

Dr. med. dent. Hamide Farshi

DER KIEFER- CODE



**Volkskrankheit Kiefergelenk:
CMD als Ursache vieler
unerklärlicher Beschwerden
Hilfe bei Rückenschmerzen,
Migräne, Tinnitus & Co.**



Der Kiefer – Schlüssel zu Ihrer Gesundheit

Bereits ein hundertstel Millimeter Schiefelage im Mund kann zu Beschwerden im ganzen Körper führen. Als ganzheitlich arbeitende Zahnärztin und Funktionsdiagnostikerin ist Dr. Hamide Farshi immer wieder mit Patientinnen und Patienten konfrontiert, die jahrelang an unbestimmten Schmerzen leiden. Ursprung ist oftmals: der Mund, genauer eine Fehlstellung der Kiefergelenke. Diese sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, kann Symptome im gesamten Körper hervorrufen: Schmerzen, Missempfindungen und Funktionsstörungen gehören dazu. Bei der Behandlung der Symptome wird eine CMD oft nur zufällig diagnostiziert. Dabei kann hier der Schlüssel liegen, um Beschwerden endlich vollständig hinter sich zu lassen. Dieses Buch hilft bei der Selbstdiagnose und zeigt 12 einfache Übungen, mit denen Sie Ihren Kiefer und somit Ihren ganzen Körper wieder in Balance bringen.



Eine CMD kann
meiner Erfahrung nach wirklich
alle Menschen treffen.
Mit dem richtigen Know-how ist es
aber möglich, Beschwerden schnell
und effektiv zu lindern.





INHALT

Meine Geschichte: Wie ich wurde, wer ich bin	5
Warum ich überhaupt Ärztin werden wollte	6
Zahnmedizin einst und heute	7
Der Kiefer steht im Mittelpunkt	10

WORAN ERKENNE ICH EINE CMD?

15

28 Zähne – 28 Problemfelder	16
CMD und Zahnersatz	16
Es kann jeden treffen	18

Die Hauptsymptome

19

Genau hinschauen	20
Fehlerhafter Biss	20
Extra: Symptome der CMD	25

Selbstdiagnose in sechs Schritten

26

1. Der Blick in den Spiegel	26
2. Mund-Öffnung	28
3. Triggerpunkt im Ohr	28
4. Triggerpunkt Musculus masseter	29
5. Schmerzpunkt Musculus sternocleidomastoideus	30
6. Schmerzpunkt Musculus trapezius	31
Extra: Diagnoseschritte in Bildern	33

DIE ARBEIT IN DER PRAXIS

37

Step-by-step-Anamnese & erste Behandlung

38

Warum ich den ganzen Körper ansehen muss	38
Extra: Vorbereitung auf den Praxisbesuch	39
Die Suche nach der CMD	40
Wie geht es weiter?	51
Extra: Sehen, was ich sehe	56
Extra: Gesichter lesen – typische Zeichen einer CMD	57
Was passiert, wenn die CMD nicht behandelt wird?	60
Extra: Kieferorthopädie – Fluch oder Segen?	62

DIE CMD IM KÖRPER

65

Warnsignale von Kopf bis Fuss

66

Vielzahl der Symptome und Ursachen	66
Abbrüche, empfindliche Zähne und sichtbare Zahnhälse	67
Extra: Empfindliche Zähne	69
Knackgeräusche	77
Ohren	80
Nacken, Schulter, Arme und Hände	83
Herz und Kreislauf	89
Darm und Verdauung	92
Extra: Der Vagusnerv	95
Knie	96
Extra: Ursache und Wirkung – was die CMD befeuert	101

