

## Unter Strom

**B**iofeedback – das klingt spektakulär, funktioniert aber recht simpel. Beispiel Pulsuhr: Sie misst die Herzaktivität und warnt den Sportler, sobald er eine bestimmte Belastungsgrenze überschreitet. In der Medizin wird Biofeedback vor allem zur Diagnose und Behandlung von Schmerzen und Angststörungen genutzt. „Die Technik macht sichtbar, was der Körper nicht wahrnimmt“, erklärt Cornelia Schiebe. Die klinische Psychologin arbeitet im Krankenhaus Dresden-Neustadt seit vier Jahren mit der Methode – hier ausschließlich zur Diagnose. Viele ihrer Patienten leiden schon seit Jahren unter Schmerzen, deren Ursache nicht genau zu bestimmen ist. Elektroden messen bestimmte Körperreaktionen wie Muskelanspannung, Puls, Atmung und Schweiß. Auf einem Bildschirm sieht der Patient die Reaktion und kann sie nun selbst beeinflussen. Bei Menschen mit Nackenschmerzen erhebt sich beispielsweise ein Schmetterling in die Luft, sobald sich die Muskeln entspannen. Cornelia Schiebe: „Wenn man das wiederholt übt, merkt sich das der Körper – und eine mögliche Schmerzursache ist beseitigt.“ Die Therapie besteht meist aus zehn Sitzungen à 50 Minuten, die Kassen zahlen nur in Ausnahmefällen. (SZ/sk)



Hilfe gegen Nackenschmerz: Cornelia Schiebe (re.) sucht bei einer Patientin im Krankenhaus Dresden-Neustadt mithilfe der Biofeedback-Methode nach möglichen Ursachen.

Foto: Wolfgang Wittchen

# Au Backe!

**Teil 8: Zahn- und Kieferschmerzen können das Leben zur Hölle machen. Je früher das Übel bei der Wurzel gepackt wird, desto besser die Heilung.**

VON STEFFEN KLAMETH

**E**ssen, sprechen, atmen küssen: Ohne Mund wäre unser Leben nicht mehr viel wert – und entsprechend groß ist das Leid, wenn er uns mit Schmerzen plagt. Die Gründe können verschieden sein, in den allermeisten Fällen ist das Problem aber lösbar. Erster Ansprechpartner ist immer der Zahnarzt; wenn dieser keine Ursache findet, die er behandeln kann, wird er den Patienten an einen Kieferchirurgen überweisen. Dr. Thomas Breyer, niedergelassener Zahnarzt in Meißen und Vizevorstand der Landes-zahnärztekammer, sowie Dr. Dr. Winnie Pradel, Fachärztin für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Dresdner Uniklinikum, geben einen Überblick über die häufigsten Erkrankungen und Therapien.

### ► Karies

Zucker, Säure und Bakterien fressen ein Loch in den Zahn. Wenn es sowohl Zahnschmelz als auch Zahnbein durchdrungen hat, können Wärme, Kälte oder Druck den Zahnnerv reizen und den allseits bekannten Zahnschmerz auslösen. „Eine kalte Kompresse oder der Biss auf eine Gewürznelke wirkt erst mal schmerzstillend“, sagt Dr. Breyer. Doch dann sollte man schnell einen Zahnarzt aufsuchen. Der schaltet den erkrankten Zahn aus und verschließt das Loch mit einer Füllung. Ist der Nerv bereits geschädigt, wird eine Wurzelbehandlung nötig. Dabei wird der Nerv entfernt und der Hohlraum mit einer Wurzelfüllung versorgt. Im Extremfall kann sich das Zahnmark (Pulpitis) entzünden. „Diese Schmerzen sind so rasend, dass nicht mal die Spritze immer hilft“, erklärt der Zahnarzt. Wird die Behandlung hinausgezögert, stirbt der Nerv ab. Dann droht die Gefahr einer Entzündung unter der Wurzel, was zu einem Abszess führen kann. Karies lässt sich am

**Wer zweimal im Jahr zum Zahnarzt geht, ist auf der sicheren Seite.**

**Dr. Thomas Breyer, Vizevorstand der Landes Zahnärztekammer**

besten mit einer guten Zahnpflege und maßvollem Naschen vorbeugen.

### ► Zahnfleischentzündung

Im Mund wimmelt es von Bakterien. Werden Zahn- und Zungenbelag nicht regelmäßig und gründlich entfernt, kann sich das Zahnfleisch entzünden – Mediziner nennen das Gingivitis. Das Zahnfleisch ist gerötet und blutet, Schmerzen treten meist nur bei Berührung auf. Breyer: „Viele Menschen verzichten dann aufs Zähneputzen, was aber völlig verkehrt ist.“ Gerade das intensive Bürsten und das Reinigen der Zahnzwischenräume bringen die Entzündung wieder zum Abklingen, und erst dann hat auch eine Spülung Sinn. Besteht das Problem länger als eine Woche, sollte man zum Zahnarzt gehen. Denn aus der Gingivitis kann sich eine Parodontitis entwickeln. Dabei greift die Entzündung auch auf die Knochen über – der Zahn wird locker. Fast jeder Zweite ist davon betroffen. Viele Patienten bekommen davon aber lange nichts mit, weil diese Zerstörung in Schüben von ein bis zwei Jahren vor sich geht. „Wer zweimal im Jahr zum Zahnarzt geht, ist auf der sicheren Seite“, sagt der Experte.

