschwanden die Symptome schnell.

STRESS BRINGT DAS FASS ZUM ÜBERLAUFEN

Ein gesunder Körper kann Fehlstellungen lange Zeit ausbalancieren. Ist die Anpassungsfähigkeit der unmittelbar betroffenen Muskeln erschöpft, übernehmen benachbarte Teilsysteme. Eine Kompensationskette zum Ausgleich entsteht, die sich über den gesamten Organismus erstrecken kann, möglicherweise bis zu Knien oder Füßen. „Der Körper nutzt alle Möglichkeiten, um auszugleichen“, erläutert auch die Zahnärztin und CMD-Spezialistin Doreen Jaeschke. Es entsteht ein labiles Gleichgewicht, für dessen Aufrechterhaltung viel Kraft und Energie benötigt werden. Und bei dem oft ein einziger Tropfen genügt, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Dieser Tropfen ist meist akuter Stress, genauer gesagt negativer Stress. Besonders gefährdet sind Menschen, die nach dem Motto: „Zähne zu und durch“ alles „verbissen sehen“, sich „in ein Problem verbeißen“ oder in unterdrückter Wut permanent den Unterkiefer vorschieben, Menschen, die zähneknirschend Kompromisse und Einschränkungen in Kauf nehmen. Die unmittelbare Folge dieser widerwilligen Anpassung hat einen Namen: Bruxismus, Zähneknirschen. Bei 90 Prozent aller Knirscher ist Psycho-Stress der Auslöser. Die restlichen zehn Prozent reagieren auf einen schlecht eingepassten Zahnersatz oder Biss-Veränderungen durch Zahn-lücken, Kronen oder Plomben.

In Ruhestellung verharren die Zähne von Ober- und Unterkiefer normalerweise in einem geringen Abstand übereinander. Lediglich beim Kauen und Schlucken kommen die Zahnreihen unmittelbar in Kontakt – insgesamt bis zu 15 Minuten am Tag. Bei Menschen, die immer wieder fest die Zähne zusammenbeißen oder sie unter großem Druck gegenläufig bewegen, wird diese Zeitspanne jedoch erheblich verlängert. Knochen, Zähne, Gelenke und Mus-

keln sind darauf nicht eingerichtet und werden zudem unter großem Druck extrem belastet. Lange hält der Körper dieser Druck nicht durch. Entlang der Kompensationsketten blinker von Kopf bis Fuß überall rote Warnsignale auf, die eigentliche Ursache „falscher Biss“ kann sich also hinter einer Fülle vor Symptomen verbergen.