EINFLÜSSE VON AUSSEN	103		
Stress	104		
Die Frage nach dem Stresslevel	104		
Extra: Exkurs – Folgen der Evolution	108		
Extra: Der Zahnschmelz	111		
Verletzungen, Frakturen und Narben	117		
Narben sind ein Angriff auf unsere Gesundheit	117		
Verletzte Faszien	119		
Der absteigende und der aufsteigende Weg	121		
Schonhaltungen führen zu Blockaden	123		
DIFFUSE SCHMERZEN	125		
Sind meine Schmerzen eine CMD?	126		
Nur wer Schmerzen hat, sucht Hilfe	127		
Extra: Was sind Faszien?	132		
12 EINFACHE ÜBUNGEN	139		
Tägliches Üben zur Vorbeugung	140		
10 Minuten am Tag genügen	141		
1. Kopfbeugung	143		
2. Hand-Kopf-Gegendruck	144		
		3. Seitliche Kinn-Drehung	146
		4. Schulteratmung	148
		5. Kopfkreisen	149
		6. Ohr-auf-Schulter-Dehnung	150
		7. Kieferkreisen	152
		8. Kieferschieben	154
		9. Schulterkreisen	155
		10. Finger-Mund-Test	156
		11. Masseter-Massage	158
		12. Gesichtskreisen	159
		WAS SONST NOCH HILFT	161
		Gute Freunde für gesunde Zähne	162
		Seien Sie Ihr eigener Zahnarzt	162
		Die richtige Ernährung	163
		Ölziehen	166
		Propolis	167
		Salzwasser	168
		Kolloidales Silber	168
		H ₂ O ₂	169
		Sie sind der Experte	170
		Anhang	172
		Sachregister	172
		Dank	174
		Impressum	176

Die Muskulatur – unser Stabilisator

Ich kann es nur immer wieder betonen: Die Muskulatur und in besonderem Maße die Muskulatur des Kiefers spielt bei der Stabilität unseres gesamten Körpers eine zentrale Rolle. Wenn alles gut läuft, müssen wir uns keine weiteren Gedanken machen. Manchmal bugsiert die Muskulatur uns aber auch in eine vorübergehende oder dauerhafte Fehlstellung, die dem Körper für den Moment vielleicht richtig erscheint, die aber auf lange Sicht der Anfang des Übels ist.

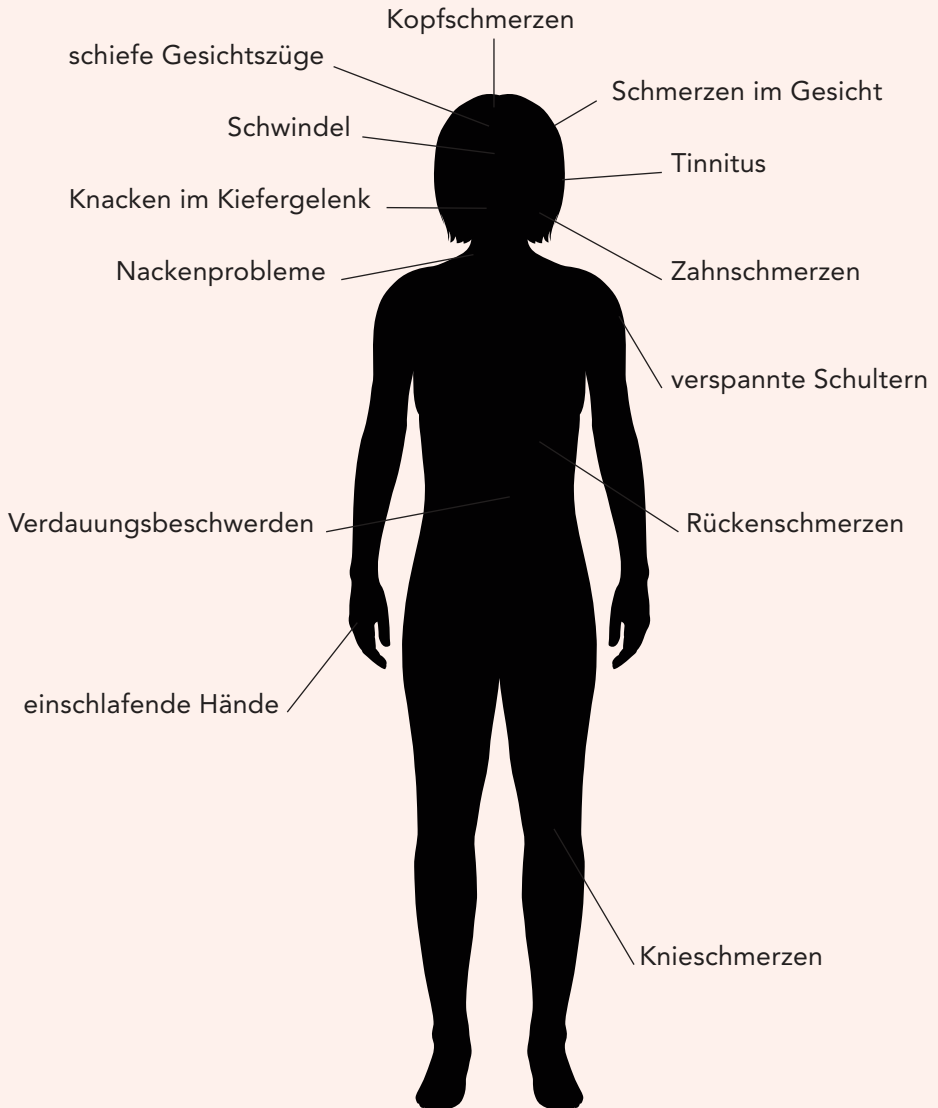
Denn das Problem ist letztlich einfach: Kraftaufwand des Körpers und im Speziellen des Kiefers, bewusst oder unbewusst, führt zunächst in eine Verhärtung, dann in eine Blockade, danach in eine Kettenreaktion und schließlich in eine Funktionsstörung mit Auswirkungen, die selten vorhersehbar und kalkulierbar sind.

Ganz pauschal gesagt ist Gesundheit, insbesondere die des Bewegungsapparates, immer gleichzusetzen mit einer ungestörten gleichmäßigen Bewegung. Ist diese Bewegung in irgendeiner Form eingeschränkt, werden wir früher oder später krank. So weit muss es aber nicht kommen. Prophylaxe ist auch hier ein wichtiger Baustein.

Körper & Balance

Generell gilt: Unser Körper reagiert auf ganz individuelle Weise immer dann, wenn er aus dem Gleichgewicht gerät. Oft wendet er dabei zunächst viel Kraft auf, um sich wieder zu stabilisieren. Warum der Körper so reagiert, ist einfach und logisch: Er will sich zurück in einen Zustand bringen, den er kennt und den er für richtig hält. Doch genau dabei macht er alles oft noch viel schlimmer.

Symptome der CMD



SELBSTDIAGNOSE IN SECHS SCHRITTEN

Ich leite Sie jetzt in sechs Schritten durch eine erste Selbstanalyse hin zu einer Selbstdiagnose. Sie kann Ihnen als Grundlage dienen, eine Facharztpraxis aufzusuchen. Zur Veranschaulichung finden Sie auf den Seiten 33 bis 35 zu jedem der Schritte eine Abbildung.

1. Der Blick in den Spiegel

(siehe Foto Seite 33)

Ich schlage Ihnen zunächst etwas ganz Unkompliziertes vor: Gucken Sie einfach mal in den Spiegel. Nicht beim Autofahren, beim Zähneputzen, beim Rasieren und auch nicht bei schwacher Beleuchtung. Volles Licht, ganzes Gesicht, trauen Sie sich!

Sehen Sie sich bewusst an. Halten Sie Ihrem Blick stand. Noch ein bisschen länger, geben Sie nicht nach. Es ist wirklich wichtig, dass Sie Ihren Blick schärfen. Was sehen Sie? Ich meine nicht die eine neue Falte. Und ich meine auch nicht den Pickel oder die Unebenheit, die Sie wegen eines Dates in den nächsten Tagen gerade nervös macht.

Sehen Sie sich an, eine halbe oder ganze Minute, und erkunden Sie, ob Ihre Gesichtszüge symmetrisch sind. Ich weiß, wir sehen uns selbst nie so objektiv, wie andere uns sehen, aber versuchen Sie es. Beantworten Sie sich dabei folgende Fragen:

- Sind beide Hälften Ihres Gesichts auf einer Höhe?
- Fällt Ihnen möglicherweise eine, wenn auch nur minimale, Schiefelage auf?
- Steht ein Auge minimal höher als das andere?
- Liegen Ihre Mundwinkel in unterschiedlichen Etagen?
- Zeichnet sich der Kiefermuskel Ihres Unterkiefers auf der einen Seite deutlicher ab als auf der anderen? Und das nicht nur beim Kauen? Wird dieser Muskel dicker, sichtbarer, wenn Sie Ihre Zähne fest zusammenbeißen?

Die Kiefermuskulatur

Gerade bei den Kiefermuskeln ist es durchaus denkbar, dass beide Muskeln unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Früher haben wir eine besonders stark ausgeprägte Kiefermuskulatur bei Männern ja gerne als Zeichen besonders großer Männlichkeit verstanden. Heute schlage ich regelmäßig beide Hände über dem Kopf zusammen, wenn ich diese Mega-Muskeln im Gesicht sehe – weil sie fast immer darauf hindeuten, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Das »Bananengesicht«

Es ist kein Drama, wenn Sie beim Blick in den Spiegel eine Asymmetrie feststellen. In besonders deutlich sichtbaren Fällen sprechen wir von einem »Bananengesicht« (siehe Seite 57). Das ist streng genommen kein wissenschaftlicher Begriff, beschreibt aber am besten, was ich meine. Was darunter zu verstehen ist? Es ist ganz einfach: Die eine Seite des Gesichts wirkt geöffnet, die andere Seite hingegen leicht gequetscht oder besser gesagt gebogen. Aber wirklich nur ganz leicht, nicht wie in einem Horrorfilm. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, und erst recht, wenn Sie betroffen sind, dann werden Sie die »Banane« in Ihrem Gesicht sehen. Notfalls können Sie auch ein Selfie von sich machen, um auf diese Weise eine mögliche Krümmung besser zu sehen. Sie werden vermutlich niemals zuvor bewusst darauf geachtet haben, ob sich in Ihr Gesicht die Form einer Banane einfügen lassen könnte, aber falls Sie das jetzt sehen, ist es ein ernst zu nehmender Hinweis auf eine CMD. Und letztlich der erste Schritt zur Lösung Ihrer dadurch entstandenen Probleme.

Was passiert, wenn die CMD nicht behandelt wird?

Ich bin, wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, ein optimistischer Mensch. Ich glaube an das Gute und an ein Happy End. Egal, ob im Kino oder im Leben. Bislang sind wir davon ausgegangen, dass, wenn nicht Sie selbst, dann hoffentlich ich oder andere Fachärzte Ihre CMD erkennen und behandeln werden.

Doch was passiert, wenn genau das nicht geschieht? Wenn Ihre CMD unbemerkt, unerkannt oder im schlimmsten Fall sogar unbehandelt bleibt? Das ist, gelinde gesagt, eine Katastrophe für Ihren Körper! Und zwar aus mehreren Gründen.

Symptome verschlechtern sich

Zum einen ist es so, dass sich Ihre Symptome immer weiter verstärken werden. Das heißt, die Abstände zwischen den Schmerzphasen werden immer kleiner. Außerdem werden die Schmerzen an sich oftmals stärker und lassen sich schließlich auch immer schlechter behandeln. Woran Sie das feststellen können? Wenn Sie beispielsweise immer wieder Physiotherapie machen, ohne zu wissen, dass Sie eigentlich an einer CMD leiden, werden Sie die anfangs positiven Effekte der Therapie, also die Entspannung danach und die Schmerzlinde- rung, immer weniger lang spüren.

Gefangen in einem Teufelskreis

Eine unbehandelte CMD führt ebenfalls dazu, dass sich die eigentli- chen Auslöser der CMD, also beispielsweise das Knirschen und das Pressen, immer weiter verstärken. So pressen und knirschen etwa Patienten, die ihre CMD in Stresssituationen entwickelt haben, bei erneutem Stress noch stärker als zuvor. Dadurch werden leider auch die Schmerzen und die Probleme verstärkt: Die Kopfschmerzen treten schneller, häufiger und länger auf, die Kiefer- und Nackenschmerzen ebenfalls und so weiter.

*Unbehandelt entsteht ein regelrechter Teufelskreis,
der nur einen Gewinner kennt – die CMD.*

Eingeschränkte Beweglichkeit

Wir können ebenfalls davon ausgehen, dass die durch die CMD ausgelösten Bewegungseinschränkungen weiter zunehmen werden, je länger sie unbehandelt bleibt. Die Kopfdrehung wird eingeschränkt und immer schwieriger, manchmal fällt den Patienten auch die Mundöffnung immer schwerer. Erinnern Sie sich an den Fingertest von Seite 44? Manchmal kommt es dann vor, dass plötzlich ein Finger weniger zwischen die Schneidezähne des geöffneten Mundes passt.

Nicht wieder gutzumachen – Arthrose

Und das unangenehmste kommt wie immer zum Schluss: Die schwerwiegendste Folge einer unbehandelten CMD ist sicherlich eine Arthrose der Kiefergelenke, die im schlimmsten Fall bis hin zur Zerstörung der Gelenke führt. Denn wenn die Kiefergelenke dauerhaft überbelastet sind, geht das einher mit dem Verlust der Knorpelmasse. Und wenn keine Knorpelmasse mehr vorhanden ist, reiben sich die Gelenke gegenseitig immer weiter ab. Dann ist leider auch ein Punkt erreicht, an dem es keinen Weg zurück mehr gibt.

Die gute Nachricht

Ich versuche dieses Kapitel dennoch mit einer guten Nachricht zu beenden: Bis zu dem Moment, an dem ein dauerhafter Kiefergelenkschaden vorliegt, und dieser Punkt ist erst nach einem sehr, sehr langen Leidensweg ohne Behandlung erreicht, kann man eine CMD gut in den Griff bekommen. Dazu gehört es unter anderem, auf den richtigen Biss zu achten und einen fehlerhaften Biss zu regulieren.

STRESS

Ich habe bereits mehrfach darüber gesprochen und nun widme ich mich dem Thema nochmals etwas ausführlicher: Stress ist auch in der Zahnmedizin ein starker und ernst zu nehmender Gegner.

Das Magengeschwür von früher, das wir inzwischen durch bewus-
tere Ernährung vermeiden können, ist das stressbedingte Knirschen
und Pressen von heute. Und leider sind immer mehr Patienten davon
betroffen. Teilweise sogar, ohne dass sie es wissen.

*Von 100 CMD-Patienten haben alle, wirklich alle,
zu viel Stress. Manchmal ganz subjektiv, aber immer
häufiger auch rein objektiv betrachtet.*

Wenn wir hier also generell über Stress sprechen, dann meine ich zum
einen Stress, der von außen kommt, also durch den Job, familiäre Um-
stände, gesellschaftliche Sorgen und Ängste oder ganz generell eine
Veränderung der Lebenssituation. Als Auslöser für eine CMD kom-
men als weitere Stressfaktoren aber auch Depressionen und andere
psychische Erkrankungen infrage, bei denen ich als Zahnärztin in den
meisten Fällen nicht die Ursache behandeln kann, sondern allenfalls
einen Teil der Symptome.

Die Frage nach dem Stresslevel

Ich frage grundsätzlich gleich am Anfang der Anamnese, wie meine
Patienten ihren individuellen Stressfaktor einschätzen. Einigen Men-
schen fällt die Beantwortung dieser Frage zunächst schwer, weil sie sich
im Laufe der Jahre an ein gewisses Stressniveau gewöhnt haben, das
objektiv betrachtet ungesund ist, das sie aber subjektiv häufig ignorie-
ren. Das Problem dabei ist nur: Ignoranz war noch nie die beste Medi-
zin, sondern, wenn überhaupt, nur ein Placebo.

Stress stresst auch die Zähne

Unter uns: Wahrscheinlich müsste ich meist gar nicht auf eine Antwort hinsichtlich der Stressbelastung warten, weil ich sie in der Regel bereits an den Zähnen ablesen kann. Ja, das ist durchaus möglich. Und ich denke sogar, man muss nicht einmal Zahnmedizin studiert haben, um durch Stress ausgelöste Zahnveränderungen deutlich erkennen zu können.

Jeder Vierte ist gestresst

In einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021 gaben 26 Prozent der Befragten an, beruflich oder privat häufig gestresst zu sein. Zu den größten Auslösern zählten:

- der Beruf
- die eigenen Ansprüche an sich selbst
- Krankheiten
- Konflikte
- die ständige Erreichbarkeit durch Smartphones und Social Media

Männer und Frauen fühlten sich nahezu gleichermaßen gestresst, wobei Frauen einen leichten Vorsprung hatten. Die Betroffenen beklagten vor allem Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafprobleme sowie Niedergeschlagenheit oder sogar Depressionen. Wenn ich diese Symptome aus der zahnmedizinischen Perspektive betrachte, dann können alle durch eine CMD verstärkt werden ...

2. Hand-Kopf-Gegendruck

Diese Übung dient der Stabilisierung der Halsmuskulatur. Sie ist einfach auszuführen und dennoch sehr effektiv. Der Körper setzt dabei unterbewusst immer genau die Menge an Kraft ein, die er braucht und zur Verfügung hat. Wenn eine Ihrer beiden Seiten schwächer sein sollte als die andere, werden Sie das während dieser Übung merken.

Ausführung:

- Setzen Sie sich möglichst aufrecht auf einen Stuhl.
- Halten Sie nun Ihre rechte Hand etwa auf der Höhe Ihres Ohres an ihre rechte Gesichtshälfte, sodass unter Ihrer Achselhöhle ungefähr ein 90-Grad-Winkel zwischen Oberarm und Rumpf entsteht. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, Ihr Daumen nach hinten. Nach Möglichkeit zeigt Ihr Ellenbogen, so gut es geht, zur rechten Seite, so, als sei er auf einer Linie mit Ihrer rechten Schulter.
- Drücken Sie nun mit dem Kopf an die Hand. Die Hand hält mit gleicher Kraft dagegen.
- Halten Sie diese Position nach Möglichkeit kurz. Sie spüren jetzt, wie Ihre Halsmuskulatur sich anspannt und anschließend wieder entspannt.
- Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung insgesamt fünfmal auf der rechten Seite.
- Anschließend wiederholen Sie die Übung wie eben beschrieben auf der linken Seite. Führen Sie auch auf der linken Seite fünf Wiederholungen durch.





Dr. med. dent. Hamide Farshi M.D.Sc.

ist seit mehr als 20 Jahren als Zahnärztin in Hamburg tätig. Als eine von nur wenigen in Deutschland hat sie sich auf Funktionsdiagnostik spezialisiert und in diesem Bereich erfolgreich einen Masterstudiengang an der Universität Innsbruck absolviert. In ihrer Praxis für Zahnmedizin verfolgt sie eine ganzheitliche Herangehensweise: Der ganze Mensch steht bei ihr im Mittelpunkt, Zähne und Kiefer sieht sie als Teil des Gesamtsystems. Als Praktikerin konnte sie bereits vielen Patienten helfen, die zuvor jahrelang erheblich unter unbestimmten Schmerzsymptomen gelitten haben.
Diagnose: Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD.

12 einfache Übungen für zu Hause

Zehn Minuten am Tag können Ihr Leben entscheidend verändern!



ab
Seite 139

Schulterkreisen → Seite 155



Hand-Kopf-Gegendruck → Seite 144



Masseter-Massage → Seite 158

KIEFER GESUND, ALLES GESUND

Sie haben Beschwerden, deren Ursache bislang nicht gefunden werden konnte? Möglicherweise steckt eine Fehlstellung der Kiefergelenke dahinter. Man spricht von einer Craniomandibulären Dysfunktion, kurz CMD.

Eine wahre Volkskrankheit! Schätzungen zufolge hat mindestens jeder Zweite einmal im Leben mit CMD zu tun.

Die Symptome sind vielfältig und betreffen den gesamten Körper: Rücken-, Schulter-, Nacken-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Migräne und Tinnitus, Schwindel, sogar Herz- und Darmprobleme. Das Buch zeigt die Zusammenhänge auf, geht auf CMD-Merkmale im Gesicht ein, hilft bei der Selbstdiagnose und bietet die effektivsten Übungen für einen entspannten Kiefer.

»Wenn Zahnärzte zu viel bohren müssen, ist das ja normalerweise kein gutes Zeichen. Nicht so bei Dr. Farshi: Sie bohrt so lange nach, bis sie das Problem gefunden hat – und das muss gar nicht an den Zähnen liegen.«

Dr. Johannes Wimmer, TV-Moderator und Mediziner



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9248-6



9 783833 892486

€ 19,99 [D]

www.gu.de