

CMD

Das vergessene Problem der modernen Medizin

Was der Zahnarzt oft übersieht - und der Körper spürt.

Markus Schall

 M. Schall
Verlag

Die Informationen im vorliegenden Buch werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht.

Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit genutzt.

Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch jegliche Haftung übernehmen.

Selbstverständlich ist der Autor dankbar für Verbesserungsvorschläge und Hinweise.

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien.

Erstellt mit Liebe und Affinity Publisher auf einem Mac.

Copyright 2025: Markus Schall, Hackenweg 97, 26127 Oldenburg

1. Auflage 2025

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-8192-0157-8

Markus Schall

CMD

Das vergessene Problem der modernen Medizin

Schmerzen, Verspannungen, Tinnitus -

Die unterschätzten Folgen der Kieferfehlstellung



Inhaltsverzeichnis

Teil 1 - Einführung und Grundlagen

Kapitel 1: Die unsichtbare Ursache – Einleitung 14

Kapitel 1.1: Was ist CMD? 16

Definition und Hintergründe	16
Was bedeutet CMD genau?	16
Warum kann eine Fehlstellung im Kiefer den ganzen Körper beeinflussen?	16
Typische Ursachen für CMD	17
Warum wird CMD so oft übersehen?	18
Meine eigene Entdeckung der CMD	18
Fazit: CMD ist mehr als nur „ein Problem mit dem Kiefer“	19

CMD Selbsttest 20

Könnte Ihr Kiefer hinter Ihren Beschwerden stecken?	20
---	----

Kapitel 1.2: Warum CMD oft übersehen wird 22

Ein Symptom – viele mögliche Diagnosen	22
CMD ist eine interdisziplinäre Erkrankung	23
Warum auch Zahnärzte CMD oft übersehen	23
Die Rolle der modernen Lebensweise	24
Meine eigene Erfahrung mit der späten Diagnose	24
CMD bleibt oft unerkannt – aber warum?	24

Kapitel 1.3: Meine eigene Entdeckung der CMD 25

Anderthalb Jahre im Dunkeln – die Suche nach einer Erklärung	25
Heilpraktiker 1: Schwermetallbelastung	25
Heilpraktiker 2: „Allgemeine Giftstoffbelastung“ und Ernährung	26
Heilpraktiker 3: Wasserhaushalt und Zellfunktion	26
Der Wendepunkt: Die Suche nach einem ganzheitlichen Zahnarzt	26
Die Diagnose: Endlich eine klare Antwort	27
Warum ich froh bin, nicht nur auf die Schulmedizin gesetzt zu haben	27

Kapitel 1.4: Die Risiken einer rein schulmedizinischen Behandlung 29

2. Fehldiagnosen und falsche Medikamente	30
3. Chronische Schmerzpatienten durch falsche Therapie	31
Fazit: Der Teufelskreis der Schulmedizin	32

Kapitel 2: Typische Symptome – Ein Chamäleon der Medizin 33

Kapitel 2.1: Typische Symptome – Kopfschmerzen, Verspannung & Tinnitus 34

Kopfschmerzen – die stille Dauerbegleitung	34
Verspannungen – wenn der Kiefer den Rücken runterzieht	34
Tinnitus – ein leiser Begleiter	35

