

## DAS HAT MIR GEHOLFEN

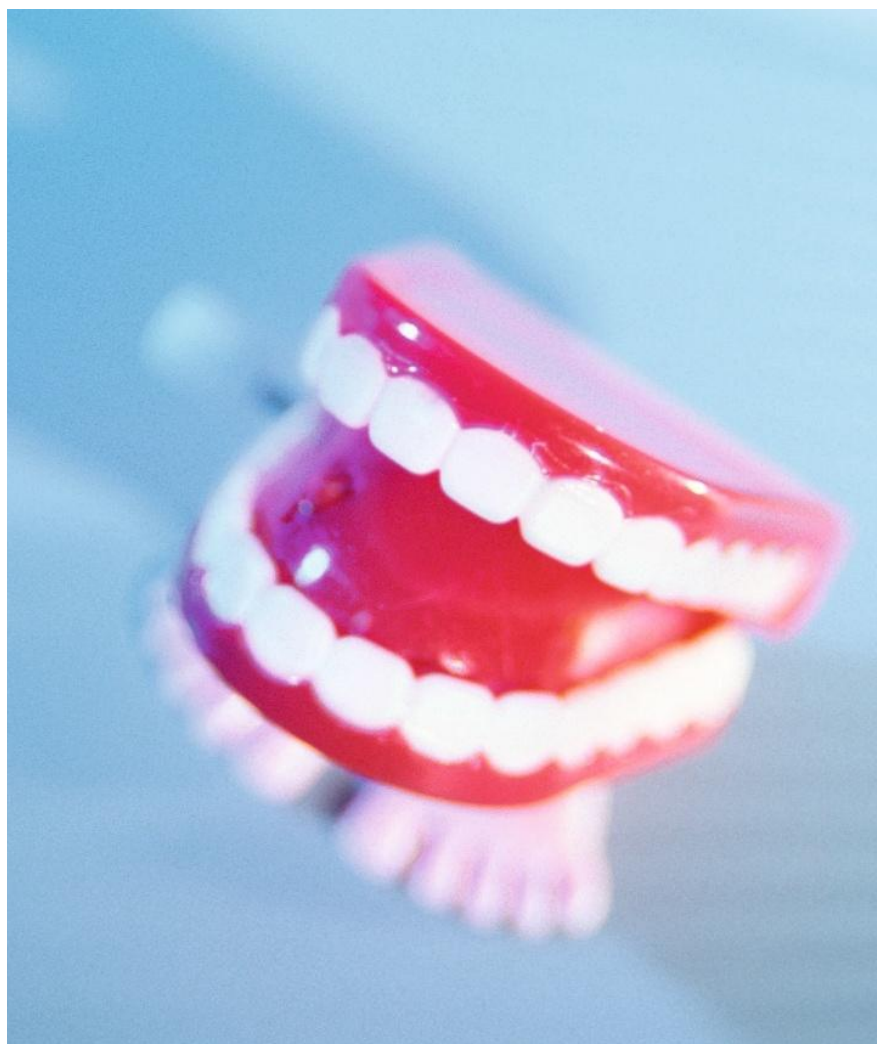


**Journalistin Katja  
Dreißigacker, 36, aus München**

**Das Problem:**  
Kiefergelenkfehlstellung

**Die Krankenakte:**  
Zahn-, Kopf- und  
Schalterschmerzen

**Die Lösung:**  
CMD-Schientherapie



# WENN DER RICHTIGE BISS FEHLT

Schmerzen im Gesicht und Oberkörper waren über Jahre ständige Begleiter von DONNA-Redakteurin Katja Dreißigacker. Bis sie durch Zufall auf den wahren Auslöser stieß

Schon als Kind sagte mir mein Zahnarzt, dass ich ganz schlechte Zähne hätte. Mit Mitte 30 würde ich bestimmt mal eine Prothese brauchen. Diese beiden Sätze habe ich nie vergessen, schon allein, weil er gar nicht so falsch lag. Immerhin habe ich es bislang auf fünf Kronen und zwei gezogene Zähne gebracht. Als ich vor ein paar Monaten wieder ex-

treme Schmerzen hatte, wusste ich nicht mehr weiter. Seit Jahren war ich nicht mehr beschwerdefrei. Doch es ging nicht immer nur um meine Zähne. Manchmal waren es die Ohren, die ganze rechte Gesichtshälfte oder der Nacken, von wo es bis in die Schultern und Arme ausstrahlte. Ich konnte mir keine Handtasche mehr umhängen, ein Rucksack musste her. Und meine PC-Maus konnte ich als

Rechtshänderin nach Wochen mit stechenden Schmerzen im Schulterblatt nur noch mit der linken Hand bedienen.

Ich war beim Zahnarzt, beim Orthopäden und Physiotherapeuten. Keiner konnte helfen. Durch einen Zufall lernte ich bei einem Interview eine Münchner Ärztin kennen, die über Patienten mit Craniomandibulärer Dysfunktion berichtete. Von Minute zu Minute wurde mir klar: Die Ärztin spricht von mir! Ich fand mich in allem wieder, begriff, dass meine Zähne nicht perfekt aufeinanderpassen. Auf den wenigen, die bei geschlossenem Mund Kontakt zueinander haben, liegt beim Kauen oder bei meinem nächtlichen Knirschen und Pressen der ganze Druck. Klar, sind die früher oder später überlastet. Sie bekommen Risse, dann Karies und im schlimmsten Fall eine so schwere Entzündung, dass sie raus müssen. Mein Kiefergelenk versucht die Fehlstellung zwar auszugleichen, muss dafür aber seine natürliche Position verlassen. Dadurch verkrampten sich Muskeln, Sehnen und Bänder.

