Medizin | Gesundheit

Stressventil Kiefer

Aus: fachbuchjournal-Ausgabe 5/2019



twittern
teilen
teilen
mitteilen
drucken

Das handliche und allgemein verständlich geschriebe ne Buch **„Wenn die Zähne knirschen …“** von Dr. Ulla Beushausen richtet sich an Logopäden, Sprachtherapeuten, aber auch Betroffene, die sich intensiver mit CMD und Bruxismus auseinandersetzen möchten. Die Autorin ist Logopädin und Psycholinguistin, lehrt und forscht an der HAWK Hochschule Hildesheim und engagiert sich als Expertin für Stressmanagement. Sie informiert auf rund 80 Seiten über mögliche Ursachen, Wechselwirkungen, aber auch Therapiemöglichkeiten einer Funktionsstörung des Kausystems. Dabei widmet Beushausen insbesondere dem Symptom Bruxismus Aufmerksamkeit. Ein Pluspunkt

des Buchs ist die Thematisierung des individuellen Stresserlebens, das als Hauptursache für CMD und Bruxismus betrachtet wird. Dazu gibt es Exkurse, Checklisten zur Eigenarbeit sowie Handlungsempfehlungen. Das Buch ent hält neben kurzen Informationskapiteln zu den Themen „Kiefer“, „Bruxismus“, „CMD“, „Orofazialen Dysfunktionen“ bebilderte Übungen, mit denen Patienten gezielt etwas gegen die Beschwerden durch CMD und Bruxis mus unternehmen können. Fragebögen und Funktionstests ermöglichen eine Selbsteinschätzung der eigenen Kieferprobleme. Abgerundet wird das Buch durch eine Übersicht von aktuellen Therapiemöglichkeiten. Die Gestaltung mit farblich abgesetzten Zusammenfassungen, Erklärungskästen, Bildern und Grafiken lockert das komplexe Thema auf.

„Kiefer gut, alles gut“ aus dem Riva Verlag ist ein Ratgeber für Schmerzpatienten, der die Zusammenhänge zwischen CMD und ihren zahlreichen Beschwerdebildern erläutert. Der Autor Dr. Torsten Pfitzer ist Heilpraktiker und Experte für die ganzheitliche Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat. Sein interdisziplinärer Ansatz spiegelt sich im gesamten Buch wider. Pfitzer erläutert im Vorwort die Handhabung seines Ratgebers wie folgt: „Im Idealfall haben Sie am Ende des Buches viele verschiedene Übungen und Alltagsveränderungen ausprobiert und wissen, welche Übungen gerade bei Ihren speziellen Beschwerden am besten helfen. Auf der Basis dieses Wissens haben Sie dann einen eigenen Maßnahmenplan zusammengestellt, wobei es in diesem nicht nur um körperliche Verbindungen geht, sondern auch um die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.“ Das Buch ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die ich allen Betroffenen wärmstens empfehlen kann. Pfitzer erläutert anschaulich die vielseitigen Verbindungen des Kausystems zum restlichen menschlichen Organismus und schafft es so, dem Leser zu einem Gesamtverständnis der komplexen Zusammenhänge einer CMD zu verhelfen. Die Kernkapitel des Buchs befassen sich mit den Schwerpunkten „Die CMD erkennen und behandeln“, „Mit Lebensstilveränderungen der CMD entgegenwirken“ und dem umfangreichsten Abschnitt „Effektive Übungen zur Selbstbehandlung einer CMD“ mit über 60 konkreten Anleitungen zum Nachmachen. **„Wenn der Kiefer knirscht“** heißt das Buch des Zahnmediziners Dr. Jürgen Schmitter. Er hat jahrzehntelange Praxiserfahrung und ist auf ganzheitliche Zahnheilkunde spezialisiert. Bei hunderten von Patienten hat er den den talen Stress, ausgelöst durch einen fehlerhaften Zusammenbiss der Zähne, analysiert. Mit seinem Buch möchte er Betroffenen die Möglichkeit geben, selbst die Ursache ihres Problems zu erkennen. Der systemed Verlag bewirbt es als wissenschaftlich fundiertes Grundlagenwerk für Heilberufler und Patienten, das konkrete ganzheitliche Therapievorschläge liefert. Das Buch gliedert sich neben einer kurzen Einführung zu Zähnen und Organismus in folgende Hauptkapitel: „Die Zuordnung der einzelnen Zähne zu bestimmten Meridianen und Wirbelabschnitten“, „Das Kausystem und sein Zusammenhang mit der Wirbelsäule“, „Dentales Stress-Syndrom“, „Das stomatognathe System“, „Fehlfunktionen des Unterkiefer-Kopf-Wirbelsäule-Systems“, „Mögliche Störungen, die durch einen fehlerhaften Biss

zustande kommen“, „Diagnostische Verfahren“, „Therapeutische Möglichkeiten“, „Selbsthilfe zur Linderung des dentalen Stresses sowie bei Rückenbeschwerden“. Das Buch ist zweifarbig gestaltet, ohne Fotos, aber mit Zeichnungen und farbig hinterlegten Schmuckzitaten. Für medizinische Laien erscheint der Schreibstil etwas sperrig. Die Kernzielgruppe des Buchs liegt eher bei ganzheitlich interessierten Zahnmedizinern/-studenten und Therapeuten.

Das Fachbuch **„Craniomandibuläre Dysfunktion“** von Dr. Paul Ridder fokussiert sich auf interdisziplinäre Diagnose- und Behandlungsstrategien, weshalb abgesehen von Zahnärzten auch Orthopäden, Neurologen, Schmerztherapeuten, Osteopathen, Physiotherapeuten und manuell arbeitende Heilpraktiker einen Gewinn daraus ziehen können. Ridder ist Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chirotherapie und leitet das Therapiezentrum St. Urban in Freiburg. Sein Buch gilt als gut eingeführtes Standardwerk. Anfang des Jahres ist es in der vierten Auflage bei Urban&Fischer/Elsevier erschienen und integriert Veröffentlichungen zum Thema aus unterschiedlichen Fachbereichen. Nach einer knappen Referenz auf die Studienlage gliedert sich der 280 Seiten umfassende Titel in die Hauptkapitel: „Essenzielle Fakten zum Verständnis der CMD“, „CMD und andere ärztliche Fachbereiche“ sowie „Untersuchung und Therapie“. Er wird abgerundet durch einen Ausblick auf künftige Therapie- und Forschungsmöglichkeiten und liefert im Anhang Anleitungen, die Ärzte und Therapeuten ihren Patienten für selbstständig durchführbare Übungen an die Hand geben können.

Das unterhaltsame Taschenbuch **„Gesund beginnt im Mund“** weitet seinen Blick auf die gesamten Geschehnisse im Mund. Der Autor Dr. Hubertus von Treuenfels ist Experte für Systemische Kieferorthopädie und Kiefergelenkserkrankungen mit Lehrauftrag an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel. Die CMD taucht nur knapp als eine von vielen möglichen Erkrankungen und Fehlfunktionen im Mund auf. Treuenfels lässt seine Faszination am Wechselspiel zwischen Mund, Körper und Seele mit eingängigem Schreibstil und verblüffenden Fallbeispielen auf den Leser überspringen. Er outet sich im persönlich gestalteten Vorwort als ehemals kränkliches Kind mit einer langen Leidensgeschichte, darunter einer 20 Jahre andauernden Entzündung im Mundraum. Das Buch gliedert sich in die Sinnabschnitte „Der Mensch und sein Mund“, „Atmen, saugen, kauen, schlucken – wie der Mund unser Leben bestimmt“, „Wie Mund und Psyche zusammenhängen“, „Krankheiten und Fehlfunktionen des Mundes“ und wird durch „Übungen – damit sie wieder besser atmen, saugen, kauen und schlucken“ abgerundet. Interessant ist auch das Abschlusskapitel zu „häufigen Fragen rund um den Mund“. Das Buch kommt mit wenigen Zeichnungen aus; optisch abgesetzte Infokästen lockern das blaue Schriftbild auf. Wer sich auf 240 Seiten kurzweilig mit dem Mund befassen möchte, für den lohnt sich der Kauf des populärwissenschaftlichen Titels. ˜

Bruxismus und Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Der stärkste Muskel im menschlichen Körper ist der Kaumuskel. Tagsüber beträgt der Kaudruck maximal 400 Kilopond (rund 4.000 Newton), nachts bis zu 10-mal höher. Liegt eine Funktionsstörung des Kausystems vor, auch CMD genannt, können sich die freigesetzten Kräfte negativ auf den kompletten Organismus auswirken und zu diversen Folgeerkrankungen führen, wie dem Bruxismus. Bruxismus tritt bei etwa 20 Prozent der Bevölkerung auf und gilt als Form der motorischen Stressabfuhr, die behandelt werden muss, um eine Schädigung von Zähnen, Zahnschmelz, Zahnfleisch, Kieferknochen und -gelenken zu verhindern. CMD kann jedoch auch Beschwerden wie Kopf- und Gesichtsschmerzen, Sehstörungen, Schwindel, Ohrengeräusche, Nackenschmerzen bewirken oder in Verbindung mit Fehlhaltungen, Beckenschiefstand, Kniebeschwerden, Beinlängenunterschied oder gar Fußschmerzen stehen. Da sich CMD „chamäleonartig“ hinter diesen schwer einzuordnenden Symptomen verbirgt, wird sie oft nicht erkannt oder mangelhaft therapiert. Experten zufolge liegt der Durchschnitt der geschätzten Verbreitung bei 40 Prozent. Die Altersgruppe der 30 bis 45-Jährigen ist am stärksten betroffen und Frauen erkranken häufiger als Männer.

Stefanie Engelfried ist Kommunikationswissenschaftlerin, die langjährig als Fachredakteurin und PR-Referentin für verschiedene Special-Interest-Verlage u.a. aus dem Medizin-Bereich tätig war. Sie lebt mit ihrem Sohn in Ditzingen. stefanie.engelfried@gmx.net, stefanieengelfried.net

Ulla Beushausen: Wenn die Zähne knirschen … Logopädie bei Kieferproblemen durch Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) und Bruxismus. Wissenswertes für Therapeuten und Betroffene. Reihe: VARIO WISSEN. Idstein: 2019 Schulz-Kirchner Verlag.

1. Aufl., 84 S., kart. ISBN 978-3-8248-1241-7. € 14,50