
DR. STEFANIE MORLOK
CMD UND TINNITUS
5 ERSTE SCHRITTE, DIE HELFEN KÖNNEN
REALBOOKS

Impressum

realbooks.ch

Erste Auflage 2025

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung von realbooks in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Buch und Cover wurden mit Hilfe KI (openAi/chatgpt, Canva) erstellt. Für den Inhalt wird keine Haftung übernommen. Das Werk erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Es handelt sich nur um ein Handbuch.

Inhalt

Verspannungen in der Kaumuskulatur 12
Nervenbeteiligung – der Trigeminusnerv 13
Praxisbeispiel 14
Die 5 ersten Schritte 15
Schritt 1: Bewusstsein schaffen 15
Schritt 2: Entspannung der Kaumuskulatur 16
Schritt 3: Zungen- & Kieferposition korrigieren 16
Schritt 4: Nacken & Schultern lockern 17
Schritt 5: Stress abbauen 18
Zusammenfassung der 5 Schritte: 18
Fazit & Ausblick 19
Bleiben Sie dran! 20
Ihr nächster Schritt 21
FAQ – Häufige Fragen zu CMD & Tinnitus 21
Literatur & Quellen 22

CMD und Tinnitus – 5 erste Schritte, die helfen können

Herzlich willkommen

wahrscheinlich halten Sie dieses E-Book in den Händen, weil Sie selbst oder jemand aus Ihrem Umfeld unter Tinnitus leidet. Dieses ständige Ohrgeräusch – Pfeifen, Rauschen, Summen oder Brummen – kann das Leben erheblich belasten. Viele Betroffene fühlen sich dadurch gestresst, erschöpft und manchmal sogar hilflos.

Tinnitus gehört zu den häufigsten Symptomen überhaupt: Millionen Menschen sind betroffen, und die Zahl steigt stetig an. Oft beginnen die Beschwerden schleichend, manchmal nach einer Infektion, manchmal scheinbar ohne erkennbaren Grund. Der Weg zur Diagnose ist für viele Patienten frustrierend. Nach zahlreichen Untersuchungen beim HNO-Arzt lautet das Ergebnis nicht selten: „Der Befund ist unauffällig." Doch das Geräusch bleibt – Tag für Tag.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einen wichtigen Gedanken mitgeben: Tinnitus ist keine Krankheit an sich, sondern ein Symptom.
Das bedeutet, er kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Und genau hier liegt die Chance – denn wenn man die Ursache besser versteht, ergeben sich auch neue Wege, um die Beschwerden zu lindern.

Eine mögliche, aber leider oft übersehene Ursache ist die CMD – craniomandibuläre Dysfunktion. Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung des Kausystems, also von Biss, Kiefergelenk,

Kieferstellung und Kaumuskulatur**.** Da das Kiefergelenk anatomisch sehr nah am Ohr liegt und über Muskeln, Nerven und Faszien eng mit diesem Bereich verbunden ist, können Störungen im Kieferbereich Ohrgeräusche auslösen oder verstärken.

Viele Patienten sind überrascht, wenn sie zum ersten Mal davon hören. Aber genau hier entsteht der entscheidende Aha-Moment**:**
Vielleicht kommt Ihr Tinnitus nicht „aus dem Nichts“, sondern hat mit Ihrem Kiefer zu tun.

Dieses E-Book soll Ihnen Hoffnung machen. Ich möchte Ihnen fünf einfache Schritte zeigen, die Ihnen helfen können, Ihren Körper besser zu verstehen, erste Entlastung zu spüren und neue Wege im Umgang mit Ihrem Tinnitus auszuprobieren.

Ich lade Sie ein, diese Schritte aufmerksam und neugierig auszuprobieren. Sehen Sie dieses Buch als einen Startpunkt: eine Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, Zusammenhänge zu entdecken und wieder mehr Kontrolle über die eigenen Beschwerden zu gewinnen.

Denn das Wichtigste ist: Sie sind nicht allein – und es gibt Wege, die Situation zu verbessern.

Was ist CMD?

CMD steht für craniomandibuläre Dysfunktion – ein kompliziert klingender Begriff, hinter dem sich ein sehr alltägliches Prinzip verbirgt: Unser Kausystem aus Zähnen, Kiefergelenken, Kaumuskulatur und der Stellung des Unterkiefers im Verhältnis zum Oberkiefer gerät aus dem Gleichgewicht.