2.2 Verdauungsprobleme und Haltungstörungen	37
Der Einfluss der Körperhaltung auf die Organfunktion	37
CMD als Auslöser für Kettenreaktionen	37
Warum viele Therapien ins Leere laufen	38
Was Betroffene tun können	38
Fazit: Der Bauch braucht Raum	38
Kapitel 2.3: Warum viele Ärzte nur einzelne Symptome sehen	39
Ein Problem der Spezialisierung	39
Das fehlende „Gesamtsystem-Bewusstsein“	40
CMD passt nicht in das schulmedizinische Raster	40
Zahnärzte im Spagat zwischen Reparaturmedizin und Funktionstherapie	41
Die Folge: Patienten werden zu Dauer-Symptomträgern	41
Kapitel 2.4: Eigene Erfahrung – Von Rückenproblemen zur Diagnose	42
Endspurt: Die letzten Meter zur Diagnose	43
Kapitel 3: Ursachen & Risikofaktoren - Wo CMD beginnt	45
Kapitel 3.1: Ursachen und Risikofaktoren	46
Kieferfehlstellungen – die unsichtbare Basis	46
Zahnbehandlungen als Auslöser oder Verstärker	46
Wurzelbehandelte Zähne – mögliche Störfelder im System	47
Weitere Risikofaktoren im zahnärztlichen Bereich	48
Zusammenfassung	48
Kapitel 3.2: Stress, Psyche und Körperhaltung	49
Stress – der unsichtbare Verstärker	49
Psyche und Körperhaltung – ein wechselseitiges Verhältnis	49
Selbstreflexion als Schlüssel zur Entlastung	50
Kapitel 3.3: Haltungsfehler seit der Kindheit – Meine Geschichte	52
 Teil 2 - Diagnostik & Therapie	
Kapitel 4: Wie wird CMD diagnostiziert?	56
Kapitel 4.1: Wie wird CMD diagnostiziert?	56
Untersuchungsmethoden, Funktionsdiagnostik, MRC & mehr	56
Funktionsdiagnostik: Der Goldstandard bei CMD	56
4D-Wirbelsäulenvermessung – moderne Technik in der CMD-Diagnose	59
Was eine gute Diagnose ausmacht	61
Kapitel 4.2 Warum viele CMD-Patienten eine wahre Odyssee hinter sich haben	62
Kapitel 4.3: Meine Diagnose durch den Zahnarzt	63

Kapitel 5: Schienenbehandlung & Bisskorrektur – Ein neuer Weg zur Balance 65

Kapitel 5.1: Schienenbehandlung – Was sie kann und was sie nicht kann	66
Was eine gut eingestellte Schiene leisten kann	66
Was die Schiene nicht leisten kann	67
Kapitel 5.2: Wann eine Biss-Behebung nötig ist	70
Was bedeutet Bissbehebung überhaupt?	70
Kapitel 5.3: Mein erster Tag mit der Aufbissschiene	74
Anpassung und Trageweise	74
Monatliche Nachjustierung	74
Die Schiene nach Rainer Schöttl	74
Kapitel 5.4: Mein Zahnarzt empfiehlt die Aufbissschiene von Rainer Schöttl	76
Individuelle Anpassung und Präzision	76
Flexibilität in der Anwendung	77

Kapitel 6: Physiotherapie & Osteopathie – Der Körper als Resonanzraum 78

Kapitel 6.1: Warum CMD keine reine Zahnmedizin ist	79
Der Körper denkt nicht in Fachbereichen	79
Warum die Schiene allein oft nicht reicht	79
CMD ist ein Körperthema – nicht nur ein Kieferproblem	80
Kapitel 6.2: Wichtige Übungen und Techniken aus Physiotherapie & Osteopathie	81
1. Faszien- und Triggerpunktbehandlung	81
2. Kieferentspannung und Wahrnehmungsschulung	82
3. Nacken- und Brustöffnung	82
4. Beckenwahrnehmung und Ganzkörperintegration	83
5. Osteopathische Impulse – indirekt, aber kraftvoll	83
Kapitel 6.3: Der Einsatz von TENS-Geräten bei CMD	85
Was ist TENS überhaupt?	85
Anwendung bei CMD – was möglich ist	86
Grenzen und Realität von TENS-Geräten	87
Kapitel 6.4: Meine Erfahrungen mit Physiotherapie	89
Physiotherapie – Entlastung durch gezielte manuelle Behandlung	89
Kurzfristige Hilfe – aber begrenzte Dauer	90
Trotzdem unverzichtbar im Gesamtpaket	90

Kapitel 7: Nährstoffe & innere Stabilität	92
Kapitel 7.1: Mineralstoffmangel als Verstärker von Verspannung	93
Magnesium – der Klassiker bei Muskelverspannung	93
Calcium, Kalium, Natrium – das feine Gleichgewicht	94
Spurenelemente – kleine Mengen, große Wirkung	94
Verspannung beginnt in der Zelle – und dort kann man ansetzen	95
Zusammenfassung zu Spurenelementen	95
Kapitel 7.2: Mein Experiment mit Magnesiumöl und Lithium	96
Niedrig dosiertes Lithium – ein unterschätzter Schlüssel	96
Magnesiumöl – sanfte Unterstützung über die Haut	97
Die Kombination – Nervensystem entlasten, Körper entspannen	97
Zusammenfassung zu niedrig dosiertem Lithium	98
Kapitel 7.3: Ernährung und Nahrungsergänzung bei CMD	99
Meine persönliche Strategie: Weniger ist mehr – aber gezielt	99
Was bei CMD wirklich wichtig ist	100
Was ich eher vermeide	101
Zusammenfassung zur Nahrungsergänzung	101

