



UNSER EXPERTE

Dr. Christoph Sliwowski,
Zahnimplantat-
Klinik Düsseldorf
im St. Vinzenz-
Krankenhaus



DOMINOEFFEKT
Falsch sitzender
Zahnersatz und
Zähneknirschen
setzen auch den
Muskeln im
Bereich des
Unterkiefers (lat.
Mandibula) zu



Warum es sich lohnt, genauer hinzusehen

Nackenschmerzen?

Vielleicht ist der Kiefer schuld!

Kopfweg, ein verspannter Nacken und schmerzende Schläfen kommen nicht von allein. Es gibt viele Ursachen – und eine von ihnen liegt im Mund! Unser Experte Dr. med. dent. Christoph Sliwowski, Chef der Düsseldorfer Zahnimplantat-Klinik im St. Vinzenz-Krankenhaus, weiß: „Häufig sind die Zähne und der Kiefer schuld.“ Nackenschmerzen entstehen, wenn Ober- und Unterkiefer

nicht mehr in idealer Position aufeinandertreffen. Das kann an schlecht sitzendem Zahnersatz liegen, an einem Fehlbiss oder aber am Stress, wenn dann etwa nachts mit den Zähnen geknirscht wird. „Der Körper versucht die Schiefstellung wieder auszugleichen. Dabei verkrampfen aber die Muskeln im Kiefer- und Nackenbereich, sie verhärten sich. Ein erstes Anzeichen, dass etwas nicht stimmt, sind Knirschgeräusche im Kiefer.“



WICHTIGE THERAPIE-MASSNAHME
Die Aufbiss-Schiene sorgt dafür, dass das Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer wieder sehr viel entspannter ist

Beckenschiefstand. Und dafür gibt es eine simple Erklärung. **Verwoben.** Muskeln und Nerven am Kiefer sind nämlich nicht nur mit Nacken und Kopf verbunden, sondern auch mit dem Rücken. „Eine Disbalance im Kiefer macht sich deswegen auch hier bemerkbar.“ Was also tun, wenn Sie den Verdacht haben, auch Ihre Nackenschmerzen kommen vielleicht vom Kiefer? Zunächst sollten Betroffene zum Zahnarzt gehen. Falls nötig, überweist er Sie weiter, etwa zum Kieferorthopäden,

zum Physiotherapeuten oder auch zum Psychotherapeuten. Dr. Sliwowski: „Oft kann schon eine Aufbiss-Schiene (zahlt in der Regel die Krankenkasse) lindernd wirken.“

Aufbiss-Schiene fördert die Entspannung

Sie gleicht Zahnfehlstellungen oder fehlerhafte Zahnkontakte aus, Muskeln entspannen sich wieder. „Eventuell müssen aber auch Zähne für einen besseren Biss abgeschliffen werden. Eine Fehlstellung kann auch mit einer Zahnspange behoben werden.“ (Keine Kassenleistung). **Selbsthilfe.** „Auch Massagen wirken lockernd“, erklärt der erfahrene Zahnarzt. „Ferner ein Wärmekissen im Nacken. Und beim Kopfkissen darauf achten, dass der Kopf nicht zu hoch liegt, um zusätzliche Muskelverhärtungen im Nackenbereich zu vermeiden.“ Bewährt haben sich außerdem auch Dehnübungen aus dem Yoga (siehe rechts).

**Jetzt kostenlos
abonnieren!**

GESUND DURCHS LEBEN

Der neue Newsletter von Super TV bietet monatlich Infos und Tipps zu einem Schwerpunkt-Gesundheitsthema im TV, Internet und in Podcasts.

www.klambt.de/newsletter



Kopfweg und sogar ein Beckenschiefstand

„Neben Nackenbeschwerden gibt es noch weitere Symptome, die auf eine Funktionsstörung der Kiefergelenke hinweisen“, sagt Dr. Sliwowski. So eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) verursacht auch Kopf- und Rückenschmerzen bis hin zum