



Die Reiterin sitzt mit geradem Kreuz im Sattel und kann so ihre Hilfen wirkungsvoll geben.

Kleines Foto unten: Das Gewicht ist dauerhaft nach rechts verlagert, das Pferd wird irritiert.

Endlich entspannt und völlig schmerzfrei

Drei CMD-Patienten berichten, wie Ihnen geholfen wurde

Oft bleibt der tückische Körpersaboteur CMD unerkannt. Oder er wird falsch behandelt. Für die Betroffenen bedeutet das eine lange Leidenszeit. Drei Patienten erzählen ihre Geschichte.

Katinka Krages, osteopathische Pferdetherapeutin (27)

„Mit der Schiene sitze ich plötzlich gerade“

Als ich 2006 Vorbereitungsarbeiten traf, mich als Pferdetherapeutin selbstständig zu machen, bin ich eine Zeit lang jeden Morgen mit Nacken- und Kopfschmerzen aufgewacht. Schon einmal hatte ich das erlebt.

Damals gab es einen Todesfall in meiner Familie. Ein Zahnarzt hatte mir daraufhin eine Knirschiene verschrieben, die ich ein halbes Jahr nachts trug, bis es wieder besser war.

Offenbar verarbeite ich eine ganze Menge im Schlaf. Ich habe geknirscht, bis der Zahnernerv frei lag.

Dr. Köneke hat mich manuell untersucht, danach wurde ich von einem Orthopäden deblockiert, anschließend wurde die Schiene angepasst und im Lauf der Behandlung mehrfach nachjustiert.

Inzwischen mag ich nicht mehr ohne Schiene schlafen gehen, habe Angst, sie wegzulassen. Meine Beschwerden sind verschwunden. In Behandlung

bin ich nicht mehr, regelmäßige Kontrollen genügen.

Entspannung finde ich beim Reiten. Was mir die Augen geöffnet hat, war ein Test, den Dr. Köneke mit mir gemacht hat: Ich ritt zu der Zeit ein Pferd, das in sich nicht gerade ging und auf der



rechten Hand deutlich schwächer war als links. Dr. Köneke hat mich zuerst ohne Schiene auf dem Pferd fotografiert. Da habe ich gesehen, dass ich ständig in der rechten Hüfte abgeknickt bin. Dann habe ich die Schiene in den Mund genommen. Und saß plötzlich gerade. Das Pferd ging auf einmal viel besser. Ich glaube, dass viele Reiter, aber auch ihre Pferde durch falsche Haltung Probleme haben, die sich mit der richtigen Behandlung ganz leicht korrigieren lassen.

Im Jahr 2007 hatte ich einen Auffahrunfall. Ich erlitt ein Schleudertrauma und eine Verletzung am Schlüsselbein.

Diese Verletzung wollte nicht richtig heilen. Nachts bin ich regelmäßig mit starken Schmerzen aufgewacht und musste aufstehen, weil es sich anfühlte, als ob sich das Schlüsselbein unterhalb des Halses ausgereckt oder verklemmt hätte.

Durch Schulterkreisen und verschiedene Bewegungen konnte ich es mit lautem Knackern wieder in die richtige Position befördern. Außerdem hatte ich ständig Kopfschmerzen und Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, dazu ein verkürztes Bein. Irgendwie war in meinem Körper einiges durcheinander geraten, denn vorher hatte ich keinerlei Beschwerden. Offenbar konnte ich bis zu meinem Unfall eine Menge kompensieren und danach nicht mehr. Daher konnte sich auch das Schlüsselbein nicht mehr regenerieren.

Dass ich CMD habe, erfuhr ich durch eine gründliche Untersuchung beim Orthopäden, der mit Dr. Köneke zusammen arbeitet. Nachdem meine Wirbel deblockiert worden waren und alles wieder

Katja Sachs (32), Lehrerin für Mathematik und Skilehrerin

„Sport hilft mir loszulassen“



hergestellt“ war, hat Dr. Köneke mir eine Schiene angepasst. Die trage ich nur nachts, weil ich damit nicht so gut sprechen und nicht essen kann. Aber wenn ich schlafen gehe, fühle ich mich unwohl, sobald

sie fehlt. Wenn ich an den Kratzern und Biss-Spuren auf dem Plastik sehe, wie ich offenbar darauf herumknirsche, bin ich froh, dass es nicht mehr meine Zähne sind, die da abgerieben werden. Im April 2008 bekam

