

# Liebe Leserin und lieber Leser,

wer morgens mit Kopf- oder Nackenschmerzen aufwacht, macht als Erstes wohl das Kopfkissen oder den Schreibtisch-Job dafür verantwortlich: die unbequeme Schlafposition, das lange Sitzen vor dem PC, die unnatürliche Haltung des Kopfs, die einseitige Belastung der Nackenmuskulatur. Die wenigsten bringen ihre Beschwerden mit ihrem Kiefer in Verbindung. Und doch ist er oftmals der Verursacher – gemeinsam mit zu viel Stress in unserem Alltag.

Stress ist zu einem ständigen Begleiter geworden und die Herausforderungen unserer Zeit befeuern ihn noch mehr: Die permanente Erreichbarkeit, die technologischen Neuerungen und das Verschwimmen der Grenzen zwischen Job und Leben bringen Hektik und Anspannung mit sich. In der Folge vernachlässigen wir unsere sozialen Kontakte und körperliche Bewegung, die für Ausgleich sorgen und uns helfen, loszulassen und zu entspannen. In Phasen der Überlastung – wenn berufliche Strapazen, private Sorgen oder zwischenmenschliche Spannungen einem zusetzen – nutzen viele Menschen nachts, aber auch tagsüber die Kaumuskulatur als Stressventil: Sie knirschen mit den Zähnen oder pressen Ober- und Unterkiefer aufeinander. Das klingt vielleicht zunächst nicht weiter tragisch, doch kann die permanente Überbeanspruchung der Muskulatur, der Nerven und der Gelenkstrukturen diese an die Grenzen ihrer Belast-

barkeit bringen. Das System gerät aus der Balance und diffuse Schmerzen sind die Folge, die sich zum Teil über den ganzen Körper verteilt äußern. Mediziner sprechen in einem solchen Fall von einer Craniomandibulären Dysfunktion – kurz CMD genannt. Aus dem Lateinischen übersetzt bedeuten die Begriffe »Cranium« = »Schädel«, »Mandibula« = »Unterkiefer« und »Dysfunktion« = »Fehlfunktion«. Craniomandibuläre Dysfunktion meint also nichts anderes als eine Funktionsstörung des Kausystems, die in schmerzhaften Beschwerden münden kann.

Etwa 30 Prozent aller Deutschen sind mehr oder weniger stark von einer CMD betroffen.

Das vorliegende Buch zeigt, warum Frauen zweimal häufiger als Männer unter einer CMD leiden, woher eine CMD kommen und hinter welchen Symptomen sie sich verstecken kann. Mit einem Selbsttest können Sie selbst herausfinden, ob bei Ihnen eine CMD vorliegt, und Sie lernen ein auf langjähriger Erfahrung und den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes ganzheitliches Behandlungskonzept kennen. Manchmal ist auch eine ergänzende Therapie, zum Beispiel mit Akupunktur, Hypnose oder Botox, indiziert. Hinzu kommen weitere, für den langfristigen Behandlungserfolg wichtige Therapiebausteine, die in Eigenregie durchgeführt werden, beispielsweise Atemübungen, Entspannungstechniken, zielgerichtete

## Warum braucht man für die Behandlung von CMD einen CMD-Spezialisten?

Eines vorweg: Patienten, die nur ein wenig mit den Zähnen knirschen und keine weiteren Beschwerden haben, brauchen keinen Zahnarzt, der sich auf die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks und des Kauapparates spezialisiert hat. Sie können von ihrem Hauszahnarzt mit einer Aufbissschiene und eventuell einer physiotherapeutischen Behandlung erfolgreich behandelt werden. Anders ist es bei CMD-Patienten, wenn die Symptomatik weiter fortgeschritten ist und das Beschwerdebild chronisch zu werden droht beziehungsweise bereits geworden ist. Denn: Zahnmediziner fokussieren sich bereits während ihres Studiums auf den Zahnerhalt inklusive Prophylaxe zur Vermeidung von Karies und Parodonti-

tis und gehen nur, falls dieser nicht möglich ist, zum Zahnersatz über. An vielen deutschen Universitäten werden Analyse, Diagnostik und Therapie der CMD im Verhältnis zu den anderen zahnmedizinischen Disziplinen immer noch vergleichsweise wenig vermittelt. Natürlich gibt es an den zahnmedizinischen Fakultäten Deutschlands auch Lehrende, die Koryphäen auf diesem Gebiet sind. Und es gibt auch Zahnärztinnen und Zahnärzte, die sich dem Thema mit Leidenschaft widmen und sich in ihrer Freizeit über Jahre hinweg fortbilden, Erfahrungen sammeln und mit gleichgesinnten Kollegen austauschen. Diese stellen jedoch bei weitem nicht die Mehrheit – noch nicht.

Ernährung und Übungen für die Stärkung und Lockerung der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Alles mit dem Ziel, die Beschwerden nach drei Monaten um mindestens 50 Prozent zu reduzieren, mehr in die Entspannung zu finden und das falsche Verhaltensmuster – Knirschen oder Pressen mit den Zähnen – dauerhaft abzustellen.

Mein Credo ist, dass das Wichtigste für den langfristigen Erfolg einer CMD-Behandlung Ihre Eigeninitiative ist. Denn Sie sind diejenigen, die sich selbst beobachten und die Auslöser erkennen, Ihr Verhalten und vielleicht sogar Ihre Sicht auf die Dinge, die Sie stressen, ändern können. Sie praktizieren die Übungen, tragen die Aufbissschiene und gehen zur Manualtherapie. Sie erkennen auf diese Weise, was Ihnen guttut, und lernen

sogar neue Seiten an sich kennen. Ich als Zahnarzt kann Sie dabei lediglich unterstützen und Ihnen zur Seite stehen.

Die zahlreichen Anregungen und Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, den passenden Mix für Ihr ganz persönliches CMD-Therapieprogramm zu finden. Sie müssen dazu das Buch nicht von Kapitel zu Kapitel und von Anfang bis Ende lesen. Wichtig ist, dass Sie möglichst viel für sich herausziehen und schon bald bemerken, wie es Ihnen zunehmend besser geht.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und viel Spaß beim Ausprobieren.

Dr. med. dent. Hamdi Kent  
Zahnarzt und CMD-Experte