

DER KIEFER- CODE



**Volkskrankheit CMD
als Ursache vieler
unerklärlicher Beschwerden**
**Hilfe bei Rückenschmerzen,
Migräne, Tinnitus & Co.**

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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9309-4

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Nicolas Olonetzky, Adobe Stock, Getty Images;

Fotoproduktion: GU/Nicolas Olonetzky

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; GU/Pia Bublies; Andrew Heald/Unsplash; iStockphoto; Mauritius Images; Science Photo Library;

Haare und Make-up: Karin Gade

Model: Sandra B./Kleemodels

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9309 02_2024_02

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



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 Redakteur*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 Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Kiefer – Schlüssel zu Ihrer Gesundheit

Bereits ein hundertstel Millimeter Schiefelage im Mund kann zu Beschwerden im ganzen Körper führen. Als ganzheitlich arbeitende Zahnärztin und Funktionsdiagnostikerin ist Dr. Hamide Farshi immer wieder mit Patientinnen und Patienten konfrontiert, die jahrelang an unbestimmten Schmerzen leiden. Ursprung ist oftmals: der Mund, genauer eine Fehlstellung der Kiefergelenke. Diese sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion, kurz CMD, kann Symptome im gesamten Körper hervorrufen: Schmerzen, Missempfindungen und Funktionsstörungen gehören dazu. Bei der Behandlung der Symptome wird eine CMD oft nur zufällig diagnostiziert. Dabei kann hier der Schlüssel liegen, um Beschwerden endlich vollständig hinter sich zu lassen. Dieses Buch hilft bei der Selbstdiagnose und zeigt 12 einfache Übungen, mit denen Sie Ihren Kiefer und somit Ihren ganzen Körper wieder in Balance bringen.



MEINE GESCHICHTE: WIE ICH WURDE, WER ICH BIN

Schon im Alter von sieben Jahren wusste ich, dass ich Ärztin werden will. Doch bis es endlich so weit war, musste ich ganz schön die Zähne zusammenbeißen. Vielleicht leide ich auch deshalb selbst an einer Craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Für mich gab es trotzdem nie einen anderen Weg.

Im Rückblick wundert mich mein Werdegang manchmal ein wenig, denn in meiner Familie waren die Väter allesamt Kaufmänner. Und die Mütter? Die Mütter waren eigentlich überwiegend Hausfrauen. Nicht, dass das etwas Schlechtes ist. Aber ein Beruf, und dann auch noch ein damals überwiegend männlich geprägter Beruf, wie der, den ich anstrebte, war in meiner Familie für eine Frau eher die Ausnahme.

Ich wurde im Iran geboren, lebe allerdings schon den größten Teil meines Lebens in Hamburg, einer Stadt, die bekanntlich als »Tor zur Welt« gilt. Und für mich öffnete sich zwischen Elbe und Alster die Tür zur Wissenschaft.

Heute bin ich nicht die einzige Ärztin in meiner Familie. In meiner Generation fanden viele Mitglieder meiner Verwandtschaft – auch Frauen – zur Medizin. Meine Cousinen und Cousins sind unter anderem Radiologen, Gynäkologinnen, HNO-Ärztinnen. Wir haben gemeinsam sogar einmal kurz überlegt, im Iran, unserer anderen Heimat, eine Klinik zu eröffnen. Doch dieser Traum währte leider nicht lang. Wir konnten den Plan wegen der politischen Situation im Iran nicht weiterverfolgen.

Dennoch kann ich behaupten: Das Interdisziplinäre, das Zusammenspiel aller medizinischen Fachrichtungen, das Über-den-Tellerrand-Hinausdenken, das heute in meiner Hamburger Dentalpraxis im Windschatten des

altehrwürdigen Rathauses zum Alltag gehört, wird auch von meinen Cousinen und Cousins bei ihrer beruflichen Tätigkeit schon lange gelebt.

Warum ich überhaupt Ärztin werden wollte

Nun, die Antwort darauf erscheint mir eigentlich ganz naheliegend: Mich hat immer der Gedanke gereizt, dass ein Mensch sehen kann, was den anderen Menschen fehlt, um ihnen dann im nächsten Schritt zu helfen – und sie schließlich zu heilen.

Die genaue Beobachtung und die exakte Analyse sind auch in der Zahnmedizin nicht zu vernachlässigen. Ich würde sogar sagen: besonders in der Zahnmedizin! Der immer noch hier und da praktizierte Weg: Patient kommt, Mund auf, Spritze rein, Zahn raus, (teurer) Zahnersatz rein, Patient wieder weg, entspricht nicht meiner Philosophie. Ich liebe den Weg von der Analyse bis zur Diagnose. Ich möchte Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben begleiten, nachdem ich die Probleme ihres Körpers individuell verstanden habe. Denn ich war von Anfang an fasziniert von Menschen – und ich bin es immer mehr, je mehr Erfahrungen ich sammeln kann und je älter ich werde.