Ich vereinbarte sofort einen Termin bei der Ärztin, bei dem sie mir meinen Verdacht bestätigte. Sie riet mir zu einer CMD-Therapie. Ich bekam eine individuell angepasste Kunststoffschiene für den Oberkiefer, die seitdem alle vier Wochen neu beschliffen wird, um meinen Kiefer Stück für Stück in seine natürliche Position zurückzubringen. Ich trage die Schiene jede Nacht und, sooft es geht, in der Freizeit. Außerdem gehe ich zweimal pro Woche zur einer CMD-Physiotherapeutin, die Muskeln und Faszien lockert, Bänder und Sehnen dehnt. Schon bald spürte ich eine deutliche Entlastung.

Spannung, Schmerzen, Krämpfe – alles ließ nach. Heute fehlt nicht mehr viel, bis mein Kiefergelenk wieder seine natürliche Position erreicht hat. Wenn es so weit ist, muss ich entscheiden, ob ich meine Zähne anpassen lasse, sodass die Position auf Dauer gehalten wird, oder ob ich die Schiene weitertrage. Eine Prothese werde ich jedenfalls nicht so schnell brauchen. ▣

## FAKTEN ZUR KIEFERGELENKFEHLSTELLUNG

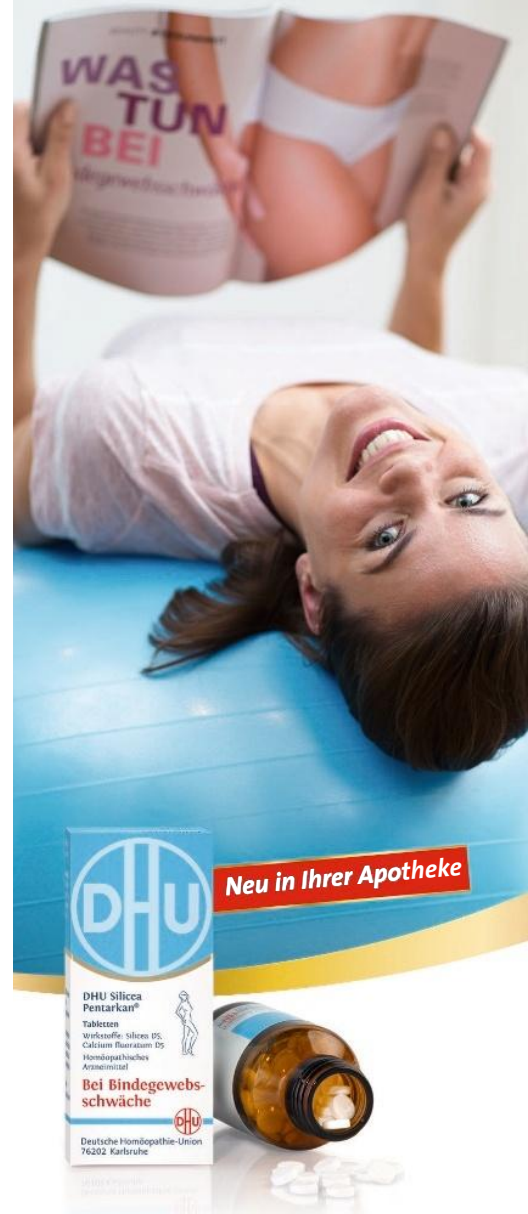
**DIE SYMPTOME** chronische Schmerzen im gesamten Kopf- und Rückenbereich, Sehstörungen, Schwindel, Zahndefekte.

**DIE URSACHEN** Treffen die Zähne nur an wenigen Stellen oder gar nicht aufeinander, verschiebt sich der Unterkiefer. Das nennt man Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Darunter leiden Sehnen, Bänder und Muskeln.

**BEHANDLUNG** Durch eine Kunststoffschiene im Oberkiefer, die regelmäßig nachjustiert wird, werden Muskulatur, Zähne und Kiefergelenk entlastet. Der Unterkiefer wird so in seine natürlich richtige Position gebracht und stabilisiert. Begleitende Therapien wie Osteopathie unterstützen. Die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommenen Kosten liegen bei ca. 3000 Euro.

Was hat Ihnen geholfen bei langer Krankheit oder chronischem Leiden? Schreiben Sie an [donna-editorial@burda.com](mailto:donna-editorial@burda.com)

## Bindegewebschwäche?



### DHU Silicea Pentarkan®

Neu vom Anbieter der Original DHU Schüßler-Salze.



[www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de)  
[www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze](https://www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze)

DHU Silicea Pentarkan® enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: DHU Silicea Pentarkan® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Anwendung bei Bindegewebschwäche. Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Bindegewebschwäche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG schue\_0616\_03\_EV