Teil 3 - Leben mit CMD

Kapitel 8: CMD & Alltag - Wenn der Kiefer Dein Leben beeinflusst	104
Kapitel 8.1: Schlafprobleme, Haltungszwänge, Bewegungseinschränkungen	105
Schlafprobleme – bei mir zum Glück selten das Thema	105
Bewegungseinschränkungen – klein, aber spürbar	106
Nächtliches Zähneknirschen oder Pressen	107
Kapitel 8.2: Persönliche Einblicke – Wie CMD mein Leben verändert hat	108
Bewusstsein statt Dauer-Anpassung	108
CMD als Taktgeber für Veränderung	108
Nicht alles wird gut – aber vieles wird klar	109
Kapitel 8.3 – CMD und Narben, alte OP-Wunden oder andere Veränderungen	110
Warum Narben wieder aktiv werden können	110
CMD-Umstellungen oder echte Entzündung?	111
Was Du bei wieder aktiven Narben tun kannst	111
Skelett-Veränderungen während der Schienenbehandlung	112
Was passiert dabei im Hintergrund im Körper?	112

Kapitel 9: CMD & Psyche – Stress, Nervensystem & Entspannung	113
Kapitel 9.1: Warum CMD oft mit Angst und Stress verwechselt wird	114
Das autonome Nervensystem als Schnittstelle	115
Wenn die Diagnose fehlt, wird das Symptom pathologisiert	115
Kapitel 9.2: Mein Weg zur Stressbewältigung	117
Was Stress wirklich bedeutet – und wie ich es gespürt habe	117
Stressbewältigung beginnt mit Verstehen	118
Die zwei wichtigsten Fragen im Leben	118
Kapitel 10: Langfristige Heilung – Vertrauen in den eigenen Weg	121
Kapitel 10.1: Warum Geduld und Dranbleiben entscheidend sind	122
Jeder Mensch ist anders – und CMD zeigt das besonders deutlich	122
Schienenbehandlung: Rückwärts durch die eigene Körpergeschichte	123
Nahrungsergänzung, Routinen, kleine Impulse – alles braucht Zeit	124
Kapitel 10.2: Welche Therapien wirklich langfristig helfen	125
Wärmeanwendungen – unterschätzt und hocheffektiv	125
Mikronährstoffe – innere Stabilität aufbauen	126
Selbstbeobachtung und Langfristdenken	127
Flouridfreie Zahncrème (und mit Flourid bei Bedarf)	127
Schiene regelmäßig auch tagsüber tragen	128
Kapitel 10.3: Mein Fazit – Drei Jahre Therapie und die Lehren daraus	129
Die Schiene als Wendepunkt – aber nicht als alleinige Lösung	129
Der Körper als Partner, nicht als Baustelle	129
 Teil 4 - Bonus & Zusatzmaterial	
Kapitel 11: CMD verstehen – Die größten Irrtümer und Mythen	134
Kapitel 11.1: „Es ist nur Stress“ – Warum CMD oft falsch interpretiert wird	135
CMD tarnt sich – und das Nervensystem spielt mit	135
Das Etikett „psychisch“ kann blockieren	136
Kapitel 11.2: Warum nicht jede Schiene hilft	137
Die Krux mit den „Standard-Schienen“	137
Individuelle Anpassung ist entscheidend	137
Qualität, Material, Konzept – nicht alles ist gleich gut	138
Fazit: Schiene ist nicht gleich Schiene.	139
Kapitel 11.3: Die fünf größten Fehler in der CMD-Therapie	140
Fehler 1: Die falsche Schiene – oder keine Anpassung	140