Ich behaupte: Gute Medizin, insbesondere Zahnmedizin, ist neben Erfahrung, Empathie und den Errungenschaften der modernen Wissenschaft auch immer Wahrscheinlichkeit und Logik.

Alles fing bei einem Spaziergang an

Mein Weg in die Zahnmedizin begann bei einem Spaziergang mit meinem Vater um die Hamburger Alster. Ich war ein Teenager, wir sprachen über dies und das, vor allem über meine Zukunft, und ich teilte meinem Vater meinen Berufswunsch mit: Ich wollte Kinderärztin werden! Mein Vater sah mich an, nickte, schluckte – und schwieg. War mein Wunsch so absurd? Lag ich so daneben? Ja und nein.

Weil mein Vater wusste, wie wichtig es mir sein würde, eines Tages eine eigene Familie zu gründen, also Verantwortung zu übernehmen, fragte er mich, ob ich mir das Fachgebiet auch wirklich gut überlegt habe.

Was gibt es da groß zu überlegen?, dachte ich. Kindern zu helfen, ist doch eine der ehrwürdigsten Aufgaben in der Medizin. Aber mein Vater weckte in mir Zweifel, er bohrte förmlich nach. Ob ich meiner Verantwortung als Ärztin mit Schichtdienst im Krankenhaus mit schwer- und schwerstkranken Kindern, denen ich möglicherweise nicht immer helfen kann, gleichermaßen gerecht werden könne, wie meinen eigenen zukünftigen Kindern zu Hause, gab er zu bedenken.

Und er hatte einen wunden Punkt getroffen: denn die Tatsache, dass ich weder als Mensch noch als Ärztin gut mit dem Tod umgehen kann, hatte ich bei meiner Berufswahl bis dahin unbewusst, vielleicht aber auch sehr bewusst ignoriert. Vermutlich kannte mein Vater mich zu jener Zeit besser als ich mich selbst. Also fragte er mich kurzerhand, ob ich alternativ schon einmal an Zahnmedizin gedacht habe. Und wahrscheinlich war genau das der Moment, der mich zu meinem heutigen Ich geführt hat. Ich dachte nur kurz nach und antwortete: »Ja, ich werde Zahnärztin! Warum nicht?« An Zahnschmerzen stirbt schließlich niemand.

Ich gebe es zu: Dieser Aspekt gab mir damals ein gutes Gefühl und tut es immer noch. In der Zahnarztpraxis geht es – weder heute noch damals – so gut wie nie um Leben und Tod. Auch wenn manche Angstpatienten das subjektiv betrachtet sicher völlig anders empfinden.

Zahnmedizin einst und heute

Rückblickend muss man sagen, dass die Zahnmedizin und besonders auch die Zahnpflege sowie die Prophylaxe in den 1980er-Jahren, als ich aufwuchs, noch keinen sonderlich

hohen Stellenwert hatten. Zumindest keinen so hohen wie heute. Wir waren noch weit entfernt von der heutigen Ästhetik und der hochtechnologischen spezialisierten Zahnmedizin, die mittlerweile fast überall Alltag ist. Damals spielte sich oftmals alles auf dem Niveau des Wald-und-Wiesen-Zahnarztes ab, der am liebsten den ganzen Tag lang Zähne zog und Prothesen einsetzte. Sie erinnern sich an das Zerrbild des Zahnarztes, der mit Pferd und Bindfäden Zähne zog? Fast so altmodisch war die Zahnmedizin im Vergleich zu heute über viele Jahrzehnte hinweg.

Okay, ich übertreibe vielleicht ein wenig, aber wir kannten damals wirklich keine Prophylaxe und ich bin mir nicht mal sicher, ob viele Menschen überhaupt einmal im Jahr zur Kontrolle gingen. Ich jedenfalls eher nicht. CMD, mein heutiges Fachgebiet, war so gut wie gar nicht bekannt. Wahrscheinlich auch, weil andere medizinische Fachrichtungen nur unter Protest eine Einmischung in ihre Hoheitsgebiete duldeten.

Ich selbst hatte schon immer Angst vor dem Besuch beim Zahnarzt. Und ich kann Ihnen auch ganz genau sagen, warum: Es hat komisch gerochen, es wurde ohne Betäubung gebohrt, die Abdrücke mit der schrecklich schmeckenden Masse habe ich als Abscheulichkeit empfunden und noch viel schlimmer: Kinder, so wie ich eines war, wurden damals beim Zahnarzt häufig nicht ernst genommen. Das Motto war eigentlich eher: Mach den Mund auf und sei leise!

