

Ruth Maria
Kubitschek

trauert um ihre
große Liebe

TV-Produzent
Wolfgang Rademann †
erfand das „Traumschiff“



Karneval

Hier schunkeln
die Mächtigen
und machen
gute
Geschäfte



Uschi Glas mit Ehemann
Dieter Hermann

**Semper-
Opernball**

Uschi Glas
war die
Königin der
Nacht



**Tennis-Heldin
Angie Kerber**

„Jetzt kaufe
ich mir ein
**Ferienhaus auf
Mallorca**“

Die Tragödie um ihren Tod

Der beliebte Serien-Star, 53,
litt unter **Panik-Attacken** und
wollte nicht mehr leben

**TV-Star
Karen
Friesicke †**



9
4. 2. 2016 € 3,40
Osterrösch € 3,60 Schweiz Sfr. 6,30 - Belgien € 3,80 - Frankreich € 4,50 - Italien € 4,50 - Portugal (Cont.) € 4,50 - Spanien € 4,50 - Kroatien € 4,50 - Griechenland € 5,00 - Finnland € 5,80 - Dänemark € 5,80 - Schweden € 6,50 - Litauen € 7,00 - Slowakei € 4,50

WAS AUF EINE KIEFERSTÖRUNG HINWEISEN KANN

Die Tabelle zeigt, welche umfangreichen Probleme vom Kiefergelenk ausgehen können. Wenden Sie sich je nach Symptom an den entsprechenden Facharzt

Körperregion	Krankheiten mit möglicher Beteiligung des Kiefergelenks
KOPF	Kopfschmerzen, Druck- und Spannungsgefühl, Kribbeln, Schwindel
GESICHT	Gesichtsschmerzen, Taubheitsgefühle, Kribbeln
KIEFERGELENK	Kiefergelenkschmerzen, Mundsperrung, Aufbisschmerz, Schmerzen bei direktem Druck, Kauschmerzen
ZÄHNE	Zahnschmerzen
AUGEN	Sehstörungen (verschwommenes Sehen), verstärktes Tränen der Augen, verstärktes Druckgefühl hinter den Augen, Schwindel
OHREN	plötzlich auftretende Hörprobleme, Ohrgeräusche (Tinnitus: z. B. Rauschen, Pfeifen, Dröhnen, Summen usw.), Schwindel
HALS	Schluckbeschwerden, vermehrt auftretende Heiserkeit, Kloßgefühl im Hals, raues Gefühl im Hals
NACKEN	Verspannungen im Nacken, Nackenschmerzen, Bewegungseinschränkungen bei Kopfbewegungen (vor allem Drehbewegungen können sich steif zeigen)
SCHULTER	Schulterschmerzen, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, ausstrahlende Schmerzen von der Schulter in den Hals-Kopf-Bereich

QUELLE: KAY BARTROW: ÜBELTÄTER KIEFERGELENK (TRIAS)

BIS(S) DER ARZT KOMMT Tinnitus, Verspannungen, Sehstörungen kommen immer öfter über Nacht: durch unbewusstes Zähneknirschen. BUNTE zeigt Auswege

Nachts, wenn alles schlafen, werden Millionen Deutsche aktiv. Sie beißen die Zähne zusammen und entwickeln dabei eine unglaubliche Kraft im Kiefer: Frauen können einen Druck von bis zu 300 Kilo pro Quadratzentimeter aufbauen, Männer sogar bis zu 400 Kilo – über mehrere Stunden hinweg. Oder sie knirschen mit den Zähnen und erreichen dabei solch eine Lautstärke, dass sie selbst oder ihr Partner davon aufwachen.

