

# Stark bei wetterabhängigen Kopfschmerzen



## Föhn- & Wassertropfen comp

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: wetterabhängige Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

In allen Apotheken erhältlich  
PZN 5954187 (100 ml)  
PZN 592905 (50 ml)  
[www.foehn-und-wassertropfen.de](http://www.foehn-und-wassertropfen.de)



QR Code  
scannen,  
Rabattcode:  
**WYUH3X**  
bei Ihrer  
Bestellung  
eingeben.

## Jetzt sparen mit der 20% Rabatt-Aktion

Probieren Sie hier zum einmaligen Aktionspreis noch bis zum 31.12.2023 die Föhn- und Wassertropfen von Dr. Reuther.

Dieses Angebot gilt nur für die erste Bestellung des Präparates über unsere Webseite oder vor Ort am Marktplatz 10 in Prien.

Wenn Sie mit dem Produkt zufrieden sind, erhalten Sie die Föhn- und Wassertropfen von Dr. Reuther in jeder Apotheke.

### Dr. Reuther

Marien-Apotheke | Inh. Dr. Clemens Reuther e.K. | Marktplatz 10 | 83209 Prien/Chiemsee [www.apotheke-prien.de](http://www.apotheke-prien.de)



### Ein persönliches Wort!



#### Liebe Patientinnen und Patienten!

das Jahr neigt sich dem Ende zu – eine Zeit der Ruhe und des Innehaltens beginnt. Gerade jetzt dürfen auch wir uns eine Pause vom permanenten „Mehr, Schneller, Weiter“ gönnen. In dieser Ausgabe der Priename News möchten wir Sie dazu einladen, Körper und Geist bewusster wahrzunehmen – und auf beiden Ebenen in Balance zu bringen.

Unser Psychologe Dipl.-Psych. Stefan H. Heuel zeigt in seinem Beitrag wie wohlthuend eine bewusste Pause von der digitalen und emotionalen Reizüberflutung sein kann. Kleine Schritte der Entschleunigung können eine große Wirkung entfalten – hin zu mehr Konzentration, Klarheit und Lebensfreude.

Die Praxis der Zahnmedizin am See widmet sich dem Thema der Cranio-mandibulären Dysfunktion (CMD). Dr. Jochen Schmidt und sein Team erläutern, wie eng Kiefergelenk, Haltung und Bewegungsapparat miteinander verbunden sind und warum eine ganzheitliche Zusammenarbeit von Zahnärzten, Orthopäden und Physiotherapeuten der Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit ist. Darüber hinaus stellen wir Ihnen eine wichtige neu verfügbare Diagnostik in unserer Praxis vor: den Prevo-Check® zur Früherkennung von HPV16-induzierten Karzinomen. Diese einfache, blutbasierte Methode ist ein weiterer Schritt in Richtung moderner Prävention und individueller Vorsorge.

Mit dieser Winterausgabe möchten wir Ihnen Impulse der Achtsamkeit geben. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess der Balance. Wir begleiten Sie gerne auf diesem Weg – kompetent, empathisch und ganzheitlich.

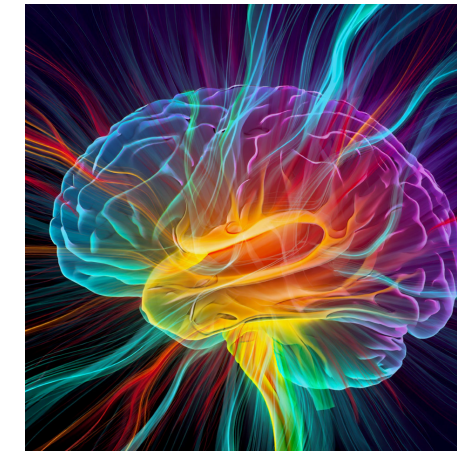
Wir wünschen Ihnen eine gesunde Winterzeit und einen guten Start ins neue Jahr 2026!