Fehler 2: Zu hohe Erwartungen – zu wenig Geduld	140
Fehler 3: Zu viele Nahrungsergänzungsmittel – zu viel Entgiftung	141
Fehler 4: Alles auf einmal ändern wollen	141
Fehler 5: CMD auf „nur Stress“ oder „nur Zähne“ reduzieren	141
Kapitel 11.4: Aufsteigende oder absteigende CMD – ist das wichtig?	143
Kapitel 12: CMD & andere Beschwerden – Wo gibt es Zusammenhänge?	145
Kapitel 12.1: CMD und Tinnitus – Wenn der Kiefer auf die Ohren schlägt	146
Wie kann der Kiefer ein Ohrgeräusch verursachen?	146
Der typische Verlauf: zuerst der Kiefer, dann das Ohr	147
CMD-Tinnitus hat typische Merkmale	147
Wie hängen CMD und Verdauung zusammen?	149
Typische CMD-bedingte Verdauungsbeschwerden	151
Was kann helfen?	152
Kapitel 12.3: CMD und Nervensystem	153
Das vegetative Nervensystem: Der stille Regisseur	153
Wie CMD das Nervensystem beeinflusst	154
CMD und neurogene Überreizung	154
Wie kann man das Nervensystem wieder beruhigen?	155
Kapitel 13: Praktischer CMD-Notfallplan – Was hilft, wenn's akut wird	157
Kapitel 13.1: Sofortmaßnahmen bei Verspannung	158
1. Wärme gezielt einsetzen	158
2. Magnesium direkt auf die Haut	158
3. Atmung bewusst regulieren	159
Kapitel 13.2: Die besten Übungen für den Kiefer	160
1. Kiefer locker lassen – das passive Fallenlassen	161
2. Kiefer kreisen (sanft, nicht rotieren!)	161
3. Kieferöffnung mit Widerstand	161
4. Zunge als Muskelentspanner	162
5. Summen für die Vibration	162
Kapitel 13.3: Entspannungstechniken für den Alltag	164
1. Atemanker – die einfachste Form der Selbstregulation	164
2. Körper-Scans – in sich hineinspüren	165
3. Progressiver Muskel-Reset	165
4. Mikropausen mit bewusstem Nichtstun	166
5. Visualisierung – ein mentaler Ruheort	166
Kapitel 14: CMD und die Zukunft	168
Kapitel 14.1: Die Geschichte von CMD – Wer hat's gefunden?	169
Ursprünge im 20. Jahrhundert	169
CMD – von der Randsymptomatik zur eigenen Disziplin	170

Kapitel 14.2: Warum CMD langsam ernster genommen wird	171
1. Die Zahl der Betroffenen steigt – und sie sind besser informiert	171
2. Interdisziplinarität gewinnt an Bedeutung	171
3. Die Diagnostik ist besser geworden	172
4. Erfolgreiche Therapien überzeugen	172
5. Der ganzheitliche Blick ist keine Esoterik mehr	173
Kapitel 14.3: Welche Therapien in Zukunft helfen könnten	174
1. Bisssteuerung durch Biofeedback und Echtzeitmessung	174
2. KI-gestützte Diagnostik für funktionelle Zusammenhänge	174
3. Neuromodulation durch sanfte elektrische Impulse	175
4. Hochpräzise 3D-Schienen aus adaptivem Material	175
5. Ganzkörper-Integration durch Faszien- und Haltungsarbeit	175
6. Mikronährstoffe & Neuroregulation als fester Bestandteil	176
Kapitel 15 - Künstliche Intelligenz als neue Hilfe	177
Kapitel 15.1 - Verstehen statt Vermuten: Wie KI beim Erkennen von CMD-Zusammenhängen helfen kann	178
Ein neutraler Gesprächspartner – rund um die Uhr	178
Die Stärke liegt in der Systematik	178
Ein Werkzeug für Selbstverantwortung	179
Kleine Tipps für den Einstieg	181
Kapitel 15.3 - Chancen und Grenzen – KI als Werkzeug, nicht als Wunderheiler	182
Wo die Grenzen liegen	182
Der kluge Umgang: Denken, fühlen, prüfen	183
KI ist der stille Begleiter auf dem Weg zur Klarheit	183
 Anhang & Ressourcen	
Literatur & weiterführende Links	187
Fachliteratur zu CMD	188
Fachartikel & Studien	188
Online-Ressourcen und Blogs	189
Online-Videos zu CMD	190
Spezialisierte Zahnarztpraxen für CMD	190
Geeignete KI-Apps für das Smartphone	191
 Meine persönliche CMD-Zeitleiste	192
 Stichwortverzeichnis	194

