

# DONNA

8/2011  
Deutschland € 3,90  
Österreich € 4,00  
Schweiz SFR 7,00

**Haare selber färben? Na klar!**

Mit den neuen Techniken sieht's aus wie vom Friseur

**ANDIE MACDOWELL, 56 ZEIGT MODE-KLASSIKER**

**SEX JA, BEZIEHUNG NEIN**

Wie Frauen 40+ jetzt ihr Liebesleben neu entdecken

**VERSTEHEN SIE IHREN ARZT**

Klartext, bitte! So übersetzen Sie Mediziner-Latein

**Endlich hab ich dich wieder**

Berührende Geschichten vom Suchen & Finden

*„Jede Frau kann eine Göttin sein“*

Guido Maria Kretschmer über Mode für Kurvige

Jetzt **DONNA-Titelmodel** werden (Seite 18)

# Was wirklich zählt **FÜR MICH**

Zeit zum Nachdenken: Weiß ich, was mir guttut? Habe ich die richtigen Freunde? Bin ich noch glücklich in meinem Job? 11 Fragen, die Ihrem Leben eine neue Richtung geben können





**Gitta Kluge, 49, Lehrerin aus der Nähe von Flensburg**

**Das Problem:**

Schmerzen in Kopf, Nacken und Schultern

**Die Krankenakte:**

Hunderte Arztbesuche, mehr als 16 Therapien

**Die Lösung:**

Störung im Kau-Kiefer-Bereich (CMD)



# „MEINE MUSKELN WAREN HART WIE STEIN“

Seit ihrer Kindheit litt Gitta Kluge, 49, an permanenten Verspannungen in Nacken und Schultern. Erst ein Zahnarzt fand die wahren Ursachen für ihr Problem

Eine Fernsehsendung kann tatsächlich das Leben verändern, bei mir jedenfalls war es so. Ich saß auf dem Sofa, zappte durchs Programm und blieb bei einer Reportage hängen, in der eine Frau beim Zahnarzt saß. Sie litt offenbar an einem Kieferproblem. Je mehr Symptome sie nannte, desto hellhö-

riger wurde ich. Ständige Nackenschmerzen? Damit kämpfte ich seit Jahren. Peinigendes Kopfweh? Allzu bekannt. Nächtliches Zähneknirschen? Wie bei mir! Es schien fast, als ob die Patientin meine eigene Krankheitsgeschichte erzählte...

Bei mir begann alles mit etwa 13 Jahren. Erstmals spürte ich die

Verspannungen in Nacken und Schultern, die mich jahrelang begleiten sollten – ebenso wie die Kopfschmerzen, die gleichzeitig in mein Leben traten. Ich rannte zu Ärzten, Homöopathen, zum Kinesiologen, aber keine Behandlung half auf Dauer. Im Gegenteil: Im Studium kamen Blasenentzündungen dazu, außerdem wiederkehrende Probleme mit den Nebenhöhlen. Der einzige nachhaltige Effekt zeigte sich auf meinem Girokonto. In manchen Jahren gab ich Tausende von Euro aus für alternativmedizinische Behandlungen, die von der Kasse nicht übernommen wurden.

Mit Ende 30 tauchte dann ein weiteres, extrem belastendes Problem auf: schmerzhaft Blähungen, die ich kaum kontrollieren konnte. Das brachte mich in denkbar unangenehme Situationen. Und ich konnte nichts tun, weder Ernährungsumstellungen noch eine Magen-Darm-Spiegelung halfen.

Mein Leben war aus den Fugen. Nachts schlief ich kaum, wachte vom eigenen Zähneknirschen auf; morgens schleppte ich mich gerädert in den Unterricht. Selbst das laute Sprechen vor meinen Schülern bereitete mir Mühe – kein Wunder, wenn Nacken und Schultern hart wie Stein sind. Trotz Krankengymnastik, Massagen und Akupunktur. Ich war 40 Jahre alt und zweifelte, ob ich meinen Beruf als Lehrerin noch lange würde ausüben können.

