



Die Reaktion auf Berührungen zeigt dem Kinesiologen, was mit seinem Patienten nicht stimmt.

Zahnbehandlung ohne Stress

Wie Kinesiologen Zahnmedizinern und ihren Patienten helfen können.

Schulmedizin und Komplementärmedizin liegen oft im Clinch. Schade, findet der ausgebildete Kinesiologe Markus M. Arnitz. Denn er wüsste viele Bereiche, in denen Kinesiologen Zahnärzte bei ihrer Arbeit unterstützen könnten.

Viele Menschen stresst bereits der Gedanke an eine zahnärztliche Untersuchung. Im Wartezimmer bricht ihnen der Schweiß aus allen Poren und auf dem Zahnarztstuhl werden sie fast ohnmächtig – noch bevor die Behandlung beginnt. Auch für den Mediziner ist eine Behandlung solcher Patienten meist sehr anstrengend. Kurz: Stress ist in jeder Praxis ein Kernthema. Markus M. Arnitz, Kinesiologe und Mitglied des Vorstands der Vereinigung Alternativmedizin Schweiz, findet nichts naheliegender, als dem Störenfried Stress kinesiologisch zu Leibe zu rücken. Bei einem Fachvortrag für die Mydentalworld-Academy erläuterte er seinen Ansatz.

Kinesiologie basiert auf der Annahme, dass sich gesundheitliche Störungen als Schwäche bestimmter Muskelgruppen manifestieren und dass ein Muskel auf Stress reagiert, indem er kurz «abschaltet» oder nachgibt. Diese kurze, erste Reaktion des Muskels, beispielsweise auf eine Substanz, Information oder Emotion, wird vom zentralen Nervensystem gesteuert. Sie kann nicht mit dem Verstand kontrolliert oder manipuliert werden. «Die Bewegungsabläufe im Körper werden vom Energiehaushalt gelenkt», erklärt Arnitz. «Und dieser reagiert sehr empfindlich. Bekommt er eine harmonische Information, lässt er den Körper in Ruhe oder fördert seine Bewegungen, bekommt er eine unharmonische Information, hemmt er die Körperfunktionen.»

Kinesiologischer Muskeltest
Die wichtigste Methode der Kinesiologie, solche Störungen zu diagnostizieren, ist der Muskeltest, eine Art «Biofeedback»: «Der Körper des Patienten sagt mir selbst, was mit ihm nicht stimmt», sagt Arnitz. «Anhand der Muskelreaktionen mache ich körperliche und emotionale Ungleichgewichte und Dysfunktionen ausfindig.» Die Wirksamkeit des Muskeltests belegt Arnitz mit einem Beispiel: In seine Praxis kam ein Sechsjähriger, der nicht sprechen, sondern nur stammeln konnte. Seine Eltern waren aufgefordert worden, ihn auf eine Behindertenschule zu schicken, trotzdem suchten sie einen letzten Rat beim Kinesiologen. Arnitz machte mit dem Kleinen den Muskeltest: Die Mutter wurde angewiesen, den auf dem Behandlungstisch liegenden Jungen an verschiedenen Stellen zu berühren, Arnitz beobachtete die beiden dabei. Seine Diagnose: Das Kind leidet an einer schweren Unterversorgung mit einem speziellen Vitamin. Dieses wurde dem Jungen nach der Untersuchung einige Wochen verabreicht. Beim nächsten Behandlungstermin hüpfte der Bub in Arnitz' Praxis und fragte: «Soll ich wieder auf den Tisch steigen?»

Mit dem Muskeltest können Kinesiologen physische und psychische Schwierigkeiten behandeln. Auch Stressbefreiung ist eine Indikation für Kinesiologie. Stress läuft in Zyklen ab und kann positiv oder negativ sein. Eustress, also positiver Stress, kann durch ein Lob oder ein schönes Ereignis ausgelöst werden, negativer Stress zum Beispiel durch Ärger oder Angst. Sowohl positiver als auch negativer Stress beeinträchtigt kognitive und mentale Prozesse und beeinflusst physiologische Funktionen: Betroffene beginnen zu schwitzen, müssen erbrechen oder ihnen wird schwindlig. Was Stress auslöst, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Arnitz: «Der eine regt sich über einen vollen Parkplatz auf, der andere hat Panik vor der Zahnbehandlung.»