1

Einführung und Grundlagen

2

1. Was ist CMD?

- Definition und Hintergründe
- Warum CMD oft übersehen wird
- Meine eigene Entdeckung der CMD

4

5

2. Typische Symptome – Ein Chamäleon der Medizin

- Kopfschmerzen, Verspannungen & Tinnitus
- Verdauungsprobleme & Haltungstörungen
- Warum viele Ärzte nur einzelne Symptome sehen
- Eigene Erfahrungen: Von „Rückenproblemen“ zur Diagnose

6

7

8

3. Ursachen & Risikofaktoren

- Fehlstellungen & Zahnbehandlungen
- Stress, Psyche & Körperhaltung
- Haltungsfehler seit der Kindheit: Meine Geschichte

9

10

11

12

13

14

A

Kapitel 1: Die unsichtbare Ursache – Einleitung

Viele Menschen leben jahrelang mit diffusen Beschwerden, die sie sich selbst kaum erklären können. Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Tinnitus, Schwindel oder ein allgemeines Gefühl von Unausgeglichenheit – die Symptome sind vielseitig und verändern sich oft im Laufe der Zeit. Manche Betroffene haben schon eine Odyssee hinter sich, von Arzt zu Arzt, von Therapiemethode zu Therapiemethode, ohne je eine klare Diagnose zu erhalten. Genau in solchen Fällen kann sich hinter all dem ein gemeinsamer Nenner verbergen, den viele nicht auf dem Schirm haben: eine Craniomandibuläre Dysfunktion – kurz CMD.

CMD ist eine **funktionelle Störung im Kausystem**, also im Zusammenspiel zwischen Kiefer, Schädel und Muskulatur. Was auf den ersten Blick harmlos klingt, kann eine weitreichende Kettenreaktion im gesamten Körper auslösen. Der Kiefer ist über Muskeln, Faszien und Nerven eng mit dem Rest des Körpers verbunden. Eine kleine Fehlstellung im Biss kann dazu führen, dass ganze Muskelketten in Spannung geraten und dadurch das **Gleichgewicht im Bewegungsapparat** dauerhaft gestört wird. Gerade weil CMD nicht auf ein einzelnes Symptom begrenzt ist, wird sie häufig übersehen. Betroffene landen beim HNO-Arzt, beim Orthopäden, beim Neurologen oder beim Psychotherapeuten – jeder behandelt das, was er sieht. Doch selten fragt jemand: Könnte all das miteinander zusammenhängen?

Auch in der Alternativmedizin wird CMD nicht immer erkannt. Viele Betroffene wenden sich früh an Heilpraktiker, in der Hoffnung auf einen ganzheitlichen Blick. Und tatsächlich werden dort häufig Zusammenhänge erkannt, die in der klassischen Schulmedizin untergehen – doch auch hier fehlt oft das Wissen über die tiefgreifenden Auswirkungen einer Kieferfehlstellung. Was bleibt, ist Unsicherheit: Man bekommt vage Diagnosen, Detox-Empfehlungen oder Ernährungsumstellungen, aber keine echte Erklärung für die körperlichen Dysbalancen.

Das eigentliche Risiko liegt jedoch in der rein symptomorientierten Herangehensweise der Schulmedizin. Wer CMD nicht als Ursache erkennt, läuft Gefahr, in einen Kreislauf aus Fehldiagnosen und überflüssigen Behandlungen zu geraten. Rückenschmerzen führen nicht selten zu Operationen an der Wirbelsäule, die das Problem nicht beheben, sondern nur verschieben. Leistenbeschwerden werden vorschnell operiert, obwohl sie in Wirklichkeit funktionell bedingt sind. Auch bei Tinnitus oder Migräne werden Medikamente verschrieben, die lediglich die Symptome dämpfen – während der Kiefer

weiterhin als Störquelle im Hintergrund aktiv ist. Auf diese Weise werden viele Menschen zu Dauerpatienten, ohne zu wissen, dass die Lösung viel näher liegt als gedacht.

