



Newsletter

Ausgabe vom 21. September 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Sommer geht in den Herbst über. Während in der Landwirtschaft die Ernte eingebracht wird, komme ich wieder dazu, mir die Zeit zu nehmen um einen Newsletter zu verfassen.

Im Außen sind mir des Öfteren **Probleme rund um das Thema Kiefer** begegnet. Kein Wunder, denn die *Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und –Therapie* spricht davon, dass in Deutschland 8-16 % der Menschen unter Craniomandibulärer Dysfunktion leiden. Andere Autoren siedeln die Zahl der Menschen, die Probleme mit ihrem Kiefer haben viel höher an, Gerd Christiansen, Zahnarzt in Ingolstadt spricht sogar von einer Volkskrankheit.

Störungen im Kiefergelenk werfen ein Bild auf unser modernes Leben. Allein die Tatsache, dass es in unserer Umgangssprache hierzu so zahlreiche Redewendungen gibt, spricht Bände.

- Biss haben, kraftvoll zubeißen können
- etwas zum beißen haben
- sich durchbeißen
- wir beißen uns an etwas die Zähne aus
- da müssen wir die Zähne zusammenbeißen
- verbissen an einer Sache dran bleiben
- zähneknirschend etwas akzeptieren
- etwas nagt an einem, ganz schön an etwas kauen müssen
- jmd. ist ein zahnloser Tiger
- auf dem Zahnfleisch daherkommen
- da klappt mir doch die Kinnlade herunter

Wir werden darauf hingewiesen, dass unser Kiefer, unsere Zähne eine große Rolle in unserer Ernährung spielen. Wir eignen uns etwas an, wir zerbeißen etwas, als ersten Schritt der Verdauung, wir verleiben uns etwas ein. Wir sind aggressiv im Sinne von aktiv handelnd, was auch seinen Preis haben kann. Manchmal stopfen wir etwas Unverdauliches in uns hinein. Manchmal wird uns ein Brocken weggeschnappt, dann müssen wir leer schlucken.

Der Kiefer spielt eine zentrale Rolle für den ganzen Körper

Im Kiefer werden nervliche Anspannungen und Stresssituationen gespeichert. Auch Ereignisse wie z.B. ein Unfall, eine Erschütterung, eine Zahnbehandlung können die Kiefermuskulatur lange Zeit verspannt sein lassen. Die Folgen sind vielfältig.

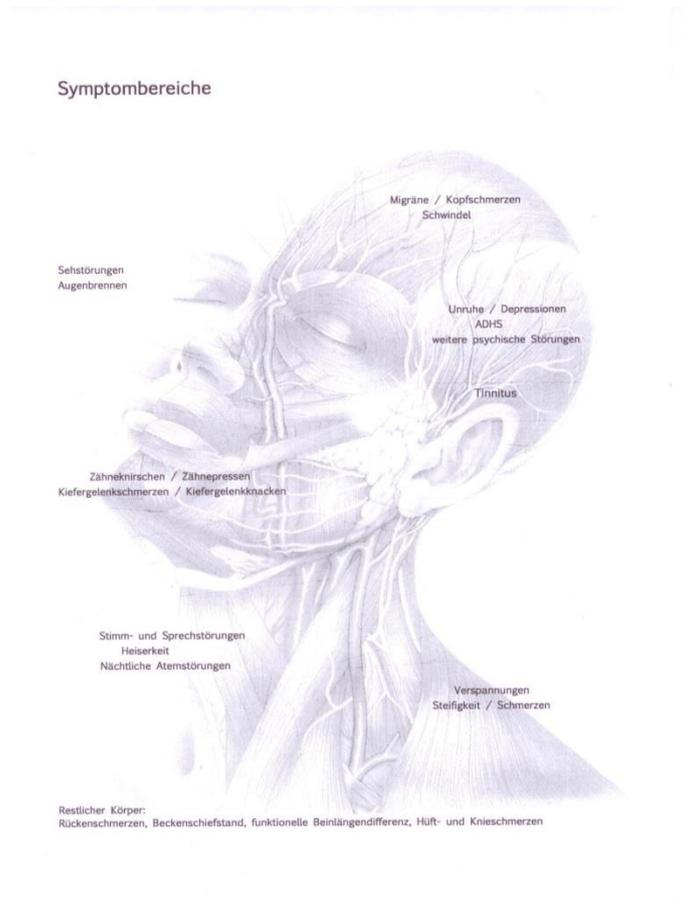
Bei Knirschen, Knacken und Mundsperrre denken wir gleich an die richtige und naheliegende Ursache.