Mit dem Muskeltest können Kinesiologen physische und psychische Schwierigkeiten behandeln. Auch Stressbefreiung ist eine Indikation für Kinesiologie. Stress läuft in Zyklen ab und kann positiv oder negativ sein. Eustress, also positiver Stress, kann durch ein Lob oder ein schönes Ereignis ausgelöst werden, negativer Stress zum Beispiel durch Ärger oder Angst. Sowohl positiver als auch negativer Stress beeinträchtigt kognitive und mentale Prozesse und beeinflusst physiologische Funktionen: Betroffene beginnen zu schwitzen, müssen erbrechen oder ihnen wird schwindlig. Was Stress auslöst, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Arnitz: «Der eine regt sich über einen vollen Parkplatz auf, der andere hat Panik vor der Zahnbehandlung.»

Stirn-Hinterkopf-Halten
Mit einer simplen, kinesiologischen Technik kann jeder seinen Stress abbauen und sich wieder ins Gleichgewicht bringen: mit dem Stirn-Hinterkopf-Halten. Nach einer Stresssituation legt man eine Hand mit der Handfläche auf die Stirn, die andere an den Hinterkopf. Dann ruft man sich die unangenehme Situation vor Augen und malt sich aus, wie man sie gerne gehabt hätte. Die Berührung aktiviert die bewussten Denkzentren im Frontallappen des Gehirns und ermöglicht neue Einsichten. Stirn-Hinterkopf-Halten verleugnet nicht die Realität, hilft aber dabei, Abstand von einer unangenehmen Situation zu gewinnen. So lässt sich das Erlebte im Nachhinein «umprogrammieren», damit das Gehirn das Erlebnis nicht als negativ abspeichert. Das funktioniert, weil unser Hirn nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden kann. «Natürlich können Sie sich den Schmerz beim Zahnarzt nicht wegdenken», sagt Arnitz. «Aber Sie können sich vorstellen, dass er nicht so schlimm war.» Und dann ist die Panik vom nächsten Zahnarztbesuch schon nicht mehr ganz so gross. Die Technik eignet sich selbstverständlich auch für den Zahnarzt und sein Team: Wer eine stressige Behandlung wie beschrieben «nachbearbeitet», kommt mit einer ähnlichen Situation in Zukunft besser klar.

Stirn-Hinterkopf-Halten

Mit einer simplen, kinesiologischen Technik kann jeder seinen Stress abbauen und sich wieder ins Gleichgewicht bringen: mit dem Stirn-Hinterkopf-Halten. Nach einer Stresssituation legt man eine Hand mit der Handfläche auf die Stirn, die andere an den Hinterkopf. Dann ruft man sich die unangenehme Situation vor Augen und malt sich aus, wie man sie gerne gehabt hätte. Die Berührung aktiviert die bewussten Denkzentren im Frontallappen des Gehirns und ermöglicht neue Einsichten. Stirn-Hinterkopf-Halten verleugnet nicht die Realität, hilft aber dabei, Abstand von einer unangenehmen Situation zu gewinnen. So lässt sich das Erlebte im Nachhinein «umprogrammieren», damit das Gehirn das Erlebnis nicht als negativ abspeichert. Das funktioniert, weil unser Hirn nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden kann. «Natürlich können Sie sich den Schmerz beim Zahnarzt nicht wegdenken», sagt Arnitz. «Aber Sie können sich vorstellen, dass er nicht so schlimm war.» Und dann ist die Panik vom nächsten Zahnarztbesuch schon nicht mehr ganz so gross. Die Technik eignet sich selbstverständlich auch für den Zahnarzt und sein Team: Wer eine stressige Behandlung wie beschrieben «nachbearbeitet», kommt mit einer ähnlichen Situation in Zukunft besser klar.

Mit dem Muskeltest können Kinesiologen physische und psychische Schwierigkeiten behandeln. Auch Stressbefreiung ist eine Indikation für Kinesiologie. Stress läuft in Zyklen ab und kann positiv oder negativ sein. Eustress, also positiver Stress, kann durch ein Lob oder ein schönes Ereignis ausgelöst werden, negativer Stress zum Beispiel durch Ärger oder Angst. Sowohl positiver als auch negativer Stress beeinträchtigt kognitive und mentale Prozesse und beeinflusst physiologische Funktionen: Betroffene beginnen zu schwitzen, müssen erbrechen oder ihnen wird schwindlig. Was Stress auslöst, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Arnitz: «Der eine regt sich über einen vollen Parkplatz auf, der andere hat Panik vor der Zahnbehandlung.»