In diesem ersten Teil des Buches geht es darum, ein grundlegendes Verständnis für CMD zu entwickeln.

- **Was genau ist CMD? Warum wird sie so oft übersehen?**
- **Wie erkennt man erste Anzeichen – und wie kann ein schleichender, fast unsichtbarer Prozess den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht bringen?**

Außerdem zeige ich anhand meiner eigenen Geschichte, wie komplex und zugleich aufschlussreich der Weg zur richtigen Diagnose sein kann. Wer die Zusammenhänge einmal verstanden hat, wird vieles mit anderen Augen sehen – und vielleicht zum ersten Mal begreifen, dass der Ursprung jahrelanger Beschwerden nicht in Rücken, Nacken oder Psyche liegt, sondern in einem kleinen, oft übersehenen Gelenk direkt unter dem Ohr: dem Kiefergelenk.



Kapitel 1.1: Was ist CMD?

Definition und Hintergründe

Viele Menschen leiden jahrelang unter Kopfschmerzen, Verspannungen oder diffusen Beschwerden, ohne eine klare Ursache zu finden. Ärzte, Physiotherapeuten und Osteopathen behandeln nur einzelne Symptome, doch die eigentliche Ursache bleibt oft verborgen.

Eine dieser möglichen Ursachen ist die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) – ein kompliziert klingender Begriff für eine Funktionsstörung des Kausystems, die weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Körper haben kann.

Was bedeutet CMD genau?

CMD steht für *Craniomandibuläre Dysfunktion* und beschreibt eine Fehlfunktion im Zusammenspiel zwischen Schädel (Cranium) und Unterkiefer (Mandibula). Dabei kann es sich um eine Fehlstellung des Kiefers, eine Fehlbelastung der Kiefergelenke oder Verspannungen der Kaumuskulatur handeln. Diese Störung wirkt sich jedoch nicht nur lokal auf den Kiefer aus, sondern kann den gesamten Bewegungsapparat beeinflussen.

CMD ist kein seltenes Phänomen. Studien gehen davon aus, dass etwa 5–15 % der Bevölkerung behandlungsbedürftige Beschwerden haben, während bis zu 50 % der Menschen zumindest gelegentlich leichte CMD-Symptome verspüren. Besonders betroffen sind oft Frauen zwischen 20 und 50 Jahren, doch auch Männer, Jugendliche und sogar Kinder können CMD entwickeln.

Warum kann eine Fehlstellung im Kiefer den ganzen Körper beeinflussen?

Das Kausystem ist über Muskeln, Nerven und Faszien mit dem gesamten Körper verbunden. Eine Fehlstellung im Kiefer kann daher über diese Verbindungen Beschwerden in anderen Körperregionen auslösen.

Ein vereinfachtes Beispiel:

- Wenn der Biss nicht stimmt, werden **bestimmte Muskeln überlastet** – das kann zu Verspannungen in der Kaumuskulatur führen.
- Diese Verspannungen können sich **nach unten fortsetzen**, denn Kaumuskeln hängen direkt mit der Nackenmuskulatur zusammen.
- Nackenverspannungen führen oft zu **Fehlhaltungen**, die sich bis in den Rücken fortsetzen – Betroffene leiden dann unter Rückenschmerzen, obwohl die Ursache im Kiefer liegt.
- Auch das **Nervensystem** kann reagieren, da die Kiefergelenke über den Trigeminusnerv mit vielen anderen Bereichen des Kopfes verbunden sind. Das kann Kopfschmerzen, Ohrgeräusche (Tinnitus) oder Schwindel verursachen.

Kurz gesagt: CMD kann eine **Kettenreaktion auslösen**, die weit über den Kiefer hinausgeht.

