

ACHTUNG: DAUERKOPFWEH DURCH WEIHNACHTSSTRESS

WENN WEIHNACHTEN CHRONISCHE SCHMERZEN VERURSACHT

Sind Sie auch überrascht? – Weihnachten steht vor der Tür und damit trotz sorgfältigster Planung und guter Vorsätze auch der Stress. Während Weihnachtsfeiern, Geschenkejagd und Verwandtentermine nach Weihnachten ganz sicher wieder aus Leben und Kalender verschwinden, können einige Menschen in dieser Zeit bleibende gesundheitliche Probleme davontragen. Die Rede ist von einer CMD. Hinter diesen drei Buchstaben verbergen sich für Betroffene massive Kopf-, Nacken-, Rücken- oder sogenannte atypische Gesichtsschmerzen, bis hin zu Ohrgeräuschen (Tinnitus) oder Schwindel.

Der unter Spezialisten als Craniomandibuläre Dysfunktion bekannte Symptomenkomplex ist dann oft nicht gleich zu erkennen, Schmerzmittel scheinen über die ersten Tage zu helfen aber am Ende einer komplexen Kette zwischen Kopf und Rücken können chronische Schmerzen entstehen, die bis zur Arbeitsunfähigkeit führen können. „Verantwortlich kann bei solchen Patienten eine nicht passende Bisslage sein.“, erklärt der Bremer CMD-Spezialist und Zahnarzt Dr. Christian Köneke und sein Kollege Dr. Bertram Schroeder fügt hinzu: „Auf Nachfrage geben viele Patienten auch an, dass sich da etwas anders anfühle. Unter normalen Umständen schafft der Körper einen Ausgleich. In



Stressphasen jedoch, kann dieses Gleichgewicht völlig zusammenbrechen und unter Umständen nur schwer wieder eingestellt werden.“ Der Stress sorgt im ganzen Körper für Fehlhaltungen, übersteigerte Anspannung und einen veränderten Stoffwechsel. Wenn dann auch noch der Biss nicht passt, kommt durch einen kleinen Anstoß ein Stein ins Rollen, der nur mit viel Aufwand wieder in seine Ausgangsposition gebracht werden kann. Die Zahnärztin Miriam Bley (Partnerschaft für interdisziplinäre Zahnmedizin in Bremen)



empfiehlt deshalb, bewusst Pausen und Entspannungsmomente, besser noch Entspannungstechniken in den vorweihnachtlichen Tagesablauf einzuplanen. Bei Symptomen mit Verdacht auf eine Fehlbisslage kann ein CMD-Spezialist schnell klären, inwieweit Gefahr droht. Denn früh erkannt ist das Problem halb so groß. Spezielle zahnärztliche CMD-Schienen, nach orthopädischer Anweisung hergestellt, können die Fehlbisslage schnell und effektiv korrigieren – für frohe Weihnachten und die Ruhe danach...

Kontakt und weitere Information: www.koeneke-schroeder.de
www.cmd-therapie.de (Selbsttest-Fragebogen für Patienten mit Verdacht auf CMD).
www.cmd-dachverband.de. Partnerschaft für interdisziplinäre Zahnmedizin, Dr. Christian Köneke, Dr. Bertram Schroeder und Zahnärztin Miriam Bley, Lüder-von-Bentheim-Straße18, 28209 Bremen, Telefon 04 21 / 34 35 38