Mein damaliger Zahnarzt, ein ehemaliger Boxer aus Armenien, hat mich stets ohne Handschuhe und ohne Betäubung behandelt. Egal, ob es mir wehtat oder nicht. Ich kann heute nicht mehr sagen, was ich schlimmer fand, die Schmerzen oder die fremden Hände in meinem Mund. Wahrscheinlich ist es die Summe dieser Erfahrungen, die in mir den Wunsch geweckt haben, als Ärztin neue Wege zu gehen.

*Ich bin angetreten, um das System besser zu machen,
als ich es selbst an mir erfahren und erlebt habe.*

Ich sehe mich fast täglich in meiner Erinnerung als dieses kleine, sich unbehaglichühlende Kind auf dem viel zu großen Zahnarztstuhl – einer bedrohlichen und auch noch Schmerzen erzeugenden Übermacht hilflos ausgeliefert. Und auch aus dieser Geschichte heraus weiß ich heute ganz genau, dass der erste Kontakt zu mir als Zahnärztin entscheidend für ein ganzes Patientenleben sein kann. Der erste Zahnarztbesuch prägt jeden Menschen lebenslang.

Für mich ist es das oberste Ziel, dass Kinder ohne Angst zum Zahnarzt gehen können und Vertrauen entwickeln. Und wer erst im Erwachsenenalter zu mir kommt und vielleicht eine oder sogar mehrere schlechte Erfahrungen gemacht hat, bei dem muss ich neues Vertrauen aufbauen. Das Problem ist: Vertrauen ist in meiner Branche oft schwieriger herzustellen als ein kompliziertes Inlay. Aber es ist wichtig, nicht erst dann eine Zahnarztpraxis aufzusuchen, wenn Schmerzen da sind, sondern den Besuch beim Zahnarzt ganz selbstverständlich in die Gesundheitsfürsorge für den gesamten Körper miteinzubeziehen.

Ich denke fast täglich: Wir Zahnärzte können den Menschen eigentlich sehr unmittelbar helfen. Patienten kommen mit Schmerzen und gehen ohne Schmerzen, weil wir Probleme oft direkt beheben können. Welche Fachrichtung kann das schon von sich behaupten?

*Wie sich der Kiefer und die Zähne auf den
gesamten Körper auswirken können, werde ich in diesem
Buch aufzeigen. Und auch, wie einfach es sein kann,
Probleme schnell und effektiv zu lösen.*

Übrigens – der Mann, der mich zur Zahnärztin werden ließ, war auch mein allererster Patient: mein Vater. Allerdings ist

er irgendwann einfach so vom Behandlungsstuhl aufgestanden und aus der Praxis gegangen, weil ihm die Behandlung zu lange gedauert hat. Das werde ich nie vergessen.

Seit jenem Tag habe ich einen langen Weg hinter mir. Ich bin seit über 20 Jahren selbstständig, hatte mehr Patienten, als ich zählen kann, und habe – darauf bin ich stolz – deutlich mehr Zähne gerettet als gezogen. Denn zur Wahrheit gehört auch: Ich habe es nie gemocht, Zähne zu ziehen. Vielleicht, weil ich es einfach nicht gut kann – aber auch, weil ich es nicht will. Der eigene Zahn ist das beste Implantat!

Ich liebe Zähne, besonders große Backenzähne

In meinen Augen gibt es kaum schönere Strukturen als die Oberflächen eines gesunden Zahns. Was für andere das Lächeln der Mona Lisa im Louvre ist, nämlich der Inbegriff von universeller Schönheit, ist für mich ein perfektes Gebiss. Und dieses perfekte Gebiss ist für mich wie ein Bild, das erst dann fertig ist, wenn die Zähne so gut wie möglich versorgt und die Muskulatur sowie die Gelenke in Balance sind.

Auch deshalb sind mir Karies-Fälle mittlerweile zu langweilig. Noch langweiliger sind lediglich Prothesen. Jeden Tag zu bohren, Inlays einzusetzen und die Patienten anschließend wieder nach Hause zu schicken, ist keine Herausforderung mehr für mich.

*Ich wollte immer mehr, ich wollte mehr heilen,
ich wollte mehr Medizin.*

Zu meinem Fachbereich zählen seit ein paar Jahren nicht nur die Zähne, die wir alle jeden Morgen – mehr oder weniger schön – im Spiegel sehen, sondern auch der gesamte Kiefer, der Kauapparat, das Zusammenspiel zwischen Kopf und Körper.

