

Für eine gezielte Abklärung der CMD und um andere Erkrankungen auszuschließen, wenden Sie sich am besten an Spezialist*innen für Kieferorthopädie, Neurologie oder Zahnmedizin. Wird eine CMD eindeutig diagnostiziert, kann sie interdisziplinär gut behandelt werden mittels

- Entspannungstraining, Stressbewältigung
- Wahrnehmung und Abbau von Gewohnheiten
- Haltungs- und Bewegungsübungen
- Lösen von verhärteten Muskeln und verklebten Faszien
- Ernährungsberatung

Als Betroffene/r lernen Sie in der logopädischen Therapie, nicht nur mit sich tun zu lassen, sondern Eigenverantwortung zu übernehmen. Durch ein verändertes Denken, Tun und Handeln verbessern Sie dauerhaft die Symptome der CMD.

Unser Angebot – buchbar an der Rezeption:

Erstbehandlung à 60 Minuten:	EUR 90,-
Jede weitere Einheit à 30 Minuten:	EUR 46,-

Der Schlüssel zur Veränderung liegt in uns selbst.

Wenn der Kiefer unter Stress steht:
Craniomandibuläre Dysfunktion



Immer mehr Menschen leiden unter Symptomen, für die es auch nach ärztlicher Abklärung oft keine klare Ursache zu geben scheint. Dazu gehören Tinnitus, Schmerzen im Gesicht, den Zähnen, dem Nacken, im Rücken oder an Armen und Beinen.

Wenn alle ärztlichen Untersuchungen befundlos bleiben, lohnt es sich vielleicht, den Kiefer näher unter die Lupe zu nehmen. Der Übeltäter könnte eine sogenannte „Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)“ sein. Die CMD ist ein sehr vielschichtiges Geschehen mit einer Vielzahl an spürbaren Symptomen. Die bekanntesten sind das Zähneknirschen und Zähnepressen, der sogenannte „Bruxismus“. Egal ob am Tag oder in der Nacht, bei Bruxismus sind die Zähne einem Druck von bis zu 400 kg ausgesetzt. Man kann sich vorstellen, dass dies auf Dauer nicht ohne Folgen bleibt. Mittlerweile ist jeder Fünfte betroffen.

Überprüfen Sie selbst, ob auch Sie womöglich unter einer CMD leiden:

1. **Knackt oder knirscht Ihr Kiefer häufig?**
vor allem beim Kauen und Gähnen
2. **Schmerzt ihr Kiefer, oder lässt sich der Mund nicht weit genug öffnen?**
Normal können Sie 3 bis 4 Finger hochgestellt zwischen ihre Zähne stecken.
3. **Knirschen Sie nachts mit den Zähnen oder pressen sie diese bei Stress fest zusammen?**
egal ob am Tag oder in der Nacht
4. **Leiden Sie unter schmerz- und kälteempfindlichen Zähnen? Bildet sich Ihr Zahnfleisch zurück?**
Der hohe Druck auf die Zähne führt zu einem Zahnabrieb, wodurch es zu einer Überempfindlichkeit

der Zähne und einem Rückgang des Zahnfleisches kommen kann.

5. Haben Sie häufig Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen?

Unser Kiefer ist ein einzigartiges Gelenk. Er ist direkt über das Kiefergelenk mit dem Kopf und der Wirbelsäule verbunden.

6. Leiden Sie unter Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen?

Mit Schmerzen im Körper kann man nicht schlafen. Sie wachen mit vermehrtem Stressgefühl, noch mehr Schmerzen und Unwohlsein auf. Es ist ein Teufelskreis.

7. Leiden Sie unter Tinnitus?

Das Kiefergelenk und Ohr sind anatomisch eng verbunden. Sie können das Gelenk mit ihrem kleinen Finger im Gehörgang spüren.

Mögliche Ursachen für eine CMD:

- Emotionaler Stress, Depressionen
- Falscher Aufbiss (z. B. durch schlecht sitzende Zahnprothese oder zu hohe Kronen)
- Zahnfehlstellungen und -extraktionen
- Haltungstörungen
- Traumata nach Unfällen
- Zähneknirschen und Zähnepressen
- Hormonelle Störungen
- Mangelnde Nährstoffversorgung