Dieses Pressen (medizinisch: Bruxismus) und Knirschen geschieht unbewusst und meist erinnern sich die Betroffenen am nächsten Morgen nicht mehr an ihren nächtlichen Kraftakt. Die

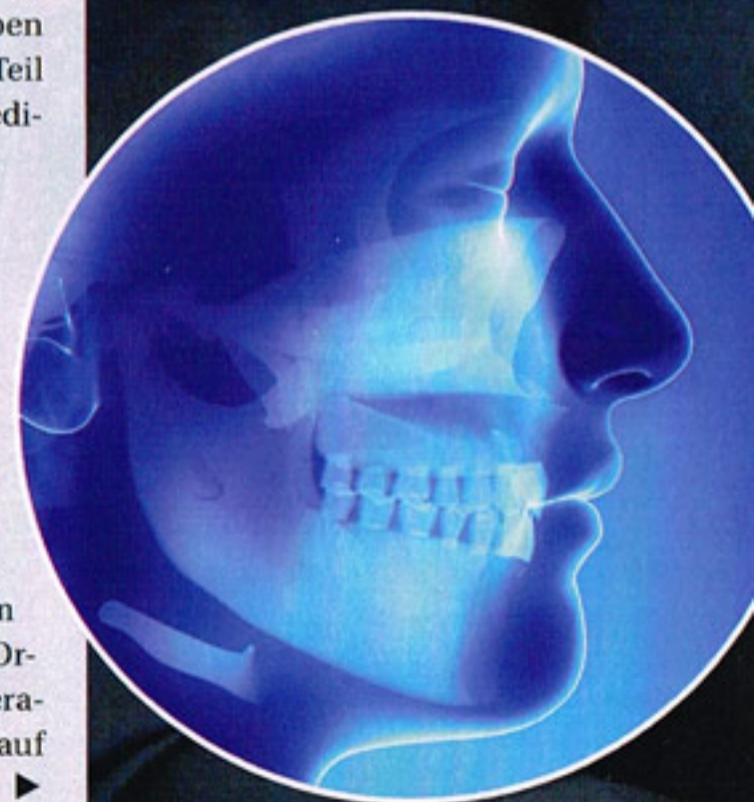
DIE STÄRKSTEN MUSKELN DES KÖRPERS WIRKEN IM KAUAPPARAT

Folgen allerdings spüren sie durchaus: Sie wachen mit Verspannungen auf, tappen auf der Suche nach den Ursachen zum Teil jahrelang im Dunkeln, wandern von Mediziner zu Mediziner.

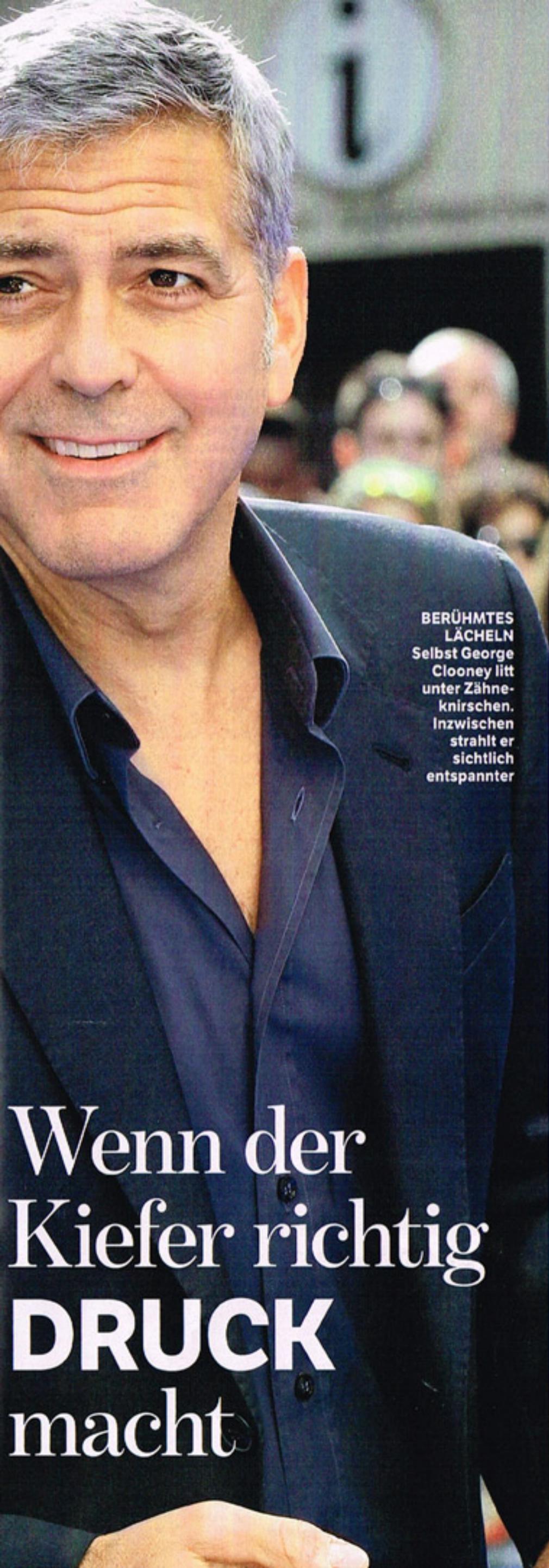
Viele Betroffene erleben eine Odyssee von Arzt zu Arzt