Herzlichst,

Ihr Prof. Prof. h.c. (Shanghai)  
Dr. TCM Dr. med. Harald Gumbiller

### Dopamin-Detox – Pause von der Reizüberflutung

Von Dipl. Psych. Stefan H. Heuel



In einer Welt permanenter Überreizung, in der das Smartphone nicht nur Kommunikationsmittel, sondern Unterhaltungsquelle, Arbeitsgerät und Zuflucht in einem ist, wird die Fähigkeit zu echter Konzentration und Zufriedenheit zunehmend ausgehöhlt. Ein sogenannter Dopamin-Detox ist hierbei kein Entzug im medizinischen Sinne, sondern eher ein psychologischer Selbstversuch: ein zeitlich begrenzter, selbstgesteuerter Rückzug von jenen Aktivitäten, die im Alltag unbewusst unser Verhalten dominieren – weil sie unser Belohnungssystem permanent aktivieren.

#### Was ist Dopamin – und warum ist es so wirksam?

Dopamin ist ein zentraler Neurotransmitter im menschlichen Gehirn. Er ist nicht, wie häufig angenommen, der „Glücksstoff“, sondern vielmehr der Motivations- und Erwartungsbotenstoff. Immer dann, wenn wir eine Handlung mit einer erwarteten Belohnung verknüpfen, wird Dopamin ausgeschüttet. Diese Ausschüttung flüstert uns leise zu: „Das lohnt sich. Tu das wieder.“

Die dopaminerge Signalübertragung findet vor allem im sogenannten mesolimbischen Belohnungssystem statt, einem zentralen Schaltkreis für Motivation, Belohnung, Entscheidungsfindung und Verhaltensregulation.

Dieses System war evolutionsgeschicht-

lich dafür da, um für das Überleben der eigenen Spezies wichtige Anreize (wie Nahrung, soziale Nähe oder sexuelle Aktivität) als lohnend zu markieren.

In der modernen Welt jedoch werden diese natürlichen Belohnungsquellen von einer Vielzahl überstarker, künstlicher Reize überdeckt: Social-Media-Feeds, Push Benachrichtigungen, Instant-Messaging, Streaming-Dienste, Computerspiele, Süßigkeiten, Shopping. Diese Reize führen zu teils massiven Ausschüttungen von Dopamin, was zu einer funktionellen Toleranz führen kann (vulgo: Abstumpfung).

#### Was passiert im Gehirn bei ständiger Reizüberflutung?

Unsere Neurobiologie reagiert auf Dauerstimulation automatisch und unbewusst mit Regulationsmechanismen. Wenn der dopaminerge Reiz chronisch hoch ist, beginnen Nervenzellen im Belohnungssystem, ihre Empfindlichkeit zu drosseln. Dies geschieht unter anderem durch eine Herunterregulierung von Dopaminrezeptoren.

Dadurch sinkt die Sensitivität des Systems – die Folge: Der Mensch empfindet zunehmend weniger Freude an einfachen, nicht-reizstarken Dingen. Das Gehirn verlangt stattdessen nach noch intensiveren Stimuli, um ein vergleichbares Belohnungsgefühl zu erzeugen. Dieser Vorgang ähnelt, in abgeschwächter Form, jenen neuroadaptiven Prozessen, die auch bei stoffgebundenen Abhängigkeiten (Drogen) beobachtet werden. Und auch, wenn man kaum „süchtig“ nach seinem Smartphone im medizinischen Sinn wird: Das Verhalten kann zunehmend zwanghaft, automatisiert und vor allem dysfunktional werden – und genau hier setzt der Gedanke des Dopamin-Detox an.

#### Was geschieht bei einem sog. Dopamin-Detox?

Ein Dopamin-Detox ist daher kein biochemischer Entzug, sondern eine bewusste Verhaltensunterbrechung.

Für einen selbstgewählten Zeitraum – von einem Tag bis zu mehreren – werden alle leicht zugänglichen und intensiv „belohnenden“ Reizquellen



entweder ganz vermieden oder stark reduziert. Das bedeutet konkret: Kein Scrollen durch Feeds, keine Serien, keine Snacks, kein Multitasking, kein Dauerchatten, oder was sonst unser tägliches Verhalten durchzieht und dominiert.