Typische Ursachen für CMD

CMD kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Dazu gehören:

1. **Zahn- oder Kieferfehlstellungen** (z. B. ein falscher Biss, fehlende oder schief stehende Zähne)
2. **Zahnärztliche Eingriffe** (z. B. schlecht angepasste Kronen oder Füllungen, die den Biss verändern)
3. **Zähneknirschen und Pressen** (oft stressbedingt, führt zu Überlastung der Muskulatur)
4. **Unfälle oder Schläge auf den Kiefer** (z. B. Schleudertrauma oder ein Sturz auf das Gesicht)
5. **Fehlhaltungen** (z. B. eine dauerhaft nach vorne geneigte Kopfhaltung bei der Arbeit am Computer)

6. Stress & psychische Belastungen (Verspannungen können über die Muskelketten in den Kiefer ausstrahlen)

Oft kommen mehrere dieser Faktoren zusammen, was eine Diagnose erschwert. Hinzu kommt, dass Zahnärzte meist über keine zusätzliche Ausbildung zu CMD verfügen und das Problem nicht erkennen können.

Warum wird CMD so oft übersehen?

CMD ist eine interdisziplinäre Erkrankung – sie betrifft Zahnärzte, Orthopäden, Neurologen, HNO-Ärzte und Physiotherapeuten. Doch weil jeder Fachbereich nur seinen eigenen Teil sieht, bleibt das Gesamtbild oft unerkannt.

Ein klassisches Szenario sieht so aus:

- Ein Patient klagt über **Kopfschmerzen und Schwindel** → er geht zum Neurologen, der nichts findet.
- Die Ohrgeräusche führen ihn zum **HNO-Arzt** → dieser sieht keine Auffälligkeiten.
- Der verspannte Nacken bringt ihn zum **Orthopäden** → dort wird eine „normale Verspannung“ diagnostiziert.
- Ein **Zahnarzt** entdeckt vielleicht Zähneknirschen, gibt dem Patienten eine Knirscherschiene – aber das Grundproblem wird nicht behoben.

So rennen viele Betroffene jahrelang von Arzt zu Arzt, ohne eine wirkliche Lösung zu finden. Erst eine ganzheitliche Betrachtung bringt die Diagnose CMD ans Licht.

Meine eigene Entdeckung der CMD

Ich selbst habe viele dieser Symptome über Jahre hinweg erlebt, ohne eine klare Erklärung dafür zu haben. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, ein leichter Tinnitus, verstärkte Empfindlichkeit auf bestimmte Chemikalien – alles schien irgendwie zusammenzuhängen, aber kein Arzt konnte eine wirkliche Ursache nennen.

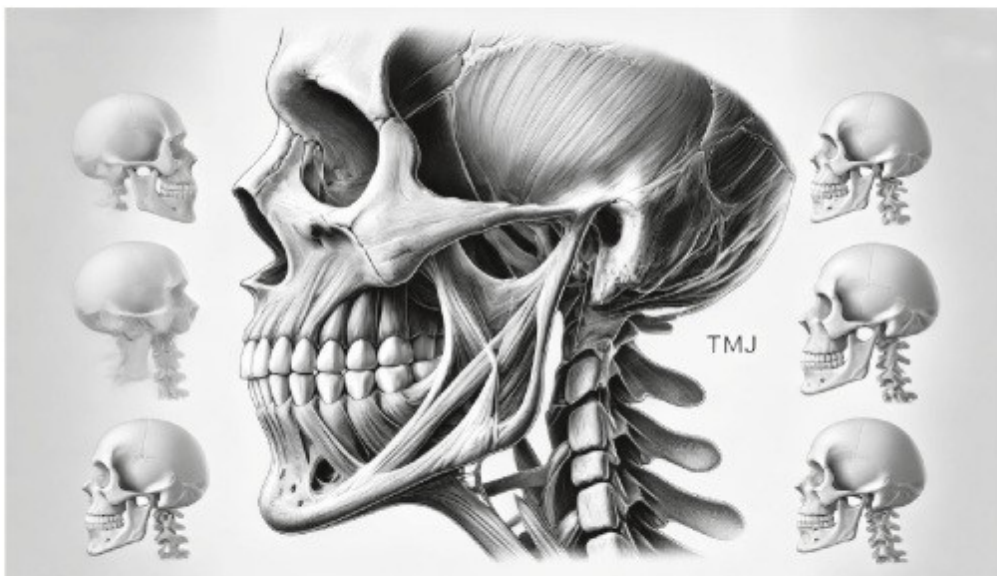
Erst als ich begann, tiefer in das Thema CMD einzutauchen, wurde mir klar, dass mein Kiefer die zentrale Rolle spielte.