Auch deshalb habe ich mich entschlossen, trotz eines großen Patientenstamms und einer gut laufenden Praxis mein Wissen zu vermehren, meinen Tätigkeitsschwerpunkt zu verlagern – und meinen Master mit einer Arbeit über CMD zu machen. Warum ich mir durch die Ausbildung so viel Stress und zusätzliche Arbeit zumute, wurde ich oft gefragt. Ich wollte einfach immer besser werden – und immer mehr wissen.

Meine Philosophie und meine Herangehensweise sind immer gleich: Ich bearbeite ein komplexes Organ, den Kiefer, den wir üblicherweise nicht als Organ bezeichnen, weil wir es nicht gewöhnt sind oder es so nicht gelernt haben. Das zu ändern, ist meine Mission und meine Leidenschaft. Und letztlich führte mich mein Weg deshalb auch zur CMD, der Craniomandibulären Dysfunktion. Denn wir Ärzte wissen heute: Man kann nicht einfach – bildlich gesprochen – die einzelnen Körperteile, die Probleme machen, bei den jeweiligen Fachkollegen abgeben, behandeln lassen und warten, bis alles wieder funktioniert.

Der Kiefer steht im Mittelpunkt

An der Bezeichnung Craniomandibuläre Dysfunktion haben sich schon rein sprachlich viele fast die Zähne ausgebissen. Man kann es aber auch einfacher sagen: CMD ist eine Funktionsstörung des Kau- und Kiefersystems.

Sicher wirkt der Begriff für viele Menschen wie ein Modewort, ein Trend oder ein Hype der Zahnindustrie, um mehr Geld zu verdienen. Die Wahrheit ist jedoch: Letztlich verdienen wir Ärzte wahrscheinlich am Ende sogar weniger, wenn wir uns mehr Zeit nehmen, den Patienten genau zuzuhören und wenn wir mehr Menschen helfen, dauerhaft gesund zu bleiben.

Karies, Parodontose oder eine entzündete Wurzel sind sichtbar und spürbar, aber die meisten anderen Erkrankungen, die sich vom Kiefer ihren Weg in den Körper

bahnen, sind es eben nicht. Für mich ist CMD deshalb häufig die Antwort auf meine Fragen als Medizinerin und die Antwort auf viele der Fragen meiner Patienten.

Einfluss auf den gesamten Körper

Ob Sie es mir glauben oder nicht: Eine falsche Zahnbehandlung könnte Menschen rein theoretisch sogar in die Psychiatrie befördern. Zwei häufigere Beispiele, bevor wir uns dem Thema später ausführlicher widmen: Zahnärzte können durch eine schlechte oder falsche Behandlung schlimmste Anfälle von Migräne auslösen und ebenfalls den ganzen Rücken aus dem Gleichgewicht bringen. Und zwar, ohne dass die klassische Schulmedizin die Ursache zunächst überhaupt im Mund vermuten würde. Fast täglich begegnen mir Patienten, die eine erfolglose Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich haben und denen ich erstmals helfen kann.

Warum das so ist? Viele Fachärzte schauen nicht gut genug hin. Weil sie es nicht können oder auch nicht wollen. Welcher Orthopäde kann (und will) sich schon vorstellen, dass ich als Zahnärztin mit einer individuell angefertigten Schiene seine teure, gewinnbringende und oft monatelange Behandlung ersetzen kann?

Im Mund reicht oftmals schon eine Veränderung von einem Bruchteil eines Millimeters, um ernsthafte Probleme zu verursachen. Eine falsche oder schlecht ausgeführte Füllung, die den Biss verändert, Abrieb durch Knirschen oder eine durch Pressen veränderte Zahnstellung können den ganzen Körper aus der Balance bringen. Und zwar, wie bereits erwähnt, ohne dass wir die Ursache zunächst im Mund vermuten. Was an einem Ende des Körpers minimal erscheint, kann am anderen Ende maximal unangenehm werden. Jeder erste Besuch, jeder neue Mund, jeder Zahn, den ich zum ersten Mal sehe, ist deshalb spannend für mich.

Oftmals sehe ich schon in den Gesichtern meiner Patienten oder in ihrem Gang mögliche Probleme, die wir gemeinsam lösen können. Mindestens ebenso häufig erlebe

ich verwunderte Patienten, deren Kopf- oder Nackenschmerzen ich schon sah, bevor sie mir selbst davon berichteten. Und das werden Sie nach der Lektüre dieses Buches zumindest ansatzweise auch können – denn ich möchte Sie dafür sensibilisieren, die Symptome der CMD zu erkennen.

