

Kleines Gelenk mit großem Einfluss

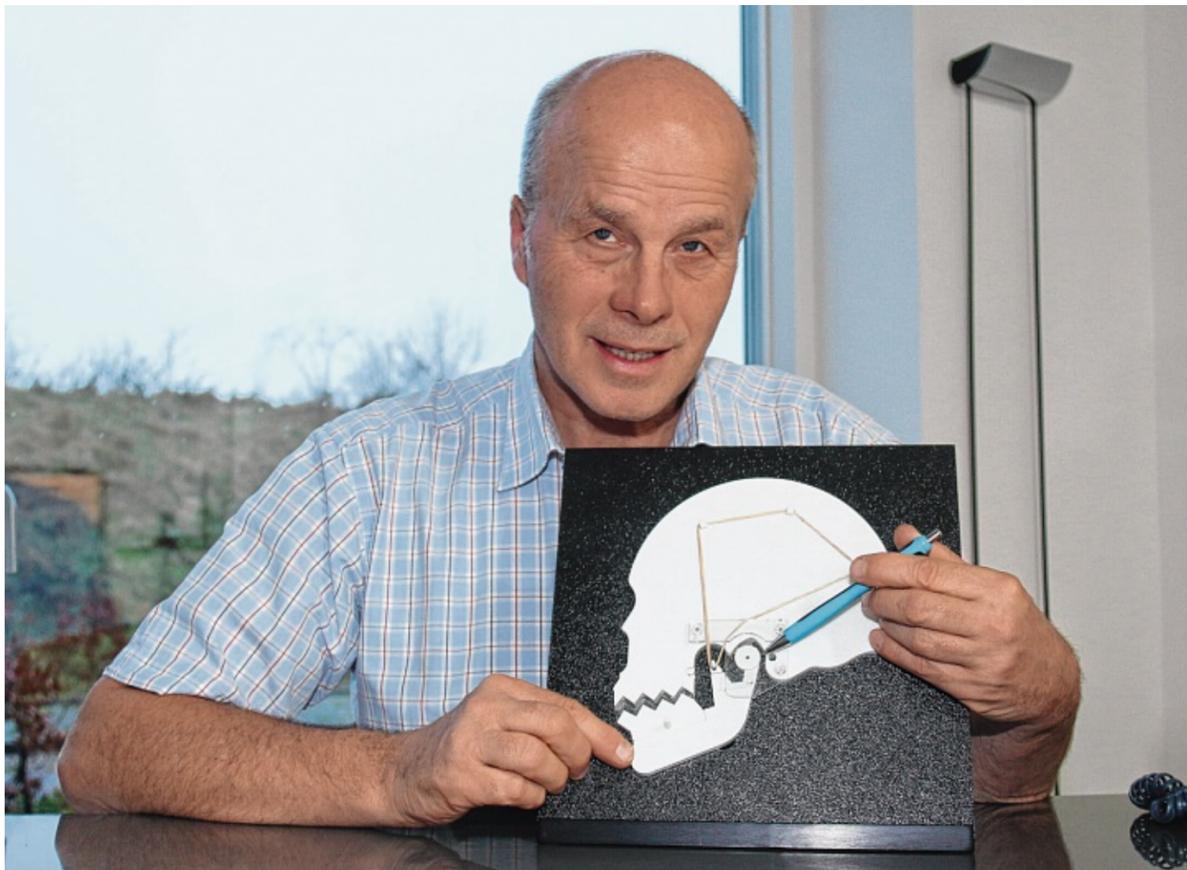
Warum starkes Kaugummi-Kauen zu Kopf- und Rückenschmerzen führen kann – Eutiner Zahnarzt und Schmerztherapeut klärt auf

Michael Kuhr

Schwere Kopf- und Rückenschmerzen quälten Maike Hennings viele Jahre. Die 34-jährige Bürokräft hat oft die Arbeit ausfallen lassen. Bis ihr Orthopäde eine Vorstellung bei Dr. Jan Harders in Eutin empfahl.