Die unmittelbare Folge: Das Gehirn bekommt weniger dopaminerge Impulse – und dies wird zunächst als Unruhe, Langeweile, Gereiztheit oder sogar Leere empfunden. Diese Phase ist ein Zeichen funktionierender Reizgewöhnung: Der Mensch hat sich längst perfekt daran gewöhnt, ständig „mikrobelohnt“ zu werden. Ohne diese gewohnten „Belohnungen“ sucht das Gehirn weiterhin nach Stimulation – ein Effekt, der in der psychologischen Suchtforschung als „Craving“ bekannt ist. Doch bereits nach einigen Stunden, spätestens aber Tagen beginnt eine Umkehr: Die Rezeptorsensitivität kann sich wieder anpassen. Das dopaminerge System wird nicht mehr dauerhaft überlastet, sondern kehrt zu einer ausgeglicheneren Reaktionsbereitschaft zurück. In dieser Phase berichten viele Menschen von einer veränderten Wahrnehmung: Ein einfacher Spaziergang erscheint plötzlich erfüllend. Ein Buch fesselt wieder. Das Gespräch mit einem nahestehenden Menschen gewinnt an Tiefe. Psychologisch gesehen verschiebt sich der Fokus von der extrinsischen Reizsättigung hin zur intrinsischen Motivation. Der Mensch beginnt, Tätigkeiten nicht mehr wegen ihres Kick-Faktors auszuführen, sondern wegen ihres Gehalts, ihrer Stille, ihrer Sinnhaftigkeit. Dies ist eine Form von mentaler Entschleunigung, die oft als wohltuend und heilsam beschrieben wird.



### Ziele und Chancen

Das Ziel eines Dopamin-Detox ist nicht, Dopamin zu „vermeiden“ (das wäre weder möglich noch gesund), sondern die Abhängigkeit von künstlicher Reizung zu unterbrechen. Es ist ein Reset. Ein bewusster Schritt zu-

rück, um sich wieder zu spüren. Um herauszufinden, was man wirklich will und was guttut, – und nicht nur stimuliert.

### Langfristig kann der Dopamin-Detox zu einer nachhaltigeren Form der Lebensgestaltung führen:

- Mehr Konzentrationsfähigkeit
- Reduktion impulsiver Ablenkung
- Erhöhtes Wohlbefinden durch einfache Aktivitäten
- Höhere Selbstbestimmung im digitalen Raum

Ein Dopamin-Detox ist ein Werkzeug zur inneren Neuausrichtung. Er basiert auf der Einsicht, dass unser Belohnungssystem nicht beliebig belastbar ist – und dass echte Freude oft dort liegt, wo wir sie längst nicht mehr gesucht haben. Nicht in der Reizintensität, sondern in der Reizbewusstheit liegt jetzt die Kraft.

### Wer sollte den Detox versuchen, wer nicht?

Gesunde Erwachsene mit Selbstreflexion, Menschen mit digitalem Overload, Teilnehmer:innen in Coachings, Retreats, Fastenwochen oder Personen in Umbruchsphasen und auf Sinnsuche sind die ideale Zielgruppe, sich ihrer eigenen Reizüberflutung zu entziehen.

Anders sieht das aus bei Menschen mit u.a. Depressionen, Angststörungen oder Traumafolgestörungen: Hier besteht die Gefahr einer Symptomverschlechterung. Menschen mit ADHS müssen mit verstärkter innerer Unruhe und Selbststeuerungsproblemen rechnen. Bei Jugendlichen ohne fachliche Anleitung kann es zu Widerständen ohne den gewünschten Lerneffekt kommen.

Grundsätzlich sind anhaltende Entzugserscheinungen (deutliche Unruhe und gefühlte Leere) und ein Gefühl der Überforderung Anzeichen dafür, dass der Detox entweder abgebrochen oder deutlich moderater durchgeführt werden sollte. Eine psychologische Begleitung mit Erstellung eines Detox-Plans ist bei unklarer Selbsteinschätzung und zur Verbesserung der Erfolgsaussichten daher anzuraten.