In einem gesunden Zustand arbeiten all diese Strukturen harmonisch zusammen wie die Zahnräder eines präzisen Uhrwerks. Der Biss sorgt dafür, dass die Kräfte gleichmäßig auf die Zähne verteilt werden, sodass kein Bereich überlastet wird. Die Kaumuskulatur übernimmt die Bewegung des Kiefers – kräftig genug, um auch härteste Nahrungsmittel zu zerkleinern, und gleichzeitig fein abgestimmt, um präzise Bewegungen möglich zu machen. Die Kiefergelenke spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie wirken wie kleine Scharniere, die ein geschmeidiges Öffnen, Schließen und Seitwärtsgleiten erlauben. Schließlich sorgt die Kieferstellung dafür, dass Ober- und Unterkiefer in einer stabilen, physiologischen Position zueinanderstehen.



Doch dieses fein abgestimmte System kann aus dem Takt geraten. Schon kleine Störungen können reichen, damit das Gleichgewicht kippt. Ursachen gibt es viele: Stress etwa führt dazu, dass Menschen unbewusst mit den Zähnen pressen oder knirschen – oft nachts im Schlaf, ohne es zu bemerken. Auch Fehlstellungen im Gebiss, ein nicht optimal angepasster Zahnersatz oder kieferorthopädische Probleme können dazu führen, dass der Biss nicht mehr gleichmäßig verteilt ist. Überlastungen, beispielsweise durch ständiges Kaugummikauen, Nägelkauen oder andere Angewohnheiten, können ebenfalls die empfindliche Balance stören. Und nicht zuletzt spielen Unfälle oder Traumata eine Rolle, wenn das Kiefergelenk oder die beteiligten Muskeln plötzlich stark beansprucht werden.

Wenn einer oder mehrere dieser Bausteine aus dem Gleichgewicht geraten, reagiert das gesamte System. Die Folge: Anstelle von harmonischer Zusammenarbeit entstehen Spannungen, Fehlbelastungen und Schmerzen. Genau diesen Zustand bezeichnet man als CMD – craniomandibuläre Dysfunktion.

Typische Symptome von CMD

CMD macht sich nicht nur im Kiefer selbst bemerkbar, sondern betrifft häufig den gesamten Körper. Viele Betroffene sind überrascht, wie vielfältig die Beschwerden sein können und wie weit sie über den Mundraum hinausgehen. Ein typisches Symptom sind Kiefergeräusche. Beim Öffnen oder Schließen des Mundes kommt es zu einem Knacken oder Reiben, manchmal bleibt der Kiefer sogar kurz blockiert. Diese Geräusche entstehen durch eine ungleichmäßige Bewegung im Kiefergelenk, das nicht mehr harmonisch arbeitet.

Darüber hinaus treten sehr oft Kopfschmerzen oder Migräne auf. Diese Schmerzen konzentrieren sich meist im Schläfen- oder Stirnbereich, können aber auch diffus in den ganzen Kopf ausstrahlen. Viele Patienten suchen deswegen zunächst Hilfe beim Hausarzt oder Neurologen und ahnen nicht, dass die eigentliche Ursache im Kiefer liegt.

Auch Nacken- und Schulterverspannungen sind typische Begleiter einer CMD. Der Grund dafür ist die enge Verbindung zwischen Kiefer- und Nackenmuskulatur. Was im Kiefer verspannt ist, setzt sich wie eine Kette in die Muskulatur des Halses und der Schultern fort. Oft berichten Betroffene über einen „steifen Nacken“ oder das Gefühl, ständig eine Last auf den Schultern zu tragen.



Ein weiteres Symptom, das viele Patienten verwirrt, ist Schwindel oder Benommenheit. Da das Gleichgewichtssystem eng mit Muskeln und Nerven verbunden ist, können Störungen im Kieferbereich auch diese empfindlichen Strukturen beeinflussen. Die Betroffenen fühlen sich unsicher, schwankend oder wie „neben sich stehend“.

Besonders auffällig ist schließlich der Zusammenhang zwischen CMD und dem Ohr. Tinnitus, Ohrgeräusche oder Druckgefühle treten häufig auf, da das Kiefergelenk anatomisch sehr nah am Ohr liegt. Schon kleine Veränderungen oder Verspannungen können Reize auf Nerven und Gewebe ausüben, die direkt mit dem Hör- und Gleichgewichtssystem verbunden sind.