DRUCK AUF ZÄHNE UND GELENKE DURCH KNIRSCHEN

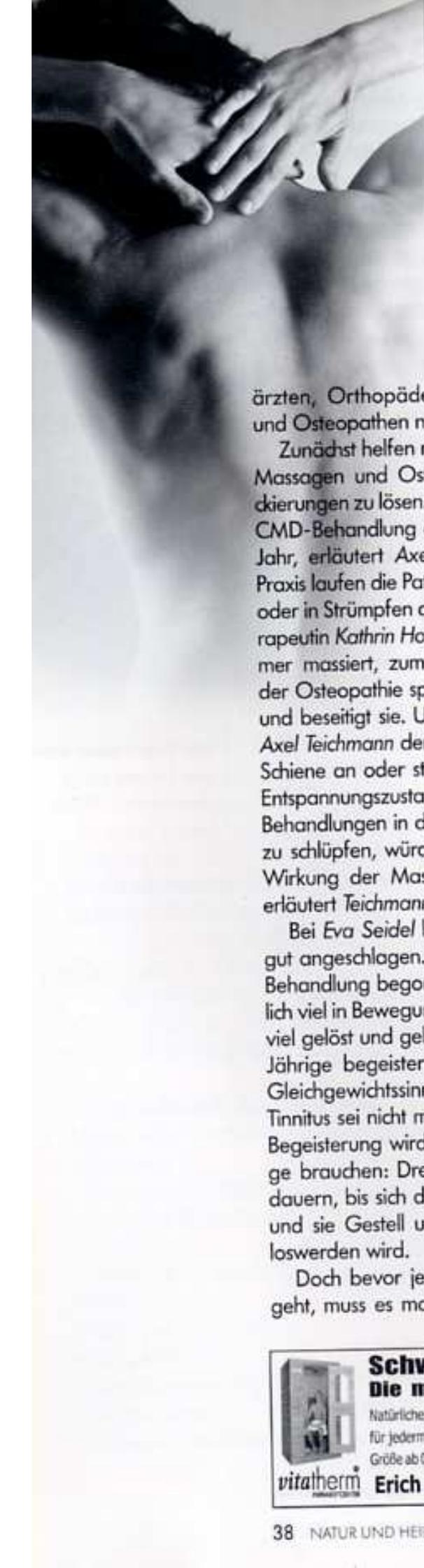
Wenn es morgens unter den Ohren knackt, wehtut oder der Mund nicht richtig aufgeht, kann das ein erstes Anzeichen für nächtliches Pressen und Mahlen der Zähne sein. Meist werden den Betroffenen ihre Aktivitäten erst bewusst, wenn der Zahnarzt abgeschliffene Eckzähne oder Kauflächen entdeckt. Das permanente Knirschen führt nicht nur durch die Muskelanspannung zu den CMD-Symptomen, sondern macht Zähne und Kiefergelenke kaputt. Wie zwischen zwei Mühlsteinen wirkt ein immenser Druck, der um ein Vielfaches höher ist als beim Kauen – bis zu 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter. Dabei werden die Beißer regelrecht zermahlen. An den einzelnen Symptomen zu doktern, hilft dann nicht viel. Vielmehr muss der Ansatz ganzheitlich sein und die Grundanspannung im Kauapparat gelindert werden. Wer zu Bruxismus neigt, muss lernen, sich selbst zu beobachten und immer wieder seine Mundposition zu überprüfen. Soforthilfe leistet eine Zahnschiene, die erst einmal den Druck abfedert. Langfristig ist es nicht nur für die Zähne besser, sich aktiv mit Stress auseinanderzusetzen, z.B. durch Entspannungstraining und Verhaltensänderung.

EINE GANZHEITLICHE THERAPIE IST NOTIG

In den meisten Fällen genügt ein einziger Behandler bei dem vielfältigen Komplex der CMD nicht, stattdessen ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Zahn-



Das Tragen einer Aufbiss-Schiene sowie Osteopathiebehandlungen lassen oft die Verspannungsschmerzen schnell abklingen



**Schon kleinste
Veränderungen im
Kausystem können
sich auf die gesamte
Körperstatik aus-
wirken**

ärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten und Osteopathen notwendig.

Zunächst helfen manuelle Techniken, wie Massagen und Osteopathie, um die Blockierungen zu lösen. Diese erste Phase einer CMD-Behandlung dauert etwa ein halbes Jahr, erläutert Axel Teichmann. In seiner Praxis laufen die Patienten dann nur barfuß oder in Strümpfen direkt von der Physiotherapeutin Kathrin Hopp, die im Nachbarzimmer massiert, zum Zahnarztstuhl. Mithilfe der Osteopathie spürt sie Spannungen auf und beseitigt sie. Unmittelbar darauf passt Axel Teichmann den Patienten ihre Aufbiss-Schiene an oder stellt die Schiene auf den Entspannungszustand ein. Zwischen beiden Behandlungen in die eingetretenen Schuhe zu schlüpfen, würde unter Umständen die Wirkung der Massage zunichte machen, erläutert Teichmann.

Bei Eva Seidel hat die Therapie bislang gut angeschlagen. Seit sie im April mit der Behandlung begonnen habe, sei unglaublich viel in Bewegung gekommen, habe sich viel gelöst und gebessert, berichtet die 42-Jährige begeistert: Speichelfluss, Stimme, Gleichgewichtssinn, Verdauung. Auch ihr Tinnitus sei nicht mehr so schlimm. Von der Begeisterung wird die Patientin eine Menge brauchen: Drei bis vier Jahre kann es dauern, bis sich das Gelenk eingestellt hat und sie Gestell und Armaturen im Mund loswerden wird.

