

# KIEFER & ZÄHNEKNIRSCHEN

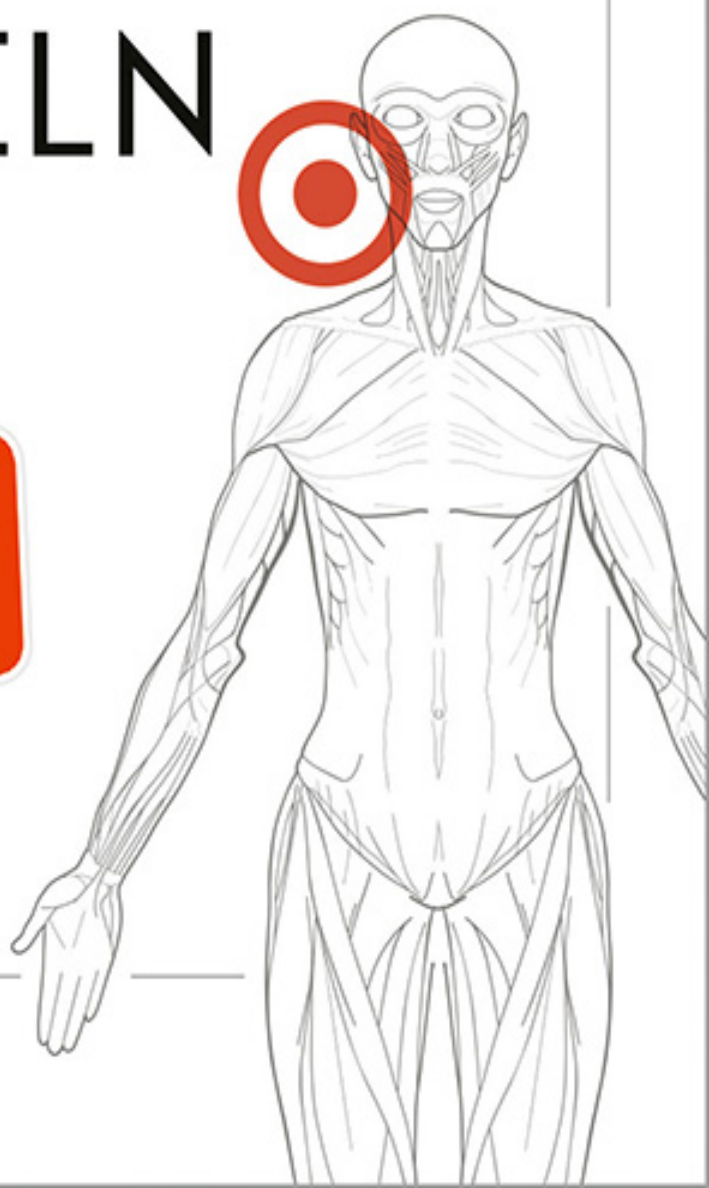
## SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

- Bruxismus | Kieferschmerzen  
CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion)  
Trigeminusneuralgie | Tinnitus



**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autoren

**G|U**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffman, Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7699-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Illustrationen: Florian Hauer

Fotos: Liebscher & Bracht; Adobe Stock; Getty Images; GU-Archiv/Eising Studio; Istock; Plainpicture; Shutterstock; Katharina Werner

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7699 12\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

## Wichtiger Hinweis

Die Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung der Verfasser dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede(r) Leser(in) ist für das Tun selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# KIEFERSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

## MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen der Kieferschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Kieferschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität im Kiefer aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Kieferschmerzen bleiben

*Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: Den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.*



### **Roland Liebscher-Bracht**

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3500 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.



### **Dr. med. Petra Bracht**

Ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

# GUTE AUSSICHTEN!

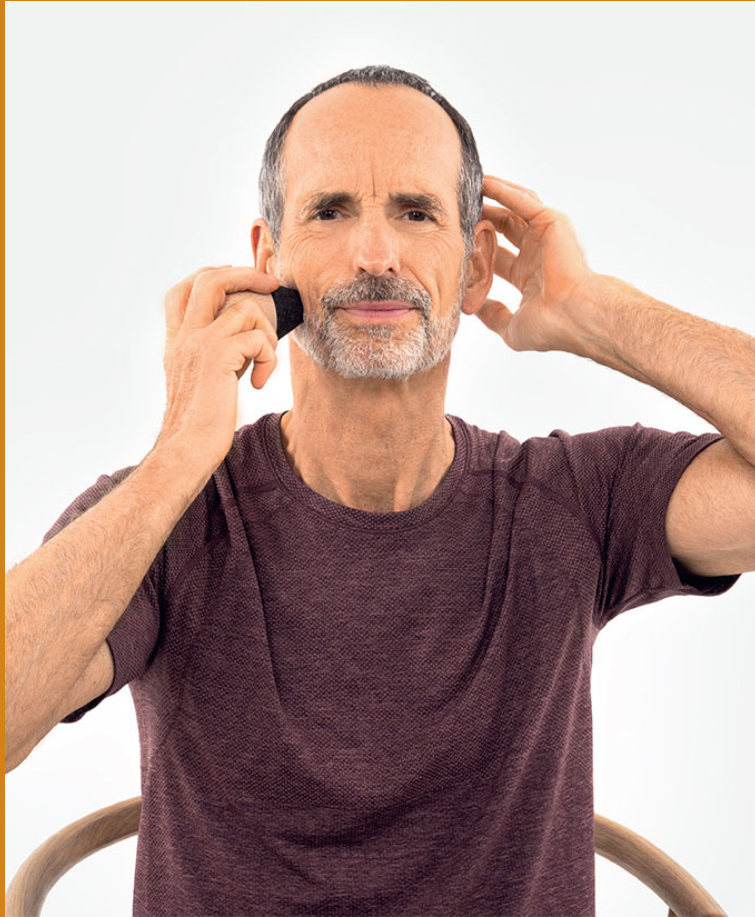
Sie öffnen Ihren Mund und verspüren ein Knacken? Es fühlt sich an, als sei Ihr Kiefergelenk blockiert, und der Biss in den Apfel ist längst nicht mehr schmerzfrei möglich? Das Kauen macht keine Freude mehr, der Schmerz ist mal dumpf, mal stechend? Sprechen und vor allem Gähnen lösen weitere Beschwerden aus? Kein Zweifel: Sie leiden unter Kieferschmerzen.

Wenn dann noch Schmerzen in den Schläfen, im Kopf-, Schulter- und im Nackenbereich dazukommen und Sie womöglich nachts sogar eine Aufbisschiene tragen, ist es höchste Zeit, sich nicht länger durch den Schmerz zu beißen. Möglicherweise liegt auch bereits eine längere Leidenszeit hinter Ihnen und Ihre Schmerzen sind, trotz Schiene, Schmerztabletten oder Operationen, nicht besser geworden? Die gute Nachricht: Sie können aufatmen, denn Sie halten die Lösung des Problems in Händen. Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Kieferbeschwerden nämlich dringend überholungsbedürftig – Kieferschmerzen entstehen ganz anders, als gemeinhin vermutet. Das Wissen um die wirkliche Ursache ist die Grundlage dafür, Schmerzen zu beseitigen. Entscheidend ist dann, ungünstige Angewohnheiten, wie das unzureichende Öffnen des Mundes beim Essen oder Sprechen oder Zähneknirschen, aktiv auszugleichen. In diesem Buch erfahren Sie, was Sie tun können, damit Ihr Kiefer wieder schmerzfrei wird. Sie lernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, speziellen therapeutischen Übungen und der Faszien-Rollmassage kennen. Wir haben dafür extra Hilfsmittel entwickelt, die es Ihnen so leicht wie möglich machen.

*Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer  
Schmerzfreiheit und an der neuen Beweglichkeit!*

*Dr. Petra Fracht*

*Roland Liebscher-Fracht*



## ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Egal, ob Sie schon jahrelang an Kieferschmerzen leiden oder Sie diese Beschwerden erst seit gestern quälen, ob Sie nachts mit den Zähnen knirschen, eine Kieferluxation oder eine Trigeminusneuralgie diagnostiziert wurde - wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.



## DER KIEFER – EIN UNTERSCHÄTZTES GELENK

Hätten Sie gedacht, dass die Muskeln des Kauapparats zu den am meisten belasteten Muskeln unseres Körpers zählen? Tatsächlich sind unser Kiefer, unsere Kaumuskulatur und das Kiefergelenk den ganzen Tag über aktiv. Zum einen ist dafür eine unserer Lieblingsbeschäftigungen verantwortlich: das Essen, das nur mit einem funktionierenden Kiefer beziehungsweise Kauapparat möglich ist – am besten schmerzfrei, denn wenn diese Voraussetzung nicht mehr gegeben ist, kann aus Genuss schnell Qual werden.

Zum anderen ist unser Kiefer aber nicht nur beim Essen und beim Kauen, sondern auch beim Sprechen und Gähnen

permanent in Bewegung. Und neben diesen täglichen Beanspruchungen muss er auch noch anderen Belastungen standhalten: Innere Anspannung und Stress verarbeiten wir oftmals unbewusst. Im Schlaf kommt es dann bei vielen zu Zähnepressen und Zähneknirschen – und dabei wirken starke Kräfte auf unseren Kiefer. Was viele nicht wissen: Das kann sich mit der Zeit auf den ganzen Körper auswirken.

## **SYMPTOME UND HERKÖMMLICHE BEHANDLUNG**

Schmerzen im Kieferbereich können sich auf unterschiedliche Arten, aber auch in unterschiedlichen Bereichen Ihres Kiefers bemerkbar machen. In der Regel suchen die Betroffenen wegen ihrer Kieferbeschwerden aber zunächst einen Zahnarzt oder Kieferorthopäden auf.

Folgende Symptome stehen dabei meist im Vordergrund:

- Schmerzen (vor allem bei Bewegungen des Unterkiefers) und Druckempfindlichkeit im Bereich der Kiefergelenke und/oder der Kiefermuskeln beziehungsweise deren Sehnen
- Einschränkung der Beweglichkeit des Unterkiefers (oftmals als direkte Folge einer schmerzhaften craniomandibulären Dysfunktion (CMD, siehe Kasten)
- Kiefergelenkgeräusche (Knacken, Reiben) bei Bewegungen des Unterkiefers
- Schmerzen beim Öffnen des Mundes, also zum Beispiel beim Gähnen, Sprechen, Lachen, Abbeißen und Kauen
- Myofasziale Schmerzen im Kiefer-, Gesichts-, Schläfen- und Ohrbereich
- plötzlich in die Wange und den Unterkiefer ausstrahlende Nervenschmerzen
- chronische, als dumpf empfundene Gesichtsschmerzen
- dauerhaftes Verschieben des Kiefers (sogenannter Fehlbiss)

Bestimmt kennen Sie, wenn Sie dieses Buch in Händen halten, den einen oder anderen Schmerzzustand der eben

aufgelisteten Kieferschmerzarten aus eigener leidvoller Erfahrung. Vielleicht haben Sie auch schon eine bestimmte Diagnose bekommen oder tragen nachts eine Aufbissschiene gegen das Zähneknirschen und -pressen (siehe >)? Und trotzdem plagen Sie sich weiterhin mit Schmerzen im Kiefergelenk sowie dem Unter- oder Oberkiefer herum?

Quälen Sie dazu mitunter vielleicht auch noch Rücken- und Nackenschmerzen, Schulterverspannungen, Kopfschmerzen im Bereich der Schläfen, Migräne, Tinnitus oder eine allgemeine Schmerzempfindlichkeit? Dann ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Denn Kieferschmerzen sind nicht in Stein gemeißelt, sondern durchaus heilbar.

## CRANIOMANDIBULÄRE DYSFUNKTION

Kieferschmerzen können auch ein Symptom für eine viel umfangreichere Erkrankung sein, die oftmals nur sehr schwer erkannt und somit auch eher selten diagnostiziert wird. Bei der craniomandibulären Dysfunktion, kurz CMD, handelt es sich um eine funktionelle Störung des Kauapparats. Fehlbelastungen im Kiefer und in der Kaumuskulatur sorgen hierbei für einen Fehlbiss. Dadurch, dass Oberkiefer und Unterkiefer beim Kauen nicht mehr richtig aufeinandertreffen, entstehen dann Kieferbeschwerden. Zudem kann die Fehlstellung Auslöser für weitere Störungen sein, etwa Kopf-, Nacken- und Augenschmerzen.

In der Forschung ist belegt, dass die Symptome einer Dysfunktion der Kiefergelenke umso umfangreicher werden, je länger sie besteht und nicht behandelt wird. Außerdem kommen im Zeitverlauf immer mehr Schmerzpunkte hinzu. <sup>1</sup> Denn sind Muskel- und Gelenkfunktionen erst einmal fehlreguliert, ist bald auch das Kräftegleichgewicht gestört.

## DIE ÜBLICHE DIAGNOSE

Aufgrund der Vielfalt der Schmerzzustände fällt es nicht nur den Patienten schwer, die Beschwerden richtig einzuordnen. Auch Ärzte sind oftmals ratlos und wissen nicht, wo sie mit der Therapie ansetzen sollen. Sie behandeln daher häufig leider nur die Symptome der einzelnen Schmerzzustände, ohne das gesamte Beschwerdebild im Blick zu haben.