## ZAHNMEDIZIN AM SEE

Dr. Jochen Schmidt & Kollegen

### Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

### Wenn das Kiefergelenk den Körper aus dem Gleichgewicht bringt

Von Dr. Jochen Schmidt – Team



Viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schmerzen im Nacken, Schwindel oder Rückenschmerzen – ohne zu wissen, dass eine entscheidende Ursache im Kiefergelenk liegen kann. Das Kiefergelenk ist ein komplexes System, welches nicht nur unsere Kaubewegungen steuert, sondern dem gesamten Bewegungsapparat übergeordnet und eng mit der Körperhaltung verbunden ist. Wenn hier etwas aus dem Gleichgewicht gerät, hat das nicht nur lokale Beschwerden zur Folge, sondern hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Diese Funktionsstörung nennt man **Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)**.

Das Kiefergelenk ist zwar ein kleines, aber eines der wichtigsten Gelenke unseres Körpers. Es verbindet nicht nur Ober- und Unterkiefer, sondern beeinflusst über Muskeln, Faszien und Nerven auch unsere gesamte Körperhaltung. Wenn dieses Zusammenspiel gestört ist, sprechen wir von einer **Craniomandibulären Dysfunktion (CMD)** – einer Fehlregulation zwischen Kiefer, Muskulatur und Bewegungsapparat. Die Folgen sind vielfältig: Zahn- und Kieferschmerzen, Schmerzen im Bereich der Kiefergelenke oder Kaumuskulatur, Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche oder Fehlhaltungen. Viele Betroffene suchen Hilfe beim Zahnarzt oder Orthopäden – oft ohne zu wissen, dass

beide Fachbereiche eng zusammenarbeiten müssen, um die Ursache zu finden und erfolgreich behandeln zu können.

### Zusammenhang Kiefer und Körperhaltung

Das Kiefergelenk ist über Muskeln, Faszien und Nerven mit vielen anderen Bereichen des Körpers verbunden. Ein Bissfehler, Verspannungen der Kaumuskulatur oder eine Fehlstellung des Kiefers kann sich daher über Muskel- und Faszienketten bis in den Nacken, die Schultern und den Rücken auswirken. Man spricht von einer sog. **absteigenden Kette**. Ebenso hat jede Blockade oder Fehlstellung eines Körpergelenkes über die Wirbelsäule direkten Einfluss auf die Kieferposition und den Biss. Hier spricht man von einer **aufsteigenden Kette**. In beiden Fällen versucht der Körper ständig diese Ungleichgewichte auszugleichen, was oft zu chronischen Verspannungen, Schmerzen oder Fehlhaltungen führt.

### Zwei Fachrichtungen – ein gemeinsames Ziel

Der **Zahnarzt** betrachtet den Kiefer, die Zahnstellung und den Biss, also das obere Ende der Körperstatik. Der **Orthopäde** analysiert die Haltung, das Becken und die Wirbelsäule – das Fundament des Bewegungsapparates. Wegen dieser Zusammenhänge reicht es nicht aus, nur einen Bereich zu behandeln. Eine Schiene vom Zahnarzt kann zwar die Kaumuskulatur entspannen und den Biss einstellen, die ursächlichen Fehler im Bewegungsapparat bleiben aber bestehen. Genauso kann eine rein orthopädische Behandlung scheitern, wenn die Ursache im Bereich des Bisses oder der Kiefergelenke nicht behoben ist. Daher ist es erfolgsentscheidend, dass Zahnarzt und Orthopäde miteinander arbeiten und eine Sprache sprechen! Nur dann ergibt sich ein vollständiges Bild und die Behandlung kann erfolgreich umgesetzt werden.

### Therapie im Team

Vor jeder zahnärztlichen Maßnahme muss eine orthopädische Einstellung der Körperstatik erfolgen! Liegt ein Bissfehler oder eine Kiefergelenksfunktionsstörung vor, wird der Zahnarzt eine Aufbiss- oder Entlastungsschiene einsetzen oder durch einen Direktaufbau auf die Zähne den Biss korrigieren. Zusätzlich kommt häufig eine physiotherapeutische Be-

handlung zum Einsatz.