Eine Erfahrung, die auch der bekannte Schauspieler **Peer Jäger**, 72 („Notruf Hafenkante“), machte. Wegen seiner ständigen Kopfschmerzen

holte er sich Rat bei zahlreichen Experten – vom Augenarzt über den Hausarzt bis hin zum HNO-Spezialisten und Orthopäden. Erst eine Physiotherapeutin brachte ihn endlich auf die richtige Spur. ▶



UNGEAHNTE KRÄFTE
Beim Pressen wirkt auf die Zähne ein Druck von 300 bis 400 Kilogramm pro Quadratmeter



BERÜHMTES LÄCHELN
Selbst George Clooney litt unter Zähneknirschen. Inzwischen strahlt er sichtlich entspannter

Wenn der Kiefer richtig DRUCK macht

FOTOS: ACTION PRESS, SHUTTERSTOCK

Immer müde?

Stoppen Sie die Erschöpfungsspirale.



Immer mehr Menschen leiden unter Erschöpfung, Antriebslosigkeit, diffusen Schmerzen und Schlafstörungen, so eine aktuelle Umfrage.

Das bestätigt auch Dr. Uwe Höller, ärztlicher Direktor des Deutschen Instituts für Präventive Medizin, und fügt hinzu: „In der Praxis erlebe ich häufig, dass Patienten die ersten Warnsignale verdrängen und somit immer öfter in die sogenannte Erschöpfungsspirale geraten. Je frühzeitiger behandelt wird, umso besser kann den Betroffenen geholfen werden.“

Schnelle und effektive Hilfe

In solchen Fällen hat sich eine speziell entwickelte, vom Arzt verabreichte Aufbaukur als medizinisch sinnvoll erwiesen. Diese enthält eine ganz besondere Kombination der für den menschlichen Zellstoffwechsel unverzichtbaren Aufbaustoffe B6, B12 und Folsäure und wird vom Arzt direkt gespritzt oder als Infusion verabreicht.

Der Vorteil von Injektionen gegenüber Vitamintabletten und Trinkampullen besteht vor allem darin, dass die kraftspendenden Aufbaustoffe so in vollem Umfang und ohne Umwege direkt in die Blutbahn gelangen und so besonders schnell und langanhaltend wirken können.

Wissenschaftlich belegt* und bestens bewährt

Die Wirkung von Medivitan® ist medizinisch gut belegt. Die speziell entwickelte Aufbaustoff-Kombination kann – in der richtigen Dosierung verabreicht – dem Körper helfen, sich schnell zu regenerieren und so effektiv einem drohenden Burnout entgegenzuwirken. Sprechen Sie deshalb frühzeitig mit dem Arzt Ihres Vertrauens und fragen Sie ihn gezielt nach der Medivitan® IV Aufbaukur.

*Eggen et al., MDR 102-100/2007, 119-121



Über 30 Jahre Spezialwissen und Erfahrung für Ihre volle Gesundheit

Medivitan® IV Fertigspritze, Medivitan® IV Ampullen: Ausgeglichener Mangel an Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure, der alltagsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kurfürstweg 57, 50635 Köln, Deutschland. Stand: 10/2013

Erste Hilfe: Zähne ENTLASTEN

► Wird das nächtliche Treiben festgestellt, bekommen die meisten Betroffenen vom Zahnarzt eine Schiene angepasst – zum Schutz der Zähne. So weit, so gut. Denn: Pressen und Knirschen sind erst einmal nichts Schlimmes. „Das sind Mechanismen, um Stress abzubauen. Jeder Mensch ist anders. Wer nicht presst oder knirscht, bekommt etwa Magenverstimmungen, wenn es im Leben zu hoch hergeht“, sagt **Prof. Dietmar Daichendt** von der Praxisklinik an der Isar in München.

Ist die stressige Phase vorbei, werden oft auch die Beschwerden besser. „Dem reinen Knirscher und Presser ist mit einer Aufbisschiene geholfen. Die Zähne sind geschützt und spezielle Übungen können die Muskulatur lockern“, erklärt der Mediziner.

Wann wird das Knirschen und Pressen zum Problem?

Schmerzen beim Kauen, ein Knacken im Kiefergelenk: Problematisch wird es dann, wenn eine Kiefergelenksbelastungsstörung entsteht, eine sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Das passiert, wenn beim Knirschen oder Pressen Druck auf die empfindliche Kiefergelenksgrube („bilaminäre Zone“) ausgeübt wird, weil Unter- und Oberkiefer ungünstig zueinander stehen. Wird diese sensible, von Nerven durchzogene Zone belastet, leitet

NACHTS
WANDERN
UNSERE
SORGEN VOM
KOPF IN DEN
KIEFER

der Körper den Reiz direkt ans Rückenmark weiter. Die Folge: Verspannungen und Schmerzen.

Das Zusammenspiel zwischen Kaumuskeln, Zähnen, Kiefergelenken, Nervensystem und Bändern ist extrem empfindlich. „Geringe Veränderungen können dieses Gleichgewicht stören. So kann eine nicht korrekt an den Biss angepasste Krone vielleicht in Kombination mit einer bislang unauffälligen muskulären Dysbalance das Gleichgewicht zum Kippen bringen und massive CMD-Beschwerden auslösen“, erklärt

Prof. Ralf Bürgers, Klinikdirektor der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik der Universitätsmedizin Göttingen. Neben Zahnfehlstellungen und einem falschen Biss können unter anderem Stress, emotio-

nale Belastungen, Verletzungen (etwa beim Sport) und dauernde Fehlhaltungen dazu führen, dass man zum Knirscher, Presser oder im schlimmsten Fall zum CMD-Patienten wird.

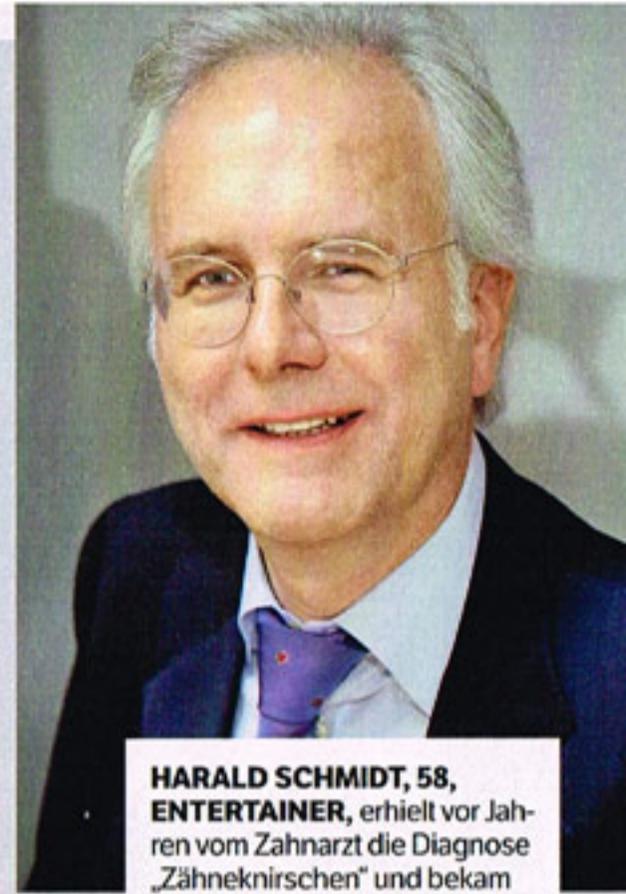
„Je länger der Schmerz vorhanden ist, desto schlechter ist er therapierbar. Eine frühzeitige Abklärung erspart viel Leid und kann verhindern, dass die Beschwerden chronisch werden“, sagt Bürgers. Auch wenn sich der Mund nur noch eingeschränkt öffnen lasse, müsse das abgeklärt werden.

Woher weiß man, dass es sich um die Erkrankung CMD handelt?

Wer „nur“ knirscht oder presst, hat meist eine verspannte Kaumuskulatur und Schläfenkopfschmerzen. „Wenn auch Nacken- und Hinterkopfschmerzen auftreten, liegt allerdings der Verdacht nahe,



NAOMI WATTS, 47, SCHAUSPIELERIN, trägt beim Schlafen eine Beißschiene, um ihre Zähne zu schützen. Zudem macht sie regelmäßig Kiefermuskelmassagen.



HARALD SCHMIDT, 58, ENTERTAINER, erhielt vor Jahren vom Zahnarzt die Diagnose „Zähneknirschen“ und bekam eine Schiene. Schuld waren Stress und Überlastung.

Cefasel 200 nutri[®]

... mein Selen für

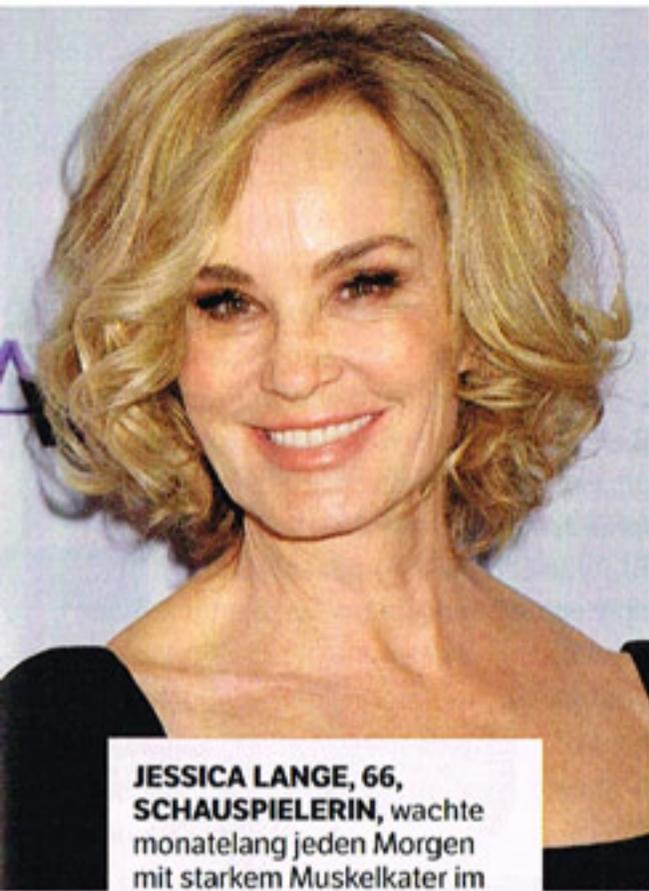
- ✓ Immunsystem
- ✓ Zellschutz
- ✓ Schilddrüse
- ✓ Haare, Nägel
- ✓ Fortpflanzung

Cefasel 200 nutri[®]