Viele Patienten sind erstaunt, wenn sie diese Zusammenhänge erfahren. Oft haben sie jahrelang unterschiedliche Ärzte aufgesucht – vom HNO über den Neurologen bis zum Orthopäden – ohne die Beschwerden mit dem Kiefer in Verbindung zu bringen. Erst wenn CMD als Ursache erkannt wird, fügt sich das Puzzle zusammen und die Vielfalt der Symptome ergibt plötzlich Sinn.

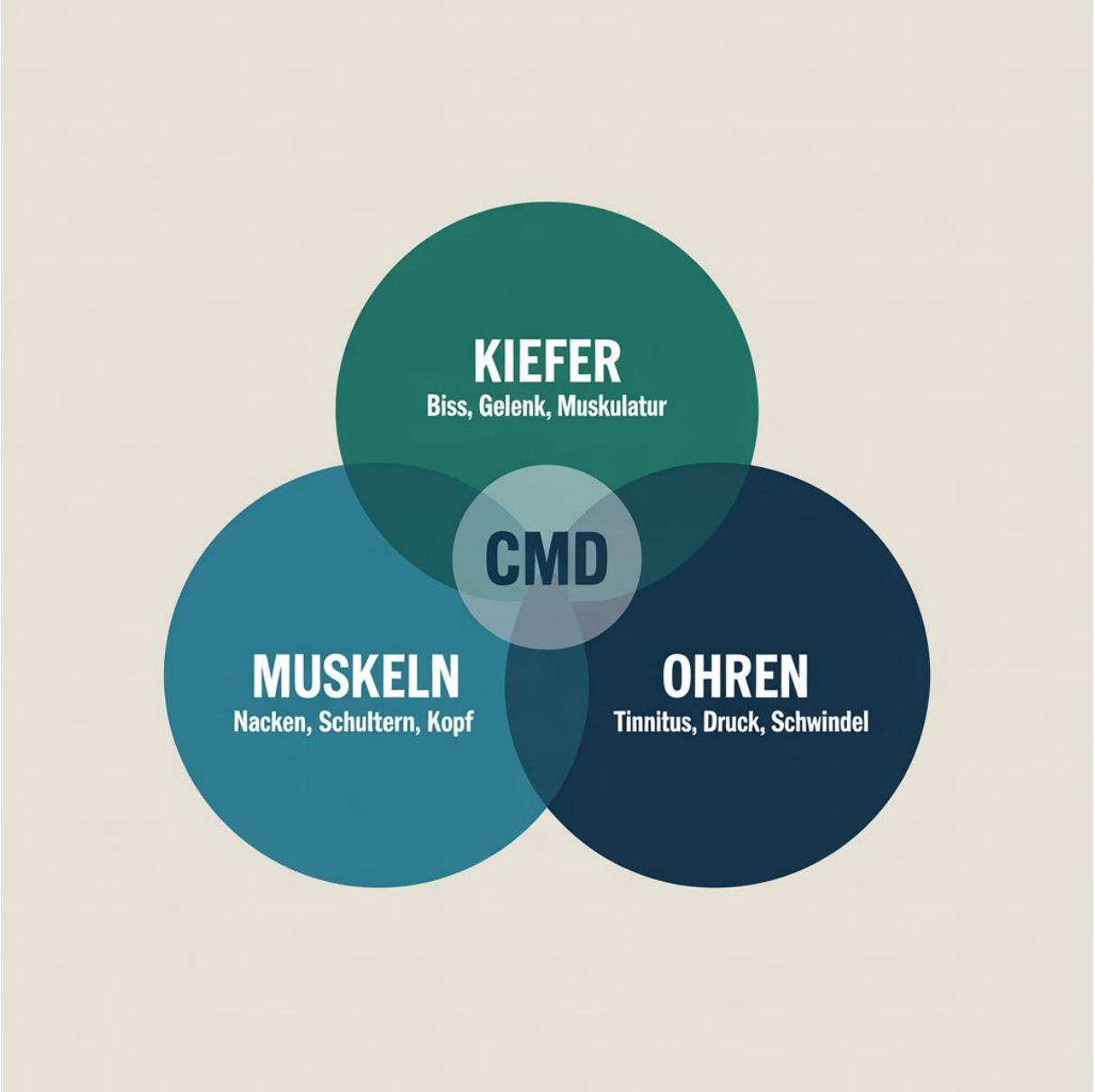
CMD als Verbindungsglied

Ein anschauliches Bild hilft, die Zusammenhänge besser zu verstehen. Man kann sich die CMD wie ein Verbindungsglied vorstellen, das mehrere wichtige Bereiche des Körpers miteinander verknüpft. Auf der einen Seite steht der Kiefer mit seinen Zähnen, Gelenken und kräftigen Kaumuskeln. Er ist nicht nur für das Zerkleinern der Nahrung zuständig, sondern auch für die Stabilität im gesamten Kopf- und Gesichtsbereich. Direkt daran angeschlossen sind die Muskeln im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich, die wie eine Kette zusammenarbeiten. Sie sorgen für