Besonders faszinierend fand ich dabei: Meine Fehlstellung begann vermutlich schon im Kindesalter, möglicherweise durch eine frühe Fehlbelastung oder Stress. Der Körper hat Jahrzehnte lang kompensiert, bis er nicht mehr konnte. Die Erkenntnis, dass eine Korrektur meines Bisses nicht nur meinen Kiefer, sondern den gesamten Körper beeinflussen würde, war ein echter Aha-Moment.

Fazit: CMD ist mehr als nur „ein Problem mit dem Kiefer“

CMD ist eine komplexe Störung, die den gesamten Körper betreffen kann. Viele Menschen leiden jahrelang unter unerklärlichen Beschwerden, ohne zu wissen, dass ihr Kiefer die Ursache ist. Weil CMD so viele verschiedene Symptome haben kann, wird es oft übersehen oder falsch diagnostiziert. Hinzu kommt erschwerend, dass auch nur sehr wenige Zahnärzte eine CMD überhaupt erkennen können, weil dieses Thema nicht standardmäßig im Studium für Zahnmedizin behandelt wird.

In den nächsten Kapiteln werden wir uns genauer anschauen, welche Symptome CMD verursacht, wie man es diagnostiziert und welche Therapieansätze wirklich helfen. Dabei werde ich auch immer wieder von meinen eigenen Erfahrungen berichten, um einen praktischen Bezug herzustellen.



CMD Selbsttest

Könnte Ihr Kiefer hinter Ihren Beschwerden stecken?

Viele Menschen leben über Jahre hinweg mit Beschwerden wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Tinnitus – und denken dabei nicht im Entferntesten an ihren Kiefer als Ursache. CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) wird oft übersehen, weil ihre Symptome so vielfältig und unspezifisch wirken. Mit dem folgenden Selbsttest können Sie prüfen, ob es Hinweise darauf gibt, dass Ihre Beschwerden mit einer Kieferfehlfunktion zusammenhängen könnten. Der Test ersetzt keine ärztliche oder zahnärztliche Diagnose – er kann Ihnen aber eine erste Orientierung bieten.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

Kiefer & Mundbereich

- ☐ Haben Sie häufig Schmerzen im Kiefergelenk oder beim Kauen?
- ☐ Spüren Sie beim Öffnen des Mundes ein Knacken, Reiben oder Blockieren?
- ☐ Fällt es Ihnen schwer, den Mund ganz weit zu öffnen?
- ☐ Kauen Sie bevorzugt einseitig?
- ☐ Haben Sie morgens nach dem Aufwachen ein Druckgefühl im Kiefer oder den Kaumuskeln?
- ☐ Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihre Kiefermuskeln „flattern“, auch wenn Sie abends zur Ruhe kommen?

Zähne & Zahnarzt

- ☐ Knirschen oder pressen Sie (bewusst oder unbewusst) mit den Zähnen?
- ☐ Wurde bei Ihnen bereits eine Schienentherapie empfohlen oder durchgeführt?
- ☐ Wurde in den letzten Jahren Zahnersatz (Kronen, Füllungen, Brücken) gemacht, nach dem sich Ihr Biss „anders“ anfühlte?

Craniomandibuläre Dysfunktion – kurz CMD – betrifft Millionen Menschen, wird aber oft jahrelang nicht erkannt. Hinter häufigen Symptomen wie Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel, Kieferknacken, Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen verbirgt sich nicht selten eine tiefere Störung im Zusammenspiel von Kiefer, Muskulatur und Nervensystem.

Dieses Buch zeigt in verständlicher Sprache, wie CMD entsteht, warum viele Therapien nicht dauerhaft wirken – und was langfristig wirklich hilft. Es richtet sich an Betroffene, Behandler und alle, die komplexe Zusammenhänge verstehen wollen, um sich aus chronischen Beschwerden zu befreien.



**JETZT KI ALS WERKZEUG
FÜR CMD NUTZEN**

ISBN: 978-3819201578

€ 22,90



 **M.
Schall
Verlag**