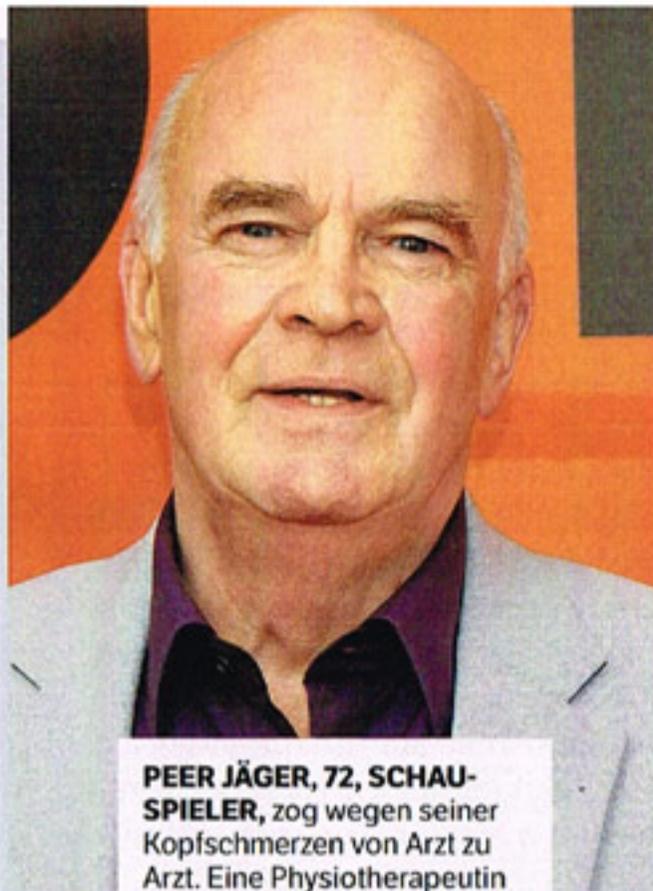


Defensivsystem, Schilddrüsenschutz, Zellschutz, Haare, Nägel und Fortpflanzung

100 Tabletten



JESSICA LANGE, 66, SCHAUSPIELERIN, wachte monatelang jeden Morgen mit starkem Muskelkater im Kauapparat auf. Sie ließ sich eine Zahnschiene anpassen.



PEER JÄGER, 72, SCHAUSPIELER, zog wegen seiner Kopfschmerzen von Arzt zu Arzt. Eine Physiotherapeutin stellte dann fest: Schuld war der verspannte Kiefer.

dass Druck auf die empfindliche Kiefergelenksgrube ausgeübt wird. Für mich als Mediziner bedeutet das: Ich habe wahrscheinlich einen CMD-Patienten vor mir“, erklärt Dietmar Daichendt.

Die Folge sind Verspannungen. Da der Körper Wege sucht, um diese zu kompensieren, wandert das Problem: von der Halswirbelsäule in die Brustwirbelsäule, weiter in den Lendenbereich, ins Becken und in Beine und Füße. „Jeder kompensiert anders. Während der eine unter Kopfschmerzen leidet, treten beim Nächsten Beschwerden im Schulterbereich auf. Ein anderer bekommt etwa Knie- oder Fußprobleme.“

Auch Tinnitus gehört zu den möglichen Symptomen. „CMD-Patienten haben häufig Tinnitus. Umgekehrt haben Tinnitus-Patienten auch häufig Kiefergelenksprobleme. Der Zusammenhang ist jedoch nicht ein-

deutig geklärt“, sagt Zahnmediziner Ralf Bürgers. Und auch die Heilung oder Besserung der Beschwerden im Rahmen einer Therapie stünden in Zusammenhang, so der Experte.

Wegen der Vielfalt an Symptomen dauert es oft lange, bis die Diagnose „Cranio-mandibuläre Dysfunktion“ feststeht. Weiteres Problem: „Eine CMD lässt sich nicht zweifelsfrei beweisen. Es geht darum, Indizien zu sammeln“, sagt Daichendt. „Daher ist es wichtig, dass Ärzte aus unterschiedlichen Disziplinen Hand in Hand arbeiten.“

Welche Therapiemöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Egal ob Presser, Knirscher oder CMD-Patient: Eine sogenannte Okklusions- oder Aufbisschiene ist in jedem Fall gut, denn sie schützt den Zahn und sorgt dafür, dass

der Schmelz erhalten bleibt. Von Universalschienen, die im Internet angeboten werden, raten Experten ab: Die standardisierten Modelle könnten die Probleme eher verstärken. Ohnehin zahlen die gesetzlichen Krankenkassen die Maßanfertigung. Der Beißschutz besteht aus Kunststoff und umhüllt wahlweise die untere oder obere Zahnreihe. „Korrekt angefertigt, können die Schienen das Zusammenspiel von Zähnen, Biss, Muskulatur und vielleicht sogar der gesamten Körperstatik harmonisieren“, sagt Prof. Nikolaus Gersdorff, Leiter der CMD-Sprechstunde in der Poliklinik für Zahnärztliche Prothetik der Universitätsmedizin Göttingen.