### ► Zahndurchbruch

Wenn die ersten Zähne durchs Zahnfleisch dringen, leiden Kinder und Eltern gleichermaßen. Der Zahnarzt empfiehlt, das Zahnfleisch in dieser Zeit mit Kamillentee zu massieren. „Nach ein bis zwei Wochen ist alles vorbei.“ Problematischer und schmerzhafter sind Weisheitszähne, insbesondere im Unterkiefer. Erste Hilfe bieten Schmerzmedikamente. Nach einer Woche ist das Problem meist behoben. Tritt die Entzündung häufiger auf, muss der Zahn gezogen werden.

### ► Zahnbehandlung

Viele Menschen haben Angst vorm Zahnarzt – die sei aber meist unbegründet, betont Dr. Breyer. „Heute verfügen wir über gute lokale Betäubungsmethoden und moderne Geräte.“ Häufig könne man sogar auf die Spritze verzichten, zumal diese nicht ganz ungefährlich sei: „Es besteht immer das Risiko, dass man einen Nerv verletzt.“ Häufig klagen Patienten auch nach einer

Zahnbehandlung noch über Schmerzen. In der Regel ist das kein Grund zur Sorge. „Falls der Zahnarzt nicht von sich aus auf eventuelle Komplikationen hinweist, fragen Sie selbst, wie Sie sich in diesem Fall verhalten sollen.“

### ► Kiefergelenk und Kaumuskeln

Die Diagnose klingt bedrohlich: Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). „Im Grunde ist das ein Sammelbegriff für verschiedene Beschwerden im Kausystem“, erklärt Dr. Dr. Winnie Pradel vom Uniklinikum. Der Schmerz kann sich von den Zähnen über das Gesicht bis zum Schädel ziehen, er tritt ein- oder beidseitig auf, ist mal kurz und mal andauernd. Typische Symptome für eine CMD sind auch Zähneknirschen, ein Knacken beim Gähnen und Probleme beim Mundöffnen und -schließen.

Um die Ursache der Fehlfunktion zu finden, füllen Patienten in der Regel zunächst einen umfangreichen Fragebogen aus. Röntgen- und gegebenenfalls MRT-Bilder unterstützen die Diagnose. „Häufig stoßen wir auf eine Über- oder Fehlbelastung der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke“, sagt die Ärztin. Das Kausystem benötigt viel Zeit zur Entspannung; normalerweise sind unsere Zähne innerhalb von 24 Stunden zusammengerechnet gerade mal 30 Minuten in Kontakt.

Wer viel Stress ausgesetzt ist, sei besonders gefährdet. Auch Zahnfehlstellungen, zu hohe oder zu tiefe Füllungen oder Prothesen gelten als Risikofaktoren. Eine typische Reaktion ist das Pressen und Knirschen mit den Zähnen (Bruxismus); Schätzungen zufolge sind zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Abhilfe schafft eine sogenannte Knirscherschiene, die man meist nachts, aber auch tagsüber tragen kann. „Auch Physiotherapie und Entspannungsübungen haben sich bei der Therapie bewährt“, sagt Frau Pradel. Um den Schmerz zu lindern, rät sie zu Kältekompressen bei Entzündungen oder Verstauchungen bzw. Wärme (z. B. Rotlicht) bei Verspannungen. Unter den Schmerzmedikamenten sind nichtsteroidale Antirheumatika wie Ibuprofen die erste Wahl.

■ Teil 9 am Sonnabend: Schmerzen nach einer OP



**Schmerz lass nach**

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG  
MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK PLUS,  
DIE GESUNDHEITSKASSE FÜR  
SACHSEN UND THÜRINGEN

## Bunte Bänder

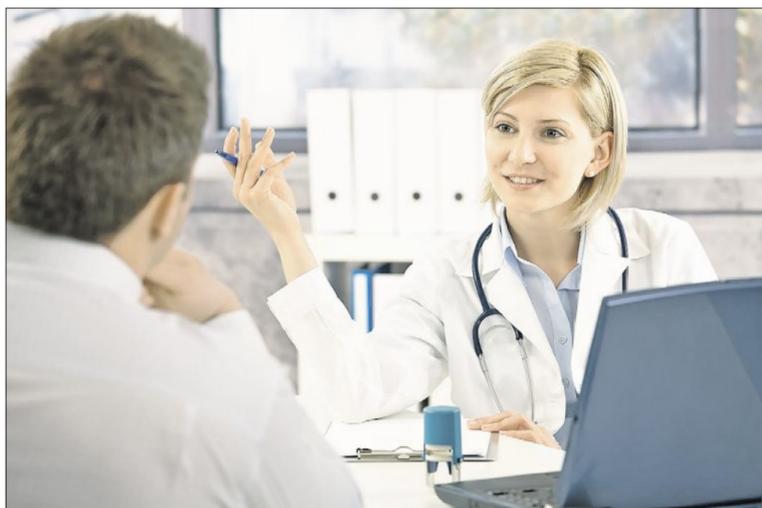
Sportler schmücken sich damit, die Werbung verspricht Wunder. Doch was ist wirklich dran an den elastischen Tapes?