Die orthopädischen Maßnahmen beinhalten die chirotherapeutische Statikeinstellung und Haltungskorrektur, gegebenenfalls Injektionen oder Neuraltherapie, Akupunktur und Ohrakupunktur. Bei Bedarf wird eine gezielte medizinische Trainingstherapie veranlasst zum gezielten Muskelaufbau. Auch kann eine Analyse des Mineralstoff- und Vitaminhaushalts sowie des Säure-Basenhaushalts sinnvoll sein. Die Unterstützung der Stressregulation durch Aminosäureinfusionen, Nahrungsergänzungsmittel oder gezielten Ausgleichssport sind häufig sinnvolle Zusatzoptionen.

### Ein neues Körpergefühl

Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass nach einer kombinierten Behandlung der CMD nicht nur die Kieferbeschwerden deutlich rückläufig sind, sondern auch Rücken- und Nackenschmerzen nachlassen und verschwinden. Der Körper befindet sich wieder im Gleichgewicht und die gefühlte Lebensqualität steigt. CMD ist also weit mehr als ein isoliertes Problem des Kauapparates – es betrifft den ganzen Menschen und erfordert eine ganzheitliche Therapie im Team!

### Neu im Prienamed:

### Früherkennung von HPV16 induzierten Karzinomen



Hinter der Abkürzung HPV verbergen sich die Humanen Papillomviren. Es gibt mehr als 120 verschiedene HPV-Typen und sie sind weit verbreitet. Unter dieser Vielzahl gilt das HPV16 als dasjenige mit dem höchsten onkogenen Potential.

Circa 80 % aller sexuell aktiven Menschen infizieren sich mindestens einmal im Leben mit HPV. In 9 von 10 Fällen wird die Infektion nicht bemerkt. Das liegt daran, dass sie keine Symptome auslöst und meistens unbe-

merkt abheilt. In seltenen Fällen können sie jedoch Krebserkrankungen im Mund-/ Rachen- sowie dem Anogenitalbereich auslösen.

Die HP-Viren dringen über kleinste Verletzungen bis in die unteren Schichten von Schleimhäuten vor. In diesem Status spricht man von einer Infektion. Eine Eigenart der Papillomaviren ist es, dass sie sich zunächst „unauffällig“ verhalten und sich bis zu 30 Jahre verkapseln können. Erst wenn das Virus aktiv in den Lebenszyklus der befallenen Zelle eingreift, spricht man von einer Krebsvorstufe. Die Zellen beginnen sich unkontrolliert zu vermehren. Wird dies nicht rechtzeitig erkannt, können Tumoren entstehen.

Aufgrund der zunächst symptomlosen Ausbreitung von HPV16 Tumoren, werden diese oftmals spät erkannt. Das Krebsstadium ist entscheidend für die Wahl der Therapie. HPV induzierte Karzinome sprechen sehr gut auf die Therapie an. Bei einer frühzeitigen Diagnose ist die Wahrscheinlichkeit einer Heilung deutlich höher.

Genau hier kommt der Prevo-Check® zum Einsatz. Als blutbasierte Methode ermöglicht er eine einfache und sichere Früherkennung von HPV16-bedingten Karzinomen. Mit nur einem Tropfen Blut aus dem Finger, direkt in der Praxis, erhalten Sie nach nur wenigen Minuten ein Ergebnis.

### Interdisziplinäre Verantwortung

Da HPV-Infektionen verschiedene Fachbereiche betreffen – von Gynäkologie und Urologie über HNO bis hin zur Zahnmedizin – ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit entscheidend. Wir empfehlen daher, bei entsprechendem Testergebnis eine weiterführende Abklärung zu erwägen. Früh erkannt bedeutet: besser behandelbar, höhere Heilungschancen und mehr Sicherheit für unsere Patientinnen und Patienten.

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter [www.prienamed.de](http://www.prienamed.de) downloaden.

Oder besuchen Sie uns auf



Herausgeber: Prienamed GmbH