

# RUNDBRIEF

Ina Mahling- Sporttherapeutin und Dr. Matthias Müller- Zahnarzt

## Grundlagen

Der Mensch ist im Tierreich das Lebewesen mit der größten Ausdauerleistung - ein Lebensgarant. Muskeln, Kreislauf und Stoffwechsel benötigen dafür ständig Impulse. Konnten wir diese in den vergangenen Jahrhunderten täglich geben, so ändert sich das zunehmend mit dem „gesellschaftlichen Fortschritt“.

## Körperhaltung

Unsere Körperhaltung ist ein Ergebnis unseres täglichen Bewegungsmusters, unserer Stimmung und unserem seelischen Zustand. Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit.

## Stressverarbeitung

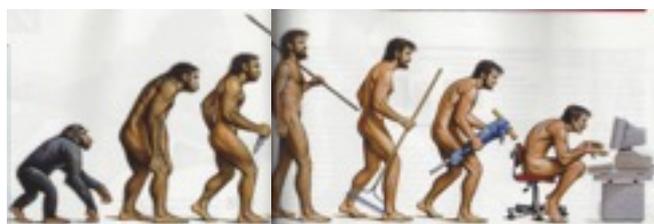
Mechanismen des täglichen Überlebenskampfes zur Sicherung der Arterhaltung = Spezies Mensch.

Ursprünglich dienten diese Abläufe der Abwendung von Gefahren durch die Mobilisierung aller Kräfte für einen Angriff oder für eine erfolgreiche Flucht.



## Funktionsstörungen

Von Funktionsstörungen sprechen wir, wenn nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie zwei von fünf Kriterien erfüllt sein müssen. Dazu zählen Zerstörungen der Zahnstrukturen, Schmerzen und oder Geräusche im Bereich der Kiefergelenke, Parafunktionen in Form des Knirschen und Pressens, Bewegungseinschränkungen des Unterkiefers und ein Palpationsschmerz (Berührungsschmerz) der Gelenke und der Muskulatur. Danach weisen die meisten Patienten, die den Weg zum Zahnarzt finden, solche Kriterien auf. Die meisten Patienten sind überrascht, eine solche Gefahr, die in Ihnen schlummert, nicht gespürt zu haben. Und die Folgen sind ganz unterschiedlicher Natur.





## Körperfehlhaltung

Sollten Sie beruflich eher eine sitzende Tätigkeit ausüben, so

- Laufen Sie oder Fahren mit dem Rad zur Arbeit

Geht das nicht, so schaffen Sie sich den Freiraum.

Dehnen und Strecken zwischendurch schafft eine Verbesserung Ihres Wohlfühlens und erhöht Ihre Leistungsfähigkeit.

Sollte Sie Fragen haben, gern sind wir bereit, Sie zu unterstützen.

### Homo sapiens sitzt in der Evolutionsfalle

- **Vom Affen zum Mensch** benötigte die Evolution 5,4 Millionen Jahre. Damals trennte sich unsere Linie von der des Schimpansen, unseres nächsten tierischen Verwandten.
- **Bewegung und Mangel** bestimmte das Leben aller unserer Vorfahren. Selbst unsere Spezies, Homo sapiens, lief barfuß und schwitzend 200 000 Jahre täglich seiner Beute nach. Wir sind das bei Weitem ausdauerndste Geschöpf dieser Erde.
- **Vom Läufer zum Sitzler** wurde Homo sapiens in nur 250 Jahren – mit unveränderter Biologie. Erst seit wenigen Generationen gibt es immer genug zu essen. Ein Drittel der Deutschen ist körperlich komplett inaktiv.

Am häufigsten stellen wir einen Zusammenhang fest zwischen cmd- Symptomen und starken Veränderungen in der Halswirbelsäule und der Körperhaltung, in Verdrehungen und Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich sowie einer sogenannten scheinbaren Beinlängenverkürzung, die sich unweigerlich auf die Körperhaltung auswirkt. Das wiederum hat einen Einfluss auf das Atemvolumen und die Leistungsfähigkeit.

Nicht selten stehen Zahn- und Kieferfehlstellungen ursächlich für Kopfschmerzen und migräneähnlicher Zustände, Nackenverspannungen und Ohrenscherzen, deren Ursache vom HNO-Arzt nicht gefunden werden können. Extreme Formen der Veränderungen ,wie dem Hörsturz, werden im Zusammenhang mit cmd- Störungen diskutiert.

### gesamtheitliche Behandlung als moderne Zahnmedizin

Nur die Lücke , die verloren gegangene Füllung oder den zu überkronenden Zahn zu sehen, ist aus forensischer Sicht gefährlich und wird zurecht von der Politik als auch den Krankenkassen kritisiert. Das Ziel, Ihre Gesundheit für die Zukunft zu sichern, ist die Philosophie unseres Handelns. Dazu bedarf es der Nutzung aller Möglichkeiten .