Mit dem Muskeltest können Kinesiologen physische und psychische Schwierigkeiten behandeln. Auch Stressbefreiung ist eine Indikation für Kinesiologie. Stress läuft in Zyklen ab und kann positiv oder negativ sein. Eustress, also positiver Stress, kann durch ein Lob oder ein schönes Ereignis ausgelöst werden, negativer Stress zum Beispiel durch Ärger oder Angst. Sowohl positiver als auch negativer Stress beeinträchtigt kognitive und mentale Prozesse und beeinflusst physiologische Funktionen: Betroffene beginnen zu schwitzen, müssen erbrechen oder ihnen wird schwindlig. Was Stress auslöst, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Arnitz: «Der eine regt sich über einen vollen Parkplatz auf, der andere hat Panik vor der Zahnbehandlung.»



Markus M. Arnitz
Postfach 1135
8640 Rapperswil
markus.arnitz@va-s.ch

Wird das Stirn-Hinterkopf-Halten von einem Kinesiologen begleitet, kann dieser zusätzlich die Ursachen für Angstzustände, negative Erwartungshaltungen, Manien und Phobien, Glaubens- und Verhaltensmuster, Suchtverhalten oder Schmerzen eruieren und gemeinsam mit dem Patienten aktiv bearbeiten.

Lösung für Vieles

Angst vor einer Zahnbehandlung ist weit verbreitet – und macht Zahnärzten und Patienten das Leben schwer. Dabei könnten es beide Seiten leichter haben: In Neuseeland, wo Arnitz lange gearbeitet hat, bekommen Patienten gar keinen Zahnarzttermin mehr, wenn sie nicht einen Kurs in Stirn-Hinterkopf-Halten besucht haben.

Kinesiologie kann aber auch begleitend zur Zahnbehandlung hilfreich

sein. «Wir können ausleiten und entgiften oder austesten, welches Füllmaterial sich für den Patienten eignet», zählt Arnitz auf. «Füllmaterialien führen häufig zu Ablehnungsreaktionen des Körpers. Das kann man vermeiden.» Auch bei organischen Störungen, Gelenkbeschwerden, Muskelblockaden und Okklusionsstörungen können Kinesiologen helfen. Weil Zähne und Organe, Gelenke und Muskeln in vielfältigen Wechselbeziehungen stehen, kann sich zum Beispiel eine nach einer Zahnbehandlung verspannte Kiefermuskulatur negativ auf den ganzen Körper auswirken. «Zu mir kommen viele Patienten, die nach einer Zahnbehandlung komplett verspannt sind und deblockiert werden müssen», berichtet Arnitz. «Oft wissen sie nicht einmal, dass ihre Schmerzen von der Zahnbehandlung her-

rühren.» Der Fachmann weiss auch bei schweren Fällen Rat: Bei einem Patienten, der sich trotz entzündeter Weisheitszähne weigert, diese entfernen zu lassen, kann der Kinesiologe das Glaubens- und Verhaltensmuster so bearbeiten, dass der Patient den Rat seines Zahnarztes schliesslich annehmen kann – oder seine Schmerzen wenigstens ohne Stress erträgt.

In der Regel reichen laut Arnitz ein bis drei Sitzungen, um ein Problem zu lösen, «sonst ist der Kinesiologe nicht gut». Die Kosten pro Stunde belaufen sich auf 100 bis 150 Franken pro Stunde, bei Patienten, die eine Zusatzversicherung für Naturheilkunde haben, übernimmt die Krankenkasse 70% bis 80% des Betrags. Das Schwierigste ist, einen guten Kinesiologen zu finden: Denn die Berufsbezeichnung ist nicht ge-

schützt. Grundsätzlich darf sich also jeder als Kinesiologe bezeichnen. «Deshalb: Nicht überall, wo Kinesiologie draufsteht, ist auch Kinesiologie drin», warnt Arnitz. «Fragen Sie nach der Ausbildung, wenn Sie einen guten Kinesiologen suchen.» Solide Fachausweise sind zum Beispiel «Applied Kinesiology», eine Fachausbildung für Ärzte, sowie ICPKP, eine professionelle Collegeausbildung und medizinische Grundausbildung, wie Arnitz sie absolviert hat. Wer bei seiner Wahl Hilfe benötigt, kann sich auch an den Berufsverband der Schweizer Kinesiologen, den «Verband KineSuisse» (www.kinesuisse.ch), wenden.

Anne-Friederike Wilhelm