Stress schlägt auf die Zähne

Aber der erste Blick ist selbstverständlich nicht alles. Auch gezielte Fragen geben wichtige erste Hinweise auf die spätere Diagnose. Dazu kommen wir später ausführlich. Mir begegnet im Alltag mittlerweile zwar insgesamt weniger Karies, was sicherlich auf eine allgemein bessere Ernährung und ein größeres Gesundheitsbewusstsein zurückzuführen ist. Aber ich sehe umso mehr Fehlstellungen des Kiefers, der Zähne sowie die teils schwerwiegenden Folgen von Knirschen und Pressen. Auch darauf werde ich später ausführlich eingehen, denn in meinen Augen sind Knirschen und Pressen für die Zähne fast ebenso folgenreich wie übermäßiger Konsum von Zucker.

Es mag eine Begleiterscheinung unserer Zeit sein, aber wir haben immer mehr Stress, haben unsichere Zeiten der Pandemie hinter uns, Ängste vor dem Krieg oder der Inflation gehören zu unserem Alltag.

Ich kann das ganz konkret jeden Tag in meiner Praxis sehen. Man kann im Grunde pauschal sagen: Je mehr Sorgen wir haben, umso schlechter werden die Zahnstrukturen – und die damit unmittelbar in Verbindung stehenden Probleme des übrigen Körpers. Bei mir sitzen immer wieder Patienten, denen regelmäßig die Hände einschlafen, die Probleme mit den Knien haben oder nicht mehr gut laufen können. Die Ursachen dafür haben wir sehr oft im Kiefer gefunden.

Ich bin sicher, dass Internisten mir in diesem Punkt zustimmen werden: Noch vor wenigen Jahren hatten Menschen, die sehr viel Stress hatten, fast grundsätzlich

und ausschließlich Probleme mit dem Herzen oder mit dem Magen. Mittlerweile haben sich diese Probleme in den Kiefer hochgearbeitet. Und ob Sie es mir glauben oder nicht: Ich sehe im Mund sogar, ob Menschen regelmäßig schwimmen oder ob sie Yoga machen. Letztere leiden übrigens besonders oft und besonders stark an einer CMD.

CMD kommt in Phasen

Die schlechte Nachricht ist: Fast jeder zweite Mensch ist von CMD betroffen. Vielleicht nicht lebenslang, aber immer mal wieder, also phasenweise im Leben. Die gute Nachricht ist: Fast allen, wirklich fast allen kann geholfen werden – wenn man die Ursachen der Probleme im Mund und im Kiefer gefunden hat.

Warum ich das so vollmundig sage? Wie bereits erwähnt, bin ich selbst betroffen. Und das leider nicht erst seit gestern. Zunächst hatte ich Zahnschmerzen, die ich nicht herleiten konnte. Mein Gesicht tat mir jeden Abend weh. Ich schob die Symptome auf den Stress, den Druck, die schlechte Luft oder das Neonlicht. Schließlich hatte ich irgendwann auch Muskelschmerzen an Stellen, von denen ich gar nicht wusste, dass es dort überhaupt Muskeln gibt. Kein Arzt konnte mir helfen. Ich, heute die leidenschaftliche CMD-Therapeutin, habe in der Zeit, in der ich mich noch nicht gut genug mit dem Thema auskannte, selbst eine Phase von unzähligen Fehl- und Falschdiagnosen erlebt. Ein Arzt hatte als Therapieansatz sogar nur noch sehr viel Valium im Sinn. Vielleicht fühle ich mich meinen Patienten auch deswegen auf eine besondere Art und Weise verbunden.

Wie es mir heute mit der CMD geht, werden Sie jetzt sicher wissen wollen. Nun – ich habe gelernt, sie richtig zu behandeln, beziehungsweise behandeln zu lassen. Die Krankheit verliert ihren Schrecken, wenn man sie kennt und einzuschätzen weiß.

Mit meinem Buch möchte ich nun auch Ihnen Wissen an die Hand geben, das Sie in die Nähe einer Diagnose führt. Und ich möchte Ihnen aufzeigen, was Sie im Alltag tun können, um die CMD in Schach zu halten. Ich lade Sie ein, mir auf diesem Weg zu folgen. Denn wir alle, wirklich alle, können von einer CMD betroffen sein. Sehr viele Menschen leiden bereits darunter, ohne es zu wissen. Vielleicht gehören auch Sie dazu und vielleicht kann ich Ihnen helfen. In jedem Fall kann ich Ihnen helfen, sich selbst zu helfen. Und das ist ja mindestens ebenso viel wert.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Evers'.

