



## Auf den Zahn gefühlt

Positionswechsel, Geräusche, Bewegungen und Bioprozesse:

Was während des Schlafs mit unserem Körper alles passiert, bekommen wir meist nicht mit. Sehr verbreitet ist, dass wir nachts mit den Zähnen knirschen oder diese fest aufeinander pressen. Beides setzt das Kiefergelenk extrem unter Druck – und das kann deutlich spürbare Folgen haben.

Im entspannten Zustand sollten die Zähne des Ober- und Unterkiefers keinen Kontakt haben. Bei den Personen, die durch Knirschen oder Zusammenpressen hohen Druck aufbauen, geht die Entspannung verloren. Wenn die Zähne fest aufeinander gedrückt werden, kann eine Kaukraft von 400-800 Newton auftreten. Zum Vergleich: Die Kaukraft eines Tigers liegt etwa bei 1500N. Die Kraft, die der Mensch aufbringen kann, ist also nicht zu unterschätzen. Schon kleinste Veränderungen im Kauapparat (etwa auch durch Zahnfehlstellungen verschiedenster Art, (Zahnlücken, angeborene Fehlstellungen, zu hohe oder zu niedrige Kronen oder Füllungen) können zu erheblichen Fehlfunktionen der Gelenke führen. Eine weitere entscheidende Ursache stellt der psycho-emotionale Stress dar. Wenn unangenehme Gefühle oder Situationen verarbeitet



**Stefanie Kriesl ist ausgebildete Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin. Sie betreibt seit 2012 eine eigene Praxis in München-Oberföhring. Um Ihre Patienten mit ganzheitlichen Therapien und Behandlungen zu unterstützen, kooperiert sie mit Fachärzten und bietet neuerdings Workshops zum Thema Eigentherapie an.**

werden müssen, führt das häufig zu Verspannung der Kau-/Kopf- und Rückenmuskulatur. Im Fachjargon spricht man von Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) oder auch von Bruxismus. Es handelt sich um eine Fehlfunktion des Kiefergelenks durch ein Missverhältnis zwischen Schädel bzw. Oberkiefer und Unterkiefer. Die Zähne liegen nicht mehr optimal aufeinander, die Kiefergelenke werden in eine belastende Stellung verschoben, was zahlreiche Symptome im Körper auslösen kann. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung leidet unter behandlungsbedürftigen CMD-Symptomen.

### SIND SIE VIELLEICHT AUCH BETROFFEN?

In nahezu allen Bereichen des Körpers können durch dieses Problem Folgeerscheinungen auftreten. Beschwerden direkt am Kiefergelenk wie Schmerzen, Knack- und Reibe-

Foto: shutterstock (f)

geräusche, sowie Schluckbeschwerden, ein „Kloß im Hals“, aber auch Schulterschmerzen, Ohrenschmerzen, Ohrengeräusche/Tinnitus, Schwindel, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen können leidvolle Folgen sein. Zuständig für die Untersuchung und Behandlung ist Ihr Zahnarzt. In Zusammenarbeit mit Zahntechnikern, Kieferorthopäden, Osteopathen und Physiotherapeuten werden gute Behandlungserfolge erzielt. Manuelle Techniken zur Muskelentspannung und spezielle Schienen für den Kiefer wirken auf die Gelenke entlastend – entsprechende Folgeerscheinung im Rest des Körpers werden dadurch positiv beeinflusst. Das zeigt einmal mehr, wie eng die Strukturen unseres ganzen Körpers miteinander verwoben sind – und wie wichtig es ist, diesen im Blick auf ein ganzheitliches Wohlbefinden zu behandeln. ■

**Stefanie Kriesl empfiehlt im Idealfall täglich:  
EIN PAAR EINFACHE ÜBUNGEN ZUR LOCKERUNG  
DER KIEFERMUSKULATUR:**

1. Stützen Sie die Ellenbogen im Sitzen auf, kneten sie beide großen Wangenmuskeln mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger kräftig durch. Schmerzhafteste Punkte aufsuchen, drücken und kleine Kieferbewegungen durchführen.
2. Handballen an die Schläfen, leicht und langsam nach oben/unten/vorne/hinten bewegen (2-3 Minuten).
3. Suchen Sie mit den Zeigefingern, eventuell sehr empfindliche Punkte vor und hinter dem Ohrfläppchen, Massieren Sie diese Punkte mit kleinen, kreisenden Bewegungen der Zeigefingerkuppen. Zusätzlich dabei den Mund immer wieder leicht öffnen und schließen.

### Kontakt

**Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie  
St. Emmeram 52, 81925 München, Tel. 92 33 43 36  
www.stefanie-kriesl.de**



**IHRE SPEZIALISTEN  
FÜR OSTEOPATHIE & PHYSIOTHERAPIE  
in Bogenhausen / Oberföhring**

- erstklassig ausgebildete Therapeuten
- individuell erstellte Behandlungspläne
- perfekte Kombination aus Physiotherapie und Osteopathie
- Osteopathische Behandlungen auch für Kassenpatienten

**Privatpraxis, Stefanie Kriesl, Physiotherapie, Osteopathie  
Tel. 92 33 43 36, St. Emmeram 52, 81925 München  
www.stefanie-kriesl.de**

ANZEIGE



**In der Zahnarztpraxis Zott & Stabel** erleben Sie ein innovatives Behandlungsumfeld, das entspannter nicht sein kann



Schon der erste Eindruck überzeugt. Diese Zahnarztpraxis ist anders. Ungewöhnlich farbenfroh, freundlich, familiär und ballastfrei. Hier sieht eigentlich nichts mehr aus wie in einer typischen Zahnarztpraxis. Statt hektischer Betriebsamkeit überrascht den Patienten ein innovativ-harmonisches Behandlungskonzept, das voll auf Ruhe setzt und diese auch atmosphärisch erlebbar macht. Vom speziellen „Familienzimmer Berlin“ über die Behandlungsräume Venedig, Paris, London oder Moskau bis hin zu einer perfekt changierenden Lichtstimmung und dem haus-eigenen Therapiehund Tinkerbell – patientengerechter geht's nicht. Ob kieferorthopädische oder chirurgische Eingriffe, Implantologie, Wurzel- oder Parodontose-Behandlung, Zahnspange, ästhetischer Zahnersatz oder Bleaching – hier überzeugt man durch perfekte Ergebnisse, hochmodernes Equipment und eine individuell bedarfsgerechte Versorgung unter einem Dach, bis hin zur Wahl zwischen Vollnarkose, Lachgas oder Hypnose. **DIE ZAHNÄRZTE, DR. JULIA ZOTT & WILHELM STABEL, Alle Kassen! Termine nach tel. Vereinbarung auch samstags und sonntags! Freischützstraße 94, 81927 München, Tel. 460 89 560 info@diezahnärzte.com.de, www.diezahnärzte.com.de**