Der einst praktizierende Zahnarzt stellte als Ursache der Leiden nicht nur eine Fehlfunktion der Zähne fest. Er empfahl, das tägliche Kaugummi-Kauen zu reduzieren. Dr. Jan Harders aus Eutin ist einer von wenigen Fachleuten in Deutschland, die sich ganzheitlich mit der craniomandibulären Dysfunktion – kurz CMD – befassen.

Harders konzentriert sich bei seiner Suche nach den Symptomen am Kopf seiner Patientin. Die Symptome entwickeln sich meistens schleichend und sind nicht nur am Kiefer zu finden. Daher bleiben sie oft unentdeckt, nehmen aber erheblichen Einfluss auf das tägliche Wohlbefinden. Der Kiefer erfüllt wichtige Funktionen.



Das Kiefergelenk ist im wahren Sinne des Wortes der „neuralgische Punkt“ für die Entstehung der craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Und nicht nur, weil es das am stärksten von Nervenbahnen versorgte und geschützte Gelenk im Körper ist. Es hat eine „übergeordnete“ Rolle, hat Dr. Jan Harders herausgefunden.

Foto: Michael Kuhr

cken spontan wieder gerade. Harders: „Die Schmerzen lösen sich nach und nach auf.“

Der Mediziner setzt auch die Mundakupunktur ein und spritzt ein leichtes Betäubungsmittel zur Stimulation der Kaumuskeln oder Kiefergelenke. Seine Patientin jedenfalls steht sofort ge-

„Die neuromuskuläre Therapie löscht Stör-Informationen aus dem zentralen Nervensystem.“

Dr. Jan Harders

rade. „Der Zustand bietet Erleichterung, wird aber nur etwa zwei Wochen stabil sein“, weiß Dr. Harders. Je reaktiver der Patient ist, desto schneller könne er in seine Selbstheilungskräfte zurückfinden.

Hier beginnt die nächste Behandlungsebene. „Die neuromuskuläre Therapie löscht Stör-Informationen aus dem zentralen Nervensystem“, weiß der Zahnmediziner: Es gehe um die abgespeicherte Erinnerung an den Schmerz als Traumata, die er mit kinesiologischen Muskeltest aufrufen und löschen kann. Davon betroffen ist auch das Kiefergelenk, das sich nach Überlastung wie eine Narbe verhält. Dadurch werden Beschwerden in anderen Körperregionen, wie der Halswirbelsäule oder dem Rücken, immer wieder getriggert. Es kommt zum Rezidiv. Der Erfolg hänge von der Dauer des bisherigen Leidens und dem Lebensalter ab.

Maika Hennings jedenfalls ist heute ohne Kopf- und Rückenleiden – und weniger Kaugummi kaut sie jetzt auch. Mehr noch: sie hat bei Dr. Jan Harders ihre Selbstheilungskräfte in Schwung gebracht und die eigene Körperregulation erlernt.

„Ursachen und Symptome sind vielfältig und gehen oftmals weit über den Kiefer hinaus.“

Dr. Jan Harders
Zahnarzt und Schmerztherapeut

Die CMD ist eine Erkrankung der Kiefermuskulatur und der Kiefergelenke, die verschiedene Auslöser haben kann. „Ursachen und Symptome sind vielfältig und gehen oftmals weit über den Kiefer hinaus“, weiß Harders. Nicht selten sei neben körperlichen Leiden auch jeglicher Stress Grund für eine CMD. Harders stellte bei Maika Hennings schnell fest: „Die beiden Kiefergelenke arbeiteten nicht mehr richtig.“ Am Ende sei-

ner Behandlung nahm ihr der Mediziner die Schmerzen – nachhaltig. Die Symptome einer CMD sind oft auf das starke Zusammenpressen der Kiefer aber auch das Zähneknirschen zurückzuführen. Erkrankte klagen über Nacken-, Schulter und/oder Rückenschmerzen oder Migräne.