Doch bevor jemand eine Therapie angeht, muss es manchmal erst richtig dicke

kommen: Mit gehäuften Gesichtsschmerzen, Tinnitus, Migräne oder Problemen mit dem Bewegungsapparat, die trotz Therapie immer wiederkehren, so Zahnarzt Christian Köneke. Köneke ist Vorsitzender des CMD-Dachverbandes, der nicht nur das Krankheitsbild bekannt machen, sondern eine Plattform bieten will für CMD-Spezialisten aller Fachrichtungen. In seinen Kursen macht der Bremer Zahnarzt Mediziner und Behandelnde im Umgang mit CMD fit, aus den so entstandenen Kontakten entwickeln sich Netzwerke. Auch Teichmann hält zweimal jährlich Vorträge vor der *Landes Zahnärztekammer*. „Das Interesse nimmt zu“, stellt er fest. Ein erster Schritt. Denn an der ganzheitlichen Betrachtungsweise hapert es bei vielen Ärzten und Therapeuten, und viele Patienten müssen eine wahre Odyssee auf sich nehmen, bevor sie Hilfe finden. So wird ein Orthopäde, aufgesucht wegen Rückenschmerzen, sein Augenmerk nicht unbedingt auf Kauapparat und Kiefergelenk richten und ein Zahnarzt selten nach dem Knie fragen. Den ganzen Menschen zu betrachten ist in der Schulmedizin bislang leider die Ausnahme. „Doch wenn sich Symptome hartnäckig jeder konventionellen Behandlung widersetzen, ist das auch für die Therapeuten frustrierend“, sagt Andreas Heintz. Für den Osteopathen war das ein Grund, sich mit dem Komplex CMD eingehend zu beschäftigen. Ohnehin steht bei der Osteopathie, die zu den Naturheilverfahren zählt, der Mensch in seiner Gesamtheit im Fokus. Mit manuellen Techniken sollen dabei Funktionsstörungen erkannt und behandelt werden.

WIE WIRD DIE CMD GENAU BEHANDELT?

Eine CMD-Therapie setzt an mehreren Punkten an. In aller Regel soll zunächst eine Aufbiss-Schiene die cranio-mandibuläre Fehlstellung korrigieren. Aber Achtung: Das funktioniert nur, wenn der Zahnarzt



Schwitzen mit Infrarot - Wärme, die unter die Haut geht! Die moderne Alternative zur Sauna, mit überzeugenden Vorzügen

Natürliche, wohlige Strahlungswärme • Angenehme Temperatur (38° - 55° C) • Hohe Schwitzleistung • Kreislauf schonend • Ideal für Jedermann • Tief wirksam • Das Nonplusultra für „Schwitzkuren“ • Kein Vorwärmen • Einfachster Aufbau • Diverse Extras • Größe ab 0,81 qm • 230 V-Steckdose • Pro Sitzung ca. € 0,15 www.vitatherm.de - Fon 06039-43014

vitatherm
HEALTHCARE

Erich Falb GmbH, Robert-Bosch-Str. 66, 61184 Karben, Fax 06039-44723

gemeinsam mit einem Osteopathen oder einem anderen CMD-erfahrenen Physiotherapeuten den Einsatz immer wieder kontrolliert. Sinnvollerweise sollte das unmittelbar im Anschluss an eine manuelle Behandlung erfolgen, wenn der Kauapparat entspannt und frei ist. Haben sich Kiefergelenk und Muskeln an die normale, unbelastete Haltung gewöhnt und sich die Muskeln entsprechend aufgebaut, kann der Zahnarzt am Gebiss noch nötige Korrekturen vornehmen, z.B. störende Zähne abschleifen oder die Zahnstellungen per Zahnspange korrigieren. In sehr seltenen Fällen muss operiert werden.