Verordnet werden in erster Linie Medikamente und andere schnell wirkende Hilfsmittel. Doch Schmerztabletten wie Ibuprofen schaffen bei Kieferschmerzen zwar rasch Abhilfe, sind langfristig jedoch keine Lösung. Wenn Ihre Schwester heiratet, Ihre Oma 90 wird oder Sie selbst einen runden Geburtstag feiern, spricht nichts gegen die Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten, um diesen Termin zu überstehen. Es sollte aber bei der einmaligen Anwendung bleiben und nicht in eine dauerhafte Therapie münden.

Genau das passiert jedoch, wenn Patienten rezeptfreie Präparate über einen viel zu langen Zeitraum einnehmen.<sup>2</sup>

Dadurch erhöht sich das Risiko einer Abhängigkeit.<sup>3</sup>

Schmerzmittel beenden das Problem also nicht, sondern belasten den Körper noch zusätzlich. Das ist umso bedenklicher, weil insgesamt knapp die Hälfte aller Schmerzmittel in der Apotheke ohne ein Rezept gekauft werden.<sup>4</sup>

Für Sie spielt es vermutlich gar keine Rolle, ob die Schmerzen akut ausgelöst werden oder ob sie mittlerweile schon einen chronischen Verlauf genommen haben. Viel wichtiger ist: Die Schmerzen sind da und Sie wollen sie so schnell wie möglich wieder loswerden. Das verstehen wir gut und deshalb sind Sie bei uns genau richtig. Und so viel schon einmal vorweg: Wir können Ihnen mit unserer Schmerztherapie helfen, Ihre Schmerzen zu beseitigen – und möglicherweise sind Sie auch bald die lästige Zahnschiene los.



## QUANTITÄT STATT QUALITÄT

Herkömmliche Ärzte und Therapeuten gehen davon aus, dass erst eine differenzierte Diagnostik, die alle Schmerzen des Betroffenen berücksichtigt, zu einer ganzheitlichen Heilung führen kann. Wie so oft in der »klassischen« Medizin versucht man so jedoch einfach nur, fehlendes Ursachenwissen, also Qualität, durch zahlreiche unterschiedliche Experten – vom (Zahn-)Arzt und Orthopäden über den Physio- bis hin zum Psychotherapeuten –, also Quantität, zu ersetzen. Entsprechend weit gefächert sind die herkömmlichen Therapien. Sie umfassen unter anderem:

- Schmerzmittel
- Physiotherapie (Massage, Dehnung, Kräftigung, Mobilisation)
- Nervenbehandlung
- Eisanwendungen
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Wärmeanwendungen
- Einlagen

Was all diese Behandlungen und Maßnahmen eint: Sie bringen meist keinerlei Verbesserungen. Denn das ursprüngliche Problem lösen sie nicht.



*Der erste Anlaufpartner bei Kieferschmerzen ist oft der Zahnarzt, der jedoch nicht selten nur eine Zahnschiene verschreibt - was die wahren Ursachen nicht beseitigt.*

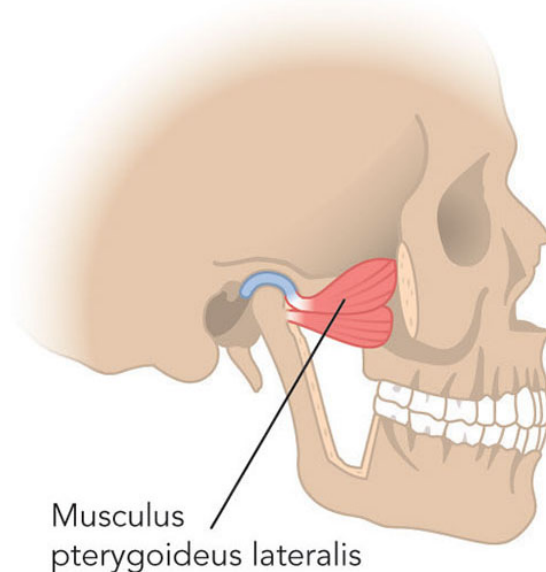
## **SO FUNKTIONIERT DAS KIEFERGELENK**

Um zu verstehen, wie es zu Kieferproblemen und den damit verbundenen umfangreichen Schmerzzuständen kommt, ist zunächst ein Blick auf den Kauapparat hilfreich: Wie ist unser Kiefer aufgebaut und wie funktioniert unser Kauapparat?

Unser Kiefer besteht aus zwei Teilen:

- Der Oberkiefer ist ein starrer Teil des Gesichtsschädels und somit unbeweglich.
- Der Unterkiefer dagegen hängt am Kiefergelenk lose auf, weshalb wir ihn in alle Richtungen bewegen können.

Gemeinsam mit der Kaumuskulatur bildet das Kiefergelenk eine funktionelle Einheit. Sie gehört zum sogenannten craniomandibulären System, das fürs Kauen, aber auch für andere im Mundraum liegende Funktionen wie etwa Schlucken und Sprechen verantwortlich ist. Dieses System unterhält zusätzlich über das Nervensystem funktionelle Verbindungen zu anderen Körpersegmenten, die durch Wechselwirkungen mitunter ebenfalls von Kieferschmerzen beeinträchtigt werden können.

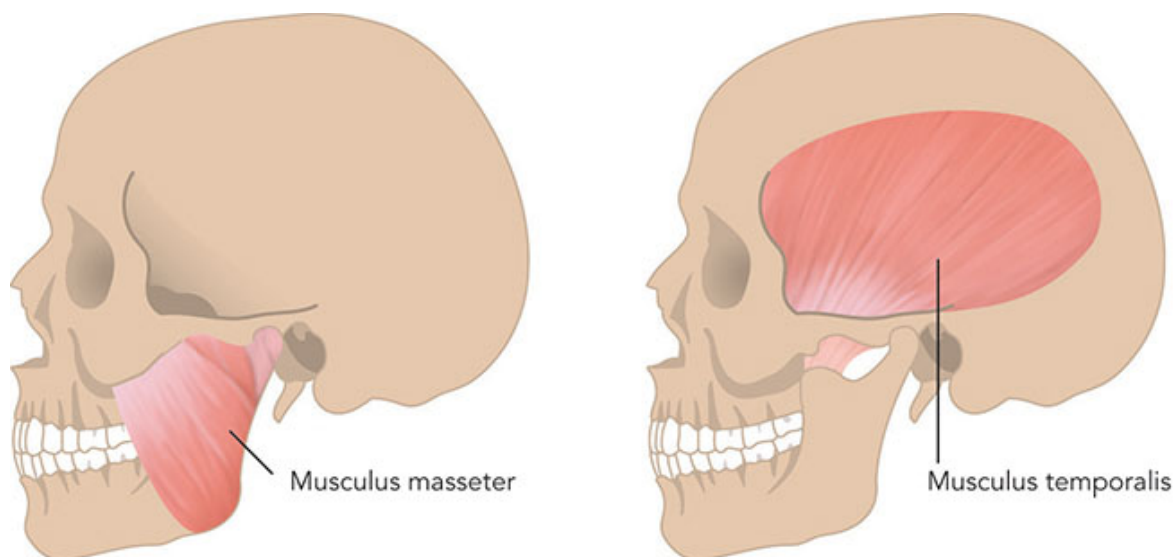


*Ober- und Unterkiefer sind eine funktionelle Einheit.*

## Die Muskulatur

Die Kaumuskulatur besteht aus vier Muskeln, die maßgeblich am Kauakt beteiligt sind. Man unterscheidet dabei zwischen denjenigen Kaumuskeln, die für das Schließen des Mundes verantwortlich sind, und jenen, die das Öffnen veranlassen. Um den Kauvorgang in Bewegung zu setzen, müssen alle vier Muskeln aktiv werden.

- Zu den Kieferschließern gehört der *Musculus masseter* (Kaumuskel) sowie der *Musculus temporalis* (Schläfenmuskel).
- Der *M. temporalis* erfüllt zusätzlich die Funktion, den Unterkiefer zurückzuziehen.
- Beim Öffnen des Kiefers sind der *Musculus pterygoidei medialis* und der *Musculus pterygoidei lateralis* beteiligt. Sie sind hauptsächlich für das Vorschieben des Kiefers und für Mahlbewegungen nach links und rechts zuständig.



*Der Musculus masseter (oder nur kurz Masseter) ermöglicht neben dem Kieferschluss auch Seitwärts- und Längsbewegungen des Unterkiefers (links). Der Musculus temporalis hebt den Unterkiefer an und schließt so ebenfalls den Kiefer. Zudem kann sich der Unterkiefer durch ihn auch nach hinten bewegen.*

## Faszien

Die Kaumuskulatur ist, wie alle anderen Muskeln unseres Körpers auch, von Bindegewebe, der sogenannten Faszie, umgeben. Und dieses Gewebe bildet nicht nur die Haut beziehungsweise Unterhaut von Wangen und Kiefer. Mehr oder weniger dichte Faszienhäutchen durchziehen und umhüllen auch jeden einzelnen Kaumuskel und vereinen sich an ihren Enden zu Sehnen, die wiederum am Knochen angewachsen sind. Mit jeder Bewegung eines Muskels