Aber: Selbst die beste Schiene kann nur einen Teil der Symptome behandeln. Die Gründe für das Zähneknirschen beseitigt sie nicht. „Schienen sind wie Krücken. Der Patient muss es schaffen, die Ursachen zu beseitigen, die zum Knirschen führen“, erklärt Daichendt. Wenn Stress der Grund für das Knirschen ist, muss der erste Schritt sein, die Stressursachen zu erkennen – etwa im Job oder in der Partnerschaft – und darüber nachzudenken, welche Änderungen möglich sind.

Ist eher die Summe von einzelnen Stressoren für die Probleme verantwortlich, helfen Stressbewältigungsmechanismen. Der eine wird mit Yoga glücklich, der Nächste findet beim Spaziergehen Entspannung, bei autogenem Training oder in der Badewanne. „Wenn das alles nicht klappt, kann man über eine Psychotherapie nachdenken“, so Daichendt. „Auch Krankengymnastik ist sehr erfolgreich und ▶

FOTOS: ACTION PRESS

FÜR ALLE FÄLLE

- Perenterol® wirkt zuverlässig und natürlich
- Bei akuten Durchfall und zur Vorbeugung des Rückfalls
- Entgiftung und regeneriert den Darm
- Stabilisiert die Darmflora
- Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren



Weniger STRESS – weniger Knirschen

► kann Beschwerden an Kiefergelenken und Kaumuskelatur stark lindern“, ergänzt Gersdorff von der CMD-Sprechstunde.

Es scheint, als nehme das Problem zu. Stimmt das wirklich?

Hört man sich im Bekanntenkreis um, dann zeigt sich: Viele kennen Kieferprobleme, haben vielleicht eine Schiene oder können von ihren Therapieerfahrungen berichten. Ein neues Phänomen demnach? „Etwa zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung knirschen mit den Zähnen oder pressen nachts die Kiefer aufeinander. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Genaue Daten gibt es dazu kaum. Aber die Tendenz ist steigend“, sagt Gersdorff. Möglicher Grund: Der Stress in Job und Alltag nimmt zu und muss irgendwie kompensiert werden. Außerdem ist das Thema zunehmend präsent – in Arztpraxen und der Öffentlichkeit.

Und wo bekommt man als Betroffener Hilfe? Ein Besuch beim Arzt ist durch nichts zu ersetzen. Zunächst sollte man sich – je nach Problem – an den jeweiligen Experten wenden (Sehstörungen: Augenarzt, Ohrgeräusche: HNO-Arzt etc.). Wird der nicht fündig, kann es hilfreich sein, eine spezielle CMD-Sprechstunde aufzusuchen, in der mehrere Fachdisziplinen zusammenkommen. Auch Chiroprapeuten oder Osteopathen können helfen. Adressen von Spezialisten nennen die Fachverbände auf ihren Internetseiten. Hilfestellung bieten z. B. die Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (www.dgfdt.de), die Deutsche Gesellschaft für Chiroprapie und Osteopathie (www.dgco.de) oder der Dachverband Craniomandibuläre Dysfunktion (www.cmd-dachverband.de).

Ist man als Patient an einen Fachmann geraten, ist die Hoffnung auf ein Ende der Schmerzen berechtigt. „Die CMD lässt sich im Normalfall gut therapieren“, verspricht Nikolaus Gersdorff. „Lassen Sie sich also bitte nicht durch die Horrorgeschichten verunsichern, die im Internet kursieren.“

SABINE PUSCH

MEHR ENTSPANNUNG FÜR DEN KIEFER

Lavendel wirkt beruhigend bei Stress, in Tablettenform (z. B. „Lasea“), als Tee (z. B. „Anti-Stress Tee“ von Bad Heilbrunner) oder Badezusatz (z. B. „Entspannung & Wohlfühl“ von Tete-sept, „Lavendelöl-Bad“ von Spitzner)