Johanna Miedtank (55), Ex-Krankenschwester

„Ich habe wieder Spaß am Leben“



entwickelt hatte, zu überwinden, habe ich eine Zeit lang als Botin für ein Dentallabor gearbeitet. Ich bin sogar zu einem Zahnarzt/Heilpraktiker an die holländische Grenze gefahren, habe tausende Euro für Ärztehonoreare ausgegeben. Ohne Resultat. Man ist so hilflos und ausgeliefert, denn man kann sich ja nicht selbst medizinisch behandeln.

Die vielen erfolglosen Therapien und die Schmerzen, Schlafstörungen und Lärmempfindlichkeit haben mich müde gemacht. Ich konnte nicht mehr so leben, wie ich wollte, und wurde depressiv. Ich habe mich zurückgezogen, größere Menschenansammlungen waren Stress für mich. Ich war körperlich und seelisch am Ende. Ich habe meinen Be-

ruf aufgegeben und war zeitweilig nicht in der Lage, den Haushalt zu versorgen. In zehn Behandlungsjahren habe ich mit Gutachtern und Beratungsärzten mehr als 30 Mediziner kennen gelernt. Dr. Köneke war mein siebter behandelnder Zahnarzt und alles wurde besser. Er hat mein Krankheitsbild und mich ernst genommen. Ich wurde umfangreich untersucht und eine ordentliche Schienentherapie wurde eingeleitet. Ich bekam Physiotherapie verordnet. Unmittelbar nach jeder physiotherapeutischen Behandlung musste ich zu Dr. Köneke in die Praxis kommen und die Schiene wurde eingeschliffen.

Als nach sechs Monaten mein Rücken entspannt und gerade und mein Unterkiefer wieder in der richtigen Position war, wurde die Vorbereitung für die Neuversorgung getroffen. Kurz vor Weihnachten bekam ich meinen neuen Zahnersatz. Ich brauchte fortan keine Schiene mehr und blieb beschwerdefrei. Es war ein schönes Weihnachtsgeschenk. Heute, zwei Jahre später, bin ich immer noch beschwerdefrei und es geht mir richtig gut. Ich bin viel in der Natur, reise wieder, fahre Rad, gehe ins Fitness Studio und mache Pilates. Große Menschenansammlungen sind für mich jetzt kein Problem mehr. Als Berufersatz arbeite ich ehrenamtlich für den Verein „Weißer Ring“. Ich lebe nun wieder gerne und jeder Tag ist jetzt für mich ein schöner Tag, auch die Regentage.

11 Fragen

Der CMD-Test

Um herauszufinden, ob Sie an einer funktionellen Störung des craniomandibulären Systems (Craniomandibulärer Dysfunktion, CMD) leiden, sollten Sie sich ein wenig Zeit für diesen Test nehmen, der vom CMD-Dachverband entwickelt wurde. Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein:



Foto: Fotolia

Ist Ihre Unterkieferbeweglichkeit eingeschränkt (z. B. nur geringe Mundöffnung)?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Schmerzen in der Ohr- und Kiefergelenkregion?
 Ja Nein

Beobachten Sie Knack- oder Reibegeräusche beim Öffnen oder Schließen des Mundes?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Ohrgeräuschen oder Tinnitus?
 Ja Nein

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Biss nicht stimmt?
 Ja Nein

Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?
 Ja Nein

Hatten Sie jemals einen Unfall mit Schädigungen im Hals-/Kopfbereich?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Kopfschmerzen oder Migräne?
 Ja Nein

Haben Sie Verspannungen der Nacken- und/oder Schultermuskulatur?
 Ja Nein

Haben Sie Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühl?
 Ja Nein

Leiden Sie unter Schlafstörungen (Schnarchen, Atemaussetzer) mit Tagesmüdigkeit?
 Ja Nein

Sollten Sie mehr als zwei Fragen mit Ja beantworten, ist es sinnvoll, einen Spezialisten für Diagnostik und Therapie von CMD zu kontaktieren und abzuklären, ob ein Behandlungsbedarf besteht.