Beweglichkeit, Haltung und Kraft – sind aber gleichzeitig sehr anfällig für Verspannungen, wenn irgendwo im System ein Ungleichgewicht entsteht. Schließlich gibt es die enge Verbindung zu den Ohren mit ihrem empfindlichen Hör- und Gleichgewichtssystem. Durch Nerven, Faszien und die unmittelbare Nähe des Kiefergelenks können selbst kleine Veränderungen in diesem Bereich Auswirkungen auf Ohrgeräusche, Druckgefühle oder Schwindel haben.

Kommt es nun zu einer Störung im Kausystem, kann sich das wie ein Dominoeffekt ausbreiten. Beginnt es im Kiefer, überträgt sich die Spannung rasch in die Muskulatur des Nackens und der Schultern. Von dort kann sie die Haltung verändern, was wiederum neue Beschwerden auslöst. Gleichzeitig wirkt sich die Fehlbelastung auf die sensiblen Strukturen des Ohrs aus – das Gleichgewichtssystem reagiert empfindlich, und es können Tinnitus oder Schwindelgefühle entstehen. Was zunächst wie ein kleines Problem im Kiefer beginnt, kann also eine ganze Reihe von Symptomen im gesamten Körper nach sich ziehen.

Man könnte sagen: CMD verhält sich wie ein Stein im Getriebe. Solange alle Zahnräder harmonisch ineinandergreifen, läuft die Maschine rund. Sobald aber an einer Stelle ein Steinchen stört, geraten nach und nach auch die anderen Teile aus dem Rhythmus. Genau so kann eine kleine Störung im Kiefer zu großen Auswirkungen auf das gesamte System führen – und erklärt, warum die Symptome von CMD so vielfältig und manchmal schwer einzuordnen sind.



Viele Patienten fragen sich: *„Wie soll mein Kiefer etwas mit meinem Ohr zu tun haben?“* – Die Antwort liegt in der Anatomie. Das Kiefergelenk befindet sich direkt neben dem äußeren Gehörgang, getrennt nur durch eine sehr dünne Knochen- und Bindegewebsschicht. Diese enge Nachbarschaft bedeutet, dass bereits kleine Veränderungen im Kiefergelenk Druck- oder Zugwirkungen auf die Strukturen im Ohr ausüben können. Wird das Gelenk überlastet – etwa durch nächtliches Knirschen, dauerhaftes Pressen der Zähne oder eine Fehlstellung – reagiert das empfindliche Umfeld häufig mit Beschwerden. Betroffene berichten dann von Ohrdruck, Knacken, Schmerzen oder sogar Tinnitus.

Verspannungen in der Kaumuskulatur

Die Kaumuskeln gehören zu den kräftigsten Muskeln des menschlichen Körpers und arbeiten eng mit der übrigen Muskulatur im Kopf zusammen. Normalerweise sind sie so abgestimmt, dass Kauen, Sprechen und Schlucken mühelos und ohne Überlastung ablaufen. Kommt es jedoch zu einer dauerhaften Anspannung, etwa durch Stress, nächtliches Zähneknirschen oder einen Fehlbiss, entsteht ein starker Druck. Dieser Druck wirkt nicht nur direkt auf das Kiefergelenk, sondern auch auf umliegende Strukturen wie die Gehörgänge und die empfindlichen Nerven im Kopfbereich.

Da die Kaumuskeln über Muskeln und Faszien mit anderen Regionen verbunden sind, wird diese Spannung weitergeleitet – bis hinein in den Ohrbereich. Genau hier liegt der Zusammenhang mit Tinnitus: Das Ohr reagiert auf die übertragene Anspannung empfindlich, und es kann ein Ohrgeräusch entstehen oder sich ein bereits bestehender Tinnitus deutlich verstärken.



Nervenbeteiligung – der Trigeminusnerv

Ein weiterer wichtiger Faktor im Zusammenhang zwischen CMD und Ohrbeschwerden ist der Trigeminusnerv, einer der zentralen Nerven des Kopfes. Dieser Nerv ist nicht nur für die Versorgung des Kiefers und der Kaumuskulