

47. Jahrgang  
Nr. 5 – Mai 2006



| Seite   |   | Zeichen |
|---|---|---------|
| 2   | <b>Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenverspannungen: Ein Fall für den Zahnarzt?</b>   | 3.016   |
| 3   | <b>Gefahr aus Feld, Wald und Wiese</b><br>Mit Impfung „kein Stich“ für Zecken       | 3.769   |
| 4   | <b>Impfung gegen Gürtelrose</b><br>Akute oder chronische Nervenschmerzen verhindern | 1.607   |
| 5   | <b>Mit Gefühl und Aufmerksamkeit:</b><br>Schmerzbehandlung bei dementen Menschen    | 2.531   |
| 6   | <b>In die Pedale ...</b><br>Gesunder Rücken auf dem Rad                             | 3.554   |
| 7   | <b>Gefälschte Arzneimittel</b>  | 2.225   |
| 8   | <b>Schönen Urlaub! Reiseapotheke ist Pflicht</b>                                    | 2.350   |
| <b>AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG</b>                 |   |         |
| 9   | Mitgefühlte Schwangerschaft   | 1.109   |
| 10  | Omega-3-Fettsäuren und Knochengesundheit  | 1.151   |
|   | Warum Alkohol vielleicht doch nicht so gesund ist                                   | 1.604   |
| <b>MELDUNGEN</b>                                      |   |         |
| 11  | Taucher müssen ihre Ohren schützen  | 1.152   |
|   | Hygiene im Haushalt: Abwaschen ist Pflicht  | 1.196   |
| 12  | Umweltschonendes und gesundes Wäschewaschen   | 1.660   |
| <b>Die Kampagne LOBBY FÜR DAS KIND informiert:</b>    |   |         |
| 13  | Optimales Ausgangsgewicht – ausgeglichene Zunahme                                   | 3.161   |
| <b>NEUES AUS DEM DEUTSCHEN DIABETES ZENTRUM (DDZ)</b> |   |         |
| 14  | Hochnormale Blutzuckerwerte weisen auf erhöhtes Diabetesrisiko hin                  | 3.465   |
| 15  | <b>SERVICE</b>  |         |

Herausgeber:  
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e.V.

Redaktion:  
Michaela Berg  
– verantwortlich –  
Dr. rer. physiol. Ute Arndt  
Dr. med. Sigrid Ley

Abdruck honorarfrei

Beleg erbeten an:

Deutsches Grünes Kreuz e.V.  
Redaktion **dgk**  
i im Kilian  
Schuhmarkt 4  
35037 Marburg

Telefon: (06421) 293-140  
Telefax: (06421) 293-740

E-Mail: [presseservice@kilian.de](mailto:presseservice@kilian.de)  
Internet: [www.dgk.de](http://www.dgk.de)

Eigendruck  
**DEUTSCHES GRÜNES KREUZ**  
Förderergesellschaft mbH  
35037 Marburg

## 1 Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenverspannungen: Ein Fall für den Zahnarzt?

(dgk) Kopfschmerzen, Schwindel oder Verspannungen im Rücken und Nacken quälen viele Menschen. Selbst nach jahrelangen Untersuchungen bleibt die Ursache oft unklar; die wenigsten vermuten sie im Bereich des Kiefers. Doch genau dort kann der Auslöser liegen.

Symptome wie Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen sind oft von einer gestörten Funktion im Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer begleitet. Die medizinische Bezeichnung dafür heißt Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD.



Sie leitet sich ab von Cranium (Schädel), Mandibula (Unterkiefer) und Dysfunktion (Fehlfunktion). Eine solche Fehlfunktion kann sich sowohl auf Nachbar- als auch auf entfernte Organe auswirken.

*Für Kopfschmerzen, Rücken- und Nackenverspannungen kann eine Fehlfunktion im Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer verantwortlich sein.*

*Foto: PhotoAlto*

Die Ursachen für CMD können vielfältig sein: Fehlstellungen der Zähne, fehlende Zähne oder fehlerhafte Füllungen oder Zahnkronen. Ebenso können Störungen in der Funktion der Kiefergelenke sowie der Kiefer- und Kaumuskulatur CMD verursachen. Angewohnheiten wie Lippenpressen, Wangensaugen, Kauen auf Stiften, Nuckeln oder das oft stressbedingte Zusammenbeißen der Zähne sind hier häufige Auslöser. Oftmals verursachen sie Verspannungen der Kaumuskulatur und Schmerzen, die sich auch auf andere Körperregionen wie Nackenmuskulatur, Rücken und Becken übertragen. Typisch für eine CMD sind Schwierigkeiten beim Kauen, schmerzhaftes Knackgeräusche im Bereich vor dem Ohr und bei einigen Patienten Einschränkungen beim Öffnen des Mundes sowie Schmerzen. Bleibt die Funktionsstörung unbehandelt, kann sie zu einer chronischen Schmerzerkrankung werden.