Bis zu jenem Abend auf dem Sofa, als ich auf die Patientin stieß, die meine Beschwerden teilte. Die Frau litt an Craniomandibulärer Dysfunktion (CMD). Bei dieser Störung, erfuhr ich, ist der Biss nicht in Ordnung. Das führt dazu, dass der Kiefer verspannt. Und

weil der Kauapparat über Muskeln und Nerven mit Kopf und Wirbelsäule verknüpft ist, also die gesamte Körperstatik beeinflusst, kann es von Kopf bis Fuß kriseln.

Die Zähne also! An diese Möglichkeit hatte ich noch nicht gedacht – ebenso wenig wie all die Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten, die ich in den letzten Jahren aufgesucht hatte. Beinahe euphorisch vereinbarte ich einen Termin in dem CMD-Centrum in Kiel, das in dem Fernsehbeitrag erwähnt wurde. Dass die Praxis anderthalb Stunden von meinem Flensburger Wohnort entfernt lag, war mir egal.

Nachdem ich meine Symptome geschildert hatte, erklärte mir der Zahnarzt, dass er die Fehlstellung zunächst provisorisch mit einer Aufbisshilfe korrigieren würde. Nur wenn sich die Symptome besserten, sei die Diagnose korrekt.

Drei Sitzungen nahm das Messen der Bissfunktion und das millimetergenaue Anpassen der Kunststoffschiene in Anspruch. Schließlich kam der Moment der Wahrheit. Ich setzte die sogenannten Okklusionsschienen auf Unter- und Oberkiefer. Es dauerte keine fünf Minuten, bis ich spürte, dass etwas im Körper arbeitete. Die Spannung begann sich zu lösen, zunächst im Gesicht, dann im Nacken, schließlich im Rücken. Es waren die Zähne! Die nächsten Monate bestätigten die Diagnose: Indem ich das Provisorium herausnahm und wieder einsetzte, konnte ich die Verspannungen und anderen Beschwerden ein- und ausknipsen wie einen Lichtschalter.

Nun folgten ein Dutzend Sitzungen, teils drei Stunden lang, bei denen der Zahnarzt meinen Biss mithilfe von Teilkronen justierte.

Das war kein Vergnügen. Aber es hat sich gelohnt. Wie erwartet kehrte meine Lebensqualität endgültig zurück.

▣ **Protokoll: Bernhard Hobelsberger**

## WENN DER KIEFER DEN KÖRPER QUÄLT

**DIE KRANKHEIT** Wie viele Menschen an Craniomandibulärer Dysfunktion (CMD) leiden, ist schwer zu sagen. „Es gibt keine feste Diagnose“, bedauert der Kieler Zahnarzt und CMD-Spezialist Dr. André von Peschke. Überdies kann sich eine Störung im Kau-Kiefer-Bereich (z. B. durch fehlerhaften Biss, schlecht sitzende Kronen) erst nach Jahren bemerkbar machen, wenn die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft ist.

**DIE SYMPTOME** „Oft berichten die Patienten von Kopfschmerzen und Verspannungen an Hals, Nacken und Schultern“, so von Peschke. Aber selbst Schlafstörungen, heftige Menstruationsbeschwerden, starke Blähungen oder wiederkehrende Blasenentzündungen können auftreten. „Durch Daueranspannung und Schlafmangel fehlt dem Körper die Regeneration. Irgendwann entgleist das vegetative Nervensystem.“

**DIE BEHANDLUNG** Ein präzise angepasster Aufbissbehelf simuliert über längere Zeit die gesunde Bissposition. Bessern sich die Beschwerden, wird der Zahnarzt die natürlichen Zähne verändern (z. B. mit Teilkronen), um den Biss zu normalisieren und die gesunde Kieferfunktion herzustellen. Je nach Aufwand kann diese Therapie mehrere Tausend Euro kosten (wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen).

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