**S**ie sind rot, gelb, blau, grün, und wenn sie kreuz und quer übereinandergeliegt sind, sieht es manchmal aus wie ein Kunstwerk. Tatsächlich sollen die Tapes – zu Deutsch Bänder – aber vor allem eins: heilen. Vor allem Sportler schmücken sich seit einigen Jahren mit den elastischen Tapes. Erfunden wurden sie indes schon in den 1970ern. Der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase behandelte damit vor allem Schmerzen in Muskeln, Sehnen und Gelenken. Glaubt man der Werbung, darf man Wunder erwarten. Doch die Fakten sprechen dagegen. Die Zeitschrift Sports Medicine hatte fast hundert Untersuchungen zu der Methode ausgewertet und das Ergebnis 2012 in einer Metastudie veröffentlicht. Die Quintessenz: Tapes haben – wenn überhaupt – allenfalls eine geringe Wirkung.

Der Dresdner Sporttherapeut Jan Mai ist von der Wirksamkeit der Tapes überzeugt – „solange wir uns als Physiotherapeuten im orthopädischen Bereich bewegen“. Mai betreut unter anderem die Volleyball-Damen des DSC und die Dresdner Eislöwen. Taping kommt dabei regelmäßig zum Einsatz. „Voraussetzung ist immer, dass man die genaue Ursache der Beschwerden kennt“, sagt er. So könnten Rückenschmerzen beispielsweise auch von einem Tumor herrühren – Taping wäre in so einem Fall sinnlos. Außerdem nutze er die Tapes stets als therapiebegleitende Maßnahme.

Die Tapes bestehen aus dehnbarem Baumwolle, die wellenförmig mit einem Acrylharzkleber beschichtet ist. Es gibt sie unter anderem in Drogerien und Apotheken. Der Preis – meist zwischen fünf und 15 Euro – sage aber nichts über die Qualität aus, meint Jan Mai. Mitunter könne der Kleber allergische Reaktionen wie Juckreiz oder eine Rötung hervorrufen. Entscheidend sei vor allem die richtige Anwendung: „Immer längs zum Muskel kleben und die Klebschicht nie mit dem Finger berühren!“

Neben den elastischen gibt es auch nichtdehnbare Bänder. „Sie haben eine vorbeugende Wirkung, indem sie die Gelenke stützen und entlasten“, erklärt der Dresdner Orthopäde Dr. Mario Bottesi. Auf diese Weise könne man bestimmte Bewegungen gezielt vermeiden. (SZ/sk)



Experten schätzen, dass bei 120.000 Sachsen ein Diabetes noch nicht erkannt ist. Deshalb hat die AOK PLUS die Diabetes-Vorsorge im Rahmen des Check-up 35 erweitert.

## Check-up PLUS schaut noch genauer hin

Die AOK PLUS hat die Diabetes-Vorsorge beim kostenlosen Check-up 35 erweitert.

Wenn Versicherte der AOK PLUS zum bewährten Vorsorge-Check-up 35 gehen, können sie ab sofort auch ihr persönliches Risiko ermitteln lassen, innerhalb der nächsten zehn Jahre an Diabetes zu erkranken. Das zusätzliche Angebot soll auch einen eventuell noch nicht erkannten Diabetes mellitus aufdecken und einer gezielten Behandlung zuführen. Ein wissenschaftlich unteretzter Fragebogen, der von den Patienten ausgefüllt und gemeinsam mit dem Arzt ausgewertet wird sowie eine körperliche Untersuchung sind die Basis der Vorsorge. Bei Bedarf erhält der AOK-Versicherte dann eine weiterführende Diagnostik und Angebote für gezielte Präventionsmaßnahmen. Für diese kostenlose Zusatz-Un-

tersuchung ist nur die Krankenversicherungskarte notwendig.

Mit dieser erweiterten Diabetes-Vorsorge wird die AOK PLUS schon im Vorfeld der Erkrankung aktiv und finanziert nicht nur Reparaturmedizin bei der Volkskrankheit Diabetes. Bei frühzeitigem Befund können Versicherte spezielle Kurse besuchen, die Anregungen für eine gesunde Lebensweise und mehr Bewegung geben.

### IHR KONTAKT ZUR AOK PLUS

Tel.: 0800/247 100 1 (24h, kostenfrei)  
E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
Post: AOK PLUS, 01058 Dresden  
Web: [www.aokplus-online.de](http://www.aokplus-online.de)

ANZEIGE