Für Diagnostik und Behandlung gibt es bewährte Hilfsmittel. Neu ist ein Selbsttest für Patienten: ein fachlich bewährter, einfacher Test mit einer Anleitung, der auf einer Software enthalten ist. Die Anleitung verbindet kurze Demonstrations-Videos und erläuternde Texte mit einer Auswertungsfunktion für die Anwendung des Tests zuhause. Die Software gibt's zum Download kostenlos im Internet unter [www.CMDcheck.de](http://www.CMDcheck.de).

„Der zahnmedizinische Laie kann mit dem Selbsttest abschätzen, ob Anzeichen für eine CMD beim ihm vorhanden sind. Ist dies der Fall, kann er einen Bericht für den eigenen Zahnarzt ausdrucken“, erklärt Prof. Dr. Holger A. Jakstat, Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde der Universität Leipzig. Gemeinsam mit Dr. M. Oliver Ahlers, CMD-Zentrum Hamburg-Eppendorf und Universität Hamburg, hat er den Test und die Software entwickelt. Der Zahnarzt könne daraufhin das Testergebnis überprüfen und gegebenenfalls eine weiterführende Diagnostik (zahnärztliche Funktionsanalyse) und Therapie (Funktionstherapie) einleiten, so Jakstat.

Wichtig für die Diagnose und die erfolgreiche Therapie einer CMD ist die enge Zusammenarbeit der unterschiedlichen medizinischen Disziplinen der Zahnheilkunde, der Allgemeinmedizin, Orthopädie, Physiotherapie und gegebenenfalls Psychosomatik. Zudem kann auch bei Tinnitus eine zahnärztliche Mitbehandlung sinnvoll sein; Hals-Nasen-Ohren-Ärzte sind darüber informiert.

- Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.rundum-zahngesund.de](http://www.rundum-zahngesund.de), der Homepage der Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e. V.

Die Broschüre „Gesunde Zähne, gesunder Mund – in jedem Alter“ erhalten Sie gegen Zusendung eines mit € 1,45 frankierten DIN-A5-Rückumschlages an:

Deutsches Grünes Kreuz e. V.  
Stichwort Zahn-Broschüre  
Schuhmarkt 4  
35037 Marburg



2

## Gefahr aus Feld, Wald und Wiese

Mit Impfung „kein Stich“ für Zecken

**(dgk) In Deutschland gibt es mehr FSME-Fälle durch Zeckenstiche als je zuvor. Experten raten, sich gegen die Krankheit impfen zu lassen.**

Zecken fallen nicht wie Sternschnuppen vom Himmel, sondern lauern im Gebüsch, an Waldrändern und im Unterholz auf ihre Opfer. Den Stich einer Zecke bemerkt der Mensch zunächst nicht: Das Tier betäubt die Stelle, um in Ruhe Blut saugen zu können. Ein Zeckenstich kann für einen Menschen gefährlich sein, wenn im Speichel des Parasiten Krankheitserreger enthalten sind. Die Bakterieninfektion Lyme-Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, zählen zu den bekanntesten Krankheiten, die von Zecken übertragen werden.

Die FSME, die bevorzugt in der wärmeren Jahreszeit auftritt, ist seit einiger Zeit auf dem Vormarsch. Im vergangenen Jahr infizierte das FSME-Virus in Deutschland 432 Menschen. Nach Angaben des Berliner Robert Koch-Instituts (RKI) waren das 158 Fälle mehr als im Vorjahr. Es handelte sich um die höchste Patientenzahl seit Einführung der Meldepflicht für FSME-Erkrankungen im Jahr 2001.

Nach Ansicht von Experten führen viele Faktoren dazu, dass das FSME-Virus sich ausbreitet. Ein Grund sei der Klimawandel, so der Virologe Prof. Dr. Jochen Süss, Leiter des Nationalen Referenzlabors für durch Zecken übertragene Krankheiten am Friedrich-Loeffler-Institut in Jena. Wegen der gestiegenen Durchschnittstemperaturen gebe es mehr Mäuse. „Und wo mehr Mäuse sind, gibt es mehr Zecken als Krankheitsüberträger“, sagt Süss.

Vor allem in Baden-Württemberg und Bayern sind in den vergangenen Jahren mehr Menschen an FSME erkrankt. In Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg hat es zwar auch einzelne Fälle gegeben; in diesen Ländern gibt es aber noch keine vom RKI ausgewiesenen Risikogebiete. Ende April wurde die neue Karte der FSME-Risikogebiete veröffentlicht. Demnach kommen fünf Landkreise in Bayern (Aichach-Friedberg, Eichstätt, Miesbach, Nürnberger Land, Neuburg-Schrobenhausen) und in Baden-Württemberg der Landkreis Biberach hinzu. Die übrigen Risikogebiete bleiben bestehen. Die beiden hessischen Landkreise Bergstraße und Odenwaldkreis sind nun zu Hochrisikogebieten erklärt.

„Fiese Stiche Millimeter großer ZEcken“, so umschreibt Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé von der Neurologischen Klinik, Krankenhaus Nordwest, in Frankfurt FSME. Die Schwere einer FSME-Erkrankung hängt davon ab, wie viele Viren ins Blut gelangen. Je länger die Zecke