

NEU 16 SEITEN
SCHLEMMERHEFT
GRATIS!

Saftige Apfelkuchen

PLUS: Deftige Fleisch- und Kohlrouladen & Leser-Rezente

BEST
SELLER

Nr. 42 10.10.2014

Alles für die Frau

0,89€

für die

Frau

Deutschlands
Top-Experte
verrät,
wie's
klappt



Eudlich
gut
schlafen

Pro Tag 1 Pfund
Schlank mit der
Kartoffel-Diät



102 Kilo!
Jeder Schritt fiel
Heike schwer

50 Pfund weg

in 10
Monaten

S. 14



Heike (42): „Mein Freund hat mich toll unterstützt“

TOP
ab S. 19
100
TIPPS

Diesmal mit:
**Preis-Hits! Hautpflege
einfach selbst gemacht**
Cleverer Spar-Tricks

Im Gratis-
Schlemmer-
heft



Rouladen raffiniert gefüllt

Kreuzfahrt-Drama „Costa Concordia“
**Angelika (60): „Ich verlor
meine beste Freundin“** S. 10



So wird's gemütlich!
**Deko-Zauber
für den Herbst** S. 26

Kopf- und Rückenschmerzen über Jahre!
**Gitta (49): „Erst ein
Zahnarzt fand die Ursache“** S. 34



Beauty-Geheimnisse
**Die Kosmetik-
Linien
der Stars**

Wie wird das Wetter?

Landhaus-Stil S. 46

Tolle Ideen für jeden Raum



Deutschland € 0,89
Österreich € 1,-
CH SFr 1,90
B/LUX € 1,10 NL € 1,30
F € 1,40 I € 1,30
E/P (Cont.) € 1,30
SLO € 1,40
HU Ft 480,-



Das steht
uns super!



PLUS:
Accessoires

Leo- S. 8
Muster
Schon ab
19,95 €

Neue
Casting-
Show!

Star-Designer
S. 50 **Guido Maria
Kretschmer (49)**
sucht „Deutschlands schönste Frau“



72
SEITEN
LESESPASS

16 SEITEN
REZEPTE

2 Hefte 1 Preis

Heute ist Gitta (49) beschwerdefrei

„Mein Kiefer war schuld an meinen Schmerzen“

Jahrelang litt Gitta Kluge unter Kopfweg und Rücken-Beschwerden. Erst ein Zahnarzt fand die Ursache

von Elena Mundt

Permanente Verspannungen in Schultern und Nacken und ein ständiges Druckgefühl im Kopf – schon als Kind vergeht für Gitta Kluge (49) kein Tag ohne Schmerzen. Früh wendet sie sich an Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten, doch die Ursache bleibt unbekannt.

Nach dem Studium entscheidet sich die Flensburgerin dafür, Lehrerin zu werden. In der Schule verschlimmern sich ihre Beschwerden drastisch: „Das laute Sprechen vor meinen Schülern kostete mich jegliche Kraft. Ich bekam Probleme beim Atmen und mit den Nebenhöhlen.“ Als dann auch noch schmerzhaft Blähungen einsetzen, wird jeder Schultag für Gitta zur Qual.

● Eine Ärzte-Odyssee beginnt – ohne Erfolg

In den Jahren darauf fließen Gittas gesamte Ersparnisse in Krankengymnastik, Akupunktur und homöo-



Eine präzise angepasste Zahnschiene stellt Gittas Fehlbiss wieder richtig

pathische Medizin – alles vergeblich. Auch eine Magen-Darm-Spiegelung bringt keine Erkenntnisse. „Nach 16 Therapien und Hunderten von Arztbesuchen war ich mit 39 Jahren körperlich am Ende.“

Eines Abends im Sommer 2006 bleibt Gitta zufällig bei einer Reportage im Fernsehen hängen. Eine Patientin berichtet dort über eine Fehlstellung ihres Kiefers. „Als die Frau plötzlich dieselben Krankheitssymptome beschrieb, die mich plagten, wurde ich hellhörig. Von der sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion (CMD), um die es sich handelte, hatte ich noch nie gehört.“ Bei dieser Störung überlastet eine Kieferfehlstellung die Kaumuskulatur. Diese ist mit den Nerven im Kopf und der Wirbelsäule verbunden: Starke Migräne und ausstrahlende Schmerzen in Rücken und Nacken sind die Folge. Sofort vereinbart Gitta einen Termin im CMD-Centrum in Kiel.

● Eine Zahnschiene soll Klarheit bringen

Dr. André von Peschke, Gittas behandelnder Zahnarzt, rät ihr zu einem Aufbissbehelf (siehe Bild links), der eine Fehlstellung der Zähne ausgleicht. Bessern sich die Symptome, sei die Schmerz-Ursache gefunden, verspricht der Experte. Bereits nach wenigen Stunden ist die individuell angepasste Zahnschiene fertig, sodass Gitta sie einsetzen kann. Und tatsächlich: „Schon nach 15 Minuten



Glücklich Gitta genießt ihr neues Leben auf dem Land. Auch ihren Beruf als Lehrerin kann sie wieder ausüben

merkte ich, dass etwas in meinem Körper arbeitete.“ Die Verspannungen in Nacken, Gesicht und Bauch lösen sich. Stattdessen spürt Gitta jetzt ein sanftes Kribbeln. „Nach 26 Jahren war ich endlich schmerzfrei und fühlte mich in meinem Körper wieder wohl.“

● Neue Lebensfreude dank CMD-Therapie

Doch der Aufbissbehelf ist keine dauerhafte Lösung – so muss Gitta ihn z. B. beim Essen herausnehmen. Deshalb entschließt sie sich Anfang 2007 für eine aufwendige Prozedur. In diversen Sitzungen korrigiert Dr. von Peschke Gittas Biss mit kerami-

schen Teilkronen – eine Behandlung, die sie mehrere Tausend Euro kostet. Der Haken: „Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen leider nicht. Das sollte sich meiner Meinung nach ändern, denn die Zahl der CMD-Patienten in Deutschland steigt stetig“, so Dr. von Peschke.

Im Sommer 2008 ist Gittas Behandlung abgeschlossen. „Es waren zwei weitere harte Jahre für mich, doch ich hätte keine bessere Entscheidung treffen können“, sagt sie. Ihre Zähne passen nun perfekt aufeinander, die Kronen fallen dabei kaum auf.

Inzwischen ist die Lehrerin aufs Land gezogen und hat wieder genug Kraft und Lebensfreude, um ihren Traumberuf auszuüben. ●