Es können aber auch andere Teile unseres Organismus aus der Balance geraten. Manche Menschen reagieren mit Knieproblemen, Rückenschmerzen, Schwindel, Nervosität und Unruhe, Herzrhythmusstörungen, dem Unterleib usw. und man findet oftmals die Ursache nicht. Hier sind Therapeuten (Zahnärzte, Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker) gefragt, die um die Ecke blicken können und wissen, was man tun kann.

Was ist denn nur los?

Damit Sie sich die geniale **Konstruktion Kopf** besser vorstellen können, ein paar Stichworte zur Anatomie:

- Wir haben knöchernerne Verbindungen am Schädel, Schädel und Unterkiefer berühren sich am Kiefergelenk und an den Zähnen,
- Hormondrüsen sind im Schädel eingebettet,
- wir haben verschiedene Muskeln und Faszien, die sich gegenseitig beeinflussen,
- über Nervenverästelungen, v.a. Trigeminusnerv laufen Informationen an das Autonome Nervensystem und zurück,
- Liquor (Gehirnflüssigkeit) fließt vom Kopf in der Wirbelsäule bis ins Kreuzbein,
- von der Wirbelsäule wiederum verzweigen sich Nerven, die mit unseren Organen verbunden sind,
- über Meridiane (bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin) bahnt sich die Energie ihren Weg,
- über Reflexzonen sehen wir Wechselwirkungen mit anderen Körperbereichen.



Alle diese Bereiche wirken ganz fein aufeinander ein. Das ist ganz natürlich und wundervoll von der Natur eingerichtet. Beschwerden entstehen erst dann, wenn z.B. durch einen Unfall, bei einer langen Zahnbehandlung, durch mechanische Änderungen im Mundraum (Zahnausfall, zu hohe Füllungen etc.), durch andauernden Druck und Stress sich die Kaumuskulatur und der Kiefer verspannen und so das Zusammenspiel von Schädel und Unterkiefer stören.

So wie ein verspannter Kiefer sich im unteren Rücken auswirken kann, ist das auch umgekehrt der Fall. Ist nach einem Sturz das Becken verdreht oder nehmen wir am PC eine falsche Körperhaltung ein, kann das auf den Kiefer ungünstig einwirken.

Unser Körper kann Un-Balancen lange ausgleichen, bis sich dann irgendwann ungünstige Lebensumstände und Einflüsse häufen und das Fass zum Überlaufen bringen. Je länger solche Einwirkungen bestehen bleiben, umso chronischer und komplexer werden die Probleme.

Kennen Sie das auch?

- Sind Sie im Kieferbereich verspannt oder gar verkrampft?
- Knirschen Sie mir den Zähnen?
- Haben Sie viel Druck und Stress und beißen oft die Zähne zusammen?
- Geht ihr Mund nicht richtig auf?
- Können Sie Ihren Kopf nur ungenügend drehen?
- Haben Sie Ohrgeräusche?
- Haben Sie Schmerzen im Kopf, Nacken, in den Schultern und im Rücken?

Wege zu einem entspannten Kiefer

Sollten Sie sich im einen oder anderen Punkt wiederfinden, oder noch andere mögliche Symptome haben, dann interessiert Sie vermutlich auch, welche Wege es zu einem entspannten Kiefer gibt. Manchmal brauchen wir auch mehrere parallele Wege, dann haben wir eine breite Straße auf der wir gut ans Ziel kommen.

Worauf Sie beim Zahnarzt achten sollten

Ihr Biss, d.h. die Stellung von Oberkiefer und Unterkiefer muss exakt aufeinander abgestimmt sein. Zahnärzte haben oft noch kein Bewusstsein über die Auswirkungen ihrer Arbeit.

Dr. Christiansen wird in dem Artikel *Knackpunkt Kiefer* der Zeitschrift **Natur & Heilen** vom Juli 2017 zitiert: „Bisher läuft die Behandlung meist so ab, dass ein Patient, der zum Beispiel eine neue Brücke braucht, direkt beschliffen wird. Dabei verschiebt sich aber fast immer der Gelenkkopf in der Pfanne. In dieser falschen Position wird dann die Bissnahme gemacht.“ Das geht auch anders.

Achten Sie auf Ihr Gespür und sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

Zu einer Knirscherschiene sagt Dr. Christiansen, dass diese ausschließlich gegen den Abrieb des Zahnschmelzes hilft, aber am Kiefergelenk nichts verändert, d.h. dem Problem wird auf die Weise nicht abgeholfen. Wirklich hilfreich sind spezielle, **individuell angefertigte Aufbiss-Schienen für den Unterkiefer**. Sie gleichen den Biss aus und stellen zusammen mit manuellen Therapien eine echte Lösung dar.

Manuelle Therapien

Ist eine Kieferfehlstellung mit ihren Auswirkungen nicht zu massiv, dann kommt man auch ohne Schiene aus. Vor allem lohnt es sich, frühzeitig zu handeln. Manuelle Therapieverfahren können viel Gutes bewirken.

In meiner Praxis wende ich eine besonders sanfte Methode an, um den Kieferbereich wieder ins Lot zu bringen und den Körper in Harmonie. Philipp Rafferty, der diese manuelle Behandlung des Kiefers vor ca. 10 Jahren aus der Kinesiologie entwickelte, nannte sie *RESET*, was *Zurücksetzen zum (entspannten) Urzustand* bedeutet.



Energetische Kieferbalance

Die Kinesiologie kann diagnostizieren (was schwächt jmd.) und therapieren (was stärkt jmd. und gleicht aus). Mit diesem Potential vertraut, fand Philipp Rafferty bestimmte Handstellungen rund um das Kiefergelenk heraus. Diese Positionen hält man bei der Behandlung eine Weile und lässt dabei Heilenergie durch Finger oder Handflächen strömen.

Diese sanfte Balancierung gleicht von Kopf bis Fuß körperliches Ungleichgewicht aus, bringt tiefe Entspannung; Energieblockaden, alte Emotionen und unbewusste Muster können sich auflösen und die natürlichen Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Worauf Sie sonst achten sollten

Wichtig ist immer, beruflichen und privaten **Stress** zu **reduzieren**. Ein **Bewusstsein über die eigenen Stressmechanismen** zu entwickeln ist der erste Schritt zur Veränderung. Wo setze ich mich unter Druck, wo habe ich mir zu viel vorgenommen, wo gewinne ich durch reges Tun Lebensfreude und Kraft, wo setze ich meine Kraft zur Bereicherung und für ein höheres Ziel ein, sind Tun und Sein im Ausgleich, lebe ich den Tag und die Nacht ...?

Oft tun uns **Entspannungsmethoden** wie Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Autogenes Training, ChiKung, Yoga, Singen, Affirmationen und Visualisierungen gut.

Sind Gelenke und Gewebe belastet und brauchen Regeneration, dann ist es besonders wichtig, auf **ausgewogene Ernährung** und **ausreichend Nährstoffe** zu achten.

Auf die Weise **stärken wir unser inneres Milieu**. Und wie wäre es mit einer Herbstkur?

Ich hoffe, dass Sie ein Bewusstsein für die Bedeutung eines ausgeglichenen Kiefers bekommen haben und auch Ideen, die Sie für sich umsetzen können.

Ich selbst merke, dass ich mir mit einem monatlichen Newsletter in diesem Umfang zu viel vorgenommen habe. Ich denke noch darüber nach, wie ich das in Zukunft entspannter gestalten kann. Wenn Sie Themenwünsche haben, lassen Sie mich dies gerne wissen.

Ich grüße Sie herzlich

Annerose Strempler

Annerose Strempler

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.strempler@arcor.de

www.praxis-annerose-strempler.de