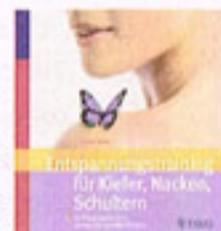
Hopfen schenkt entspannten Schlaf (z. B. „Kytta-Sedativum Dragees“, „Baldrian-Hopfen Beruhigungs-Dragees“ von Abtei, „Hopfen Beruhigungs-Dragees“ von Klosterfrau)



Pflanzliche Helfer gegen den Stress



Kay Bartrow: „Übeltäter Kiefergelenk. Endlich wieder entspannt und schmerzfrei. 60 Übungen mit Soforteffekt“. Trias, 17,99 Euro



Heike Höfler: „Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern. 10 Programme zum Loslassen und Wohlfühlen“. Trias, 14,99 Euro

Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf
Nacht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

* Schwelersäure, L-Val aus demer Genuss und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 30 mg, Pflanzlich, Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl-Aromastoffe. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angst- oder Panikstörungen. Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH, 70839 Stuttgart, www.wilmar.de



„ICH BIN VON MEINEM EIGENEN KNIRSCHEN AUFGEWACHT“

Das lästige Zähneknirschen trifft auch Models. **Alena Gerber**, 26, leidet seit einer gewissen Zeit darunter und hat nach einigen Besuchen bei unterschiedlichen Ärzten festgestellt, dass das Knirschen bei ihr zweierlei Ursachen haben kann, die sie jetzt zu behandeln versucht.

Wie haben Sie gemerkt, dass Sie mit den Zähnen knirschen?

Ich bin nachts von meinem eigenen Knirschen aufgewacht und total erschrocken, da mir vorher gar nicht bewusst war, dass ich das mache. Zuerst habe ich es für eine Ausnahme gehalten. Aber als ich dann mehrere Tage in Folge mit einem verspannten Kiefer aufgewacht bin, habe ich mir gedacht, dass etwas nicht stimmt.

Bleibt es beim Knirschen oder pressen Sie auch im Alltag die Zähne aufeinander?

Als ich Anfang 20 war, habe ich die Zähne auch häufig aufeinandergepresst. Das ist mir erst aufgefallen, als ich mich in Interviews gese-



MODEL
ALENA
GERBER

hen habe. Immer wenn ich nervös war, habe ich meinen Kiefer fest angespannt – manchmal minutenlang, bis ich die Verspannung deutlich gemerkt habe.

Wie haben sich Ihre Beschwerden langfristig geäußert?

Die meisten Schmerzen hatte ich im Kiefer. Weil die Muskulatur so verspannt war, war das Kauen an manchen Tagen wahnsinnig unan-

genehm. Später zog die Verspannung weiter Richtung Schultern, Nacken und den gesamten Rücken hinunter. Da bin ich zum Arzt gegangen, damit der sich das ansieht.

Welchen Arzt haben Sie aufgesucht?

Ich war zunächst beim Osteopathen, der sich um meinen Nacken gekümmert hat und mir sagte, dass das Knirschen auch von meiner generellen Verspannung kommen und die Ursache also auch im Nacken liegen kann. Anschließend war ich bei einem Kieferorthopäden, um sicherzugehen, dass meine Zähne noch in Ordnung sind. Da ich noch nicht lange knirsche, sind sie nicht abgenutzt. Sollte es schlimmer werden, würde ich auf jeden Fall zu einer Schiene greifen.

Welche Behandlungsmethoden verfolgen Sie heute?

Bei mir hat das Knirschen ja zweierlei Gründe: mein verspannter Nacken und Stress. Den Nacken lasse ich mir regelmäßig einrenken und versuche darauf zu achten, mich nicht zu verkrampfen. Stress gleiche ich mit Sport aus. Mein Osteopath hat mir außerdem empfohlen, Gesichtsmassagen machen zu lassen. Die bewirken bei mir wahre Wunder.

INTERVIEW: HENRIETTE HERFELDT

STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivium[®] mit der Kraft der südamerikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer



Umckaloabo® Kapseln

Umckaloabo

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke. Reg. Nr. 604318

Umckaloabo® 3 g/10 g Flüssigkeit, für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Umckaloabo® ist ein pflanzliches Arzneimittel. Bei allergischen Reaktionen auf Pelargonium-Arten.

FOTO: BREVEL BILD