Schnell erfährt Harders, dass seine Patientin leidenschaftliche Kaugummikauerin ist. Das ist aus der Sicht des Zahnarztes nicht zu bemängeln. Allerdings ist langes und häufiges Kaugummi-Kauen häufiges Kaugummikaugerpatienten, weil Kaumuskeln und Kiefergelenke dabei so enorm belastet werden. Harders: „Die Kaumuskeln sind die stärksten Muskeln im Körper eines Menschen, die rund 500 Tonnen Lebensmittel im Le-

ben zerkleinern und aufnehmen.“

Häufiges wie langes Kaugummi-Kauen steigert die Muskel-Belastung – und die Beschwerden von Maika Hennings könnten sogar noch zunehmen. Dr. Jan Harders hat gegen einen gelegentlichen Kaugummi natürlich nichts einzuwenden: „Aber bitte nicht täglich mehrfach und stundenlang.“

Das Problem besteht auf mehreren Ebenen

Er weiß: „Das Problem besteht auf mehreren Ebenen“ – so auch bei Maika Hennings. Harders lässt sie aufrechten Ganges durch die Praxis laufen und bekommt einen Eindruck wie das Becken steht, welche Muskulatur aktiv ist. „Schaukeln“ beim Gehen kann ein Hin-

weis auf einen einseitigen Beckentiefstand sein. Manchmal sei auch eine Narbe Hinweis auf der Suche nach der Hauptstörung – wenn sie im Bereich des Kopfes und der Kiefer quasi als erste „Stör-Zone“ in der Nähe des zentralen oder peripheren Nervensystems liege.

Oft funktioniert das Kiefergelenk nicht mehr, weil es in einer Kompressionsstörung überlastet ist, so Harders. Ursachen seien Zwangsbiss, Platzmangel der Zähne im Kiefer oder einseitig zu niedriger oder zu hoher Zahnersatz. Der Körper versucht die Kompression mit Beckentiefstand zu entlasten, was wiederum durch Wirbelsäulenverkrümmung – Skoliose – ausgeglichen wird und zu Beschwerden in anderen Be-

reichen des Körpers führt. Harders: „Während die Muskulatur immer wieder mit Kaugummi-Kauen an ihre Grenzen stößt, wird das Problem mit seinen Auswirkungen auf den ganzen Körper hochgefahren.“

Wichtig ist es, das System zu entkoppeln

Wichtig ist es, das System zu entkoppeln – mit Aufbiss- oder Okklusionsschienen. Damit werden die Kiefergelenke wieder zentriert. Harders setzt aber auch Akupunktur am Ohr und im Mund ein. Jeder Zahn liege auf einem Meridian. Doch die Meridiane am Ohr bilden den ganzen Körper und eben auch den Kiefergelenkpunkt ab. Ein Akupunkturpflaster stelle in 90 Prozent der Fälle das Be-

Namensschilder und Nummern aus Stahl für Ihre Hauswand oder den Feldstein

Jetzt online bestellen!
shz.de/shop

Gestalten Sie Ihr Schild individuell mit der Schrift Ihrer Wahl und der Höhe des ersten Buchstabens und bestimmen Sie dadurch die Breite und Höhe Ihres Schildes. Die Schilder werden mit einer hochwertigen Metallschutzgrundierung in mattem Schwarz beschichtet, und können von Ihnen mit jeder Acrylfarbe überlackiert werden. Sie möchten Ihr Schild rosten lassen? Wir liefern es Ihnen auch unbehandelt (geschliffen und silberfarben).

Oberfläche: Stahl 3 mm, unbehandelt oder Metallschutzgrundierung in Schwarz-matt
Höhe: 10–20 cm (preisunabhängig)
Befestigung: Bohrung (kostenfrei) oder Zapfen für die Anbringung am Stein oder an der Hauswand

Schriftarten: Birds of Paradise (1), Edwardian Script (2), Old English (3), Hansen (4), Künstler Script (5)
Preis je Buchstabe: 15,90 € / **Preis je Zapfen:** 5,00 €
Lieferzeit: 15 Werktage



Zzgl. 5,90 € Versandkosten je Lieferung. Innerhalb von 3 Tagen erhalten Sie den Entwurf per Mail zur Prüfung. Bitte geben Sie das Schild dann umgehend frei oder Ihre Änderungswünsche durch. Erfolgt die Freigabe nicht bis spätestens 3 Tage nach Mailversand, wird das Schild ohne Ihre Freigabe gefertigt und zugeschickt!

Jetzt bestellen: Telefonisch Mo.-Fr. von 10:00-13:00 Uhr unter 0461 808-2120 oder online unter shz.de/shop

shz das medienhaus