Grundlegend bei der CMD-Behandlung ist immer der ganzheitliche Ansatz. „Eine Aufbiss-Schiene allein macht keinen Sinn“, warnt *Andreas Heintz*. „Man muss die primären Ursachen herausbekommen.“ Deshalb spielt für ihn die soziale Anamnese eine große Rolle. Wenn die Ursachen tiefer liegen, kann zusätzlich eine psychologische Behandlung sinnvoll sein, ergänzt durch Entspannungstechniken wie Yoga oder Thai Chi sowie durch Strategien zur Aggressionsbewältigung. Darüber hinaus gibt es mehrere Methoden, das Schmerzempfinden der CMD-Patienten zu verringern: Wärme- und Kältetherapien, Akupunktur, Pflanzenheilkunde und auch Entspannungstechniken tragen zum Erfolg bei. Allerdings – Wunder sollte niemand erwarten. „Eine Arthrose im Kiefergelenk kann ich nicht mehr erfolgreich behandeln“, sagt *Andreas Heintz*. Ohnehin hilft nur ein individuelles Behandlungskonzept, das für jeden Patienten maßgeschneidert ist. „Wenn jemand nur auf eine einzige Methode schwört, sollte man misstrauisch sein“, rät *Dr. Christian Köneke* vom CMD-Dachverband. Denn leider schwimmen auf der CMD-Welle auch Ärzte, die den Patienten lediglich das Geld aus der Tasche ziehen. Eine CMD-Behandlung kann teuer werden, zumal die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur zu einem

kleinen Teil übernehmen. Allerdings bieten manche Kassen Zusatzversicherungen an, in denen auch die Funktionsdiagnostik enthalten ist. Das ist sinnvoll, denn mit Aufbiss-Schiene und Feinjustierung ist man schnell bei 1000 bis 3000 Euro. Dazu kommt noch die manuelle Therapie, die viele Versicherte ebenfalls aus dem privaten Geldbeutel bezahlen müssen. Deshalb sollten Betroffene darauf achten, dass ihr Zahnarzt speziell ausgebildet ist und das per Zertifikat nachweisen kann – z.B. von der *Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und Therapie (DGFD)*.

Anke Engelmann

Weiterführende Adressen

- Informationen, Selbsttest und Therapeuten-Verzeichnis: CMD-Dachverband e.V., Dörpfeldstraße 9, 40699 Erkath, Tel. 02104/43565, Internet: www.cmd-dachverband.de
- Selbsttest und Therapeutenverzeichnis: www.cmd-therapie.de
- Prävention, Diagnostik und Therapie der CMD: Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik, Internet: Tel. 089/58988090, Internet: www.gzfa.de
- Deutsche Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie, Widenmayerstraße 17, 80538 München, Tel. 089/550522250, Internet: www.dgco.de
- Verband der Osteopathen Deutschland e.V. (VOD e.V.), Untere Albrechtstr. 15, 65185 Wiesbaden, Tel. 0611/9103661, Internet: www.osteopathie.de

Literatur für Patienten

- H. Kares/H. Schindler/R. Schöttl: Der etwas andere Kopf- und Gesichtsschmerz – Cranio-mandibuläre Dysfunktion CMD. Schlütersche Verlagsanstalt 2008. ISBN 978-3899937770
- Michael Grandjean: Warum denn so verbissen? Kiefergelenksstörungen – eine neue Volkskrankheit aus ganzheitlicher Sicht. Joy Verlag 2003. ISBN 978-3928554473
- Rainer Schöttl: CMD – Kein Schicksal! Die Cranio-Mandibuläre Dysfunktion in den Griff bekommen. Mediplus Verlag, Kolnhof 2, 91364 Unterleinleiter. ISBN 978-3-9812738-2-3

Fotos S.34 (PhotoAlto/Laurence Mouton), S.37 (Grafik-Artler Bedigen, Petra Steinkuehler-Nitschke), S.38 (iStock/low images)

Der falsche Biss kann eine Schmerzkette von Kopf bis Fuß auslösen und ebenso zu Tinnitus, Schwindel oder Migräne führen wie zu Beschwerden des gesamten Bewegungsapparats



Granatapfel-Elixier, genussvoll, wirkungsvoll

21-fach konzentriert in Polyphenol-Antioxidantien

Gepüffert in Qualität und Wirkstoff-Gehalt.
Seit 7 Jahren führend in der Granatapfelforschung.

Patentiert. Praktisch. Preiswert.

www.granatapfel-saft.de ☎ D: 061 28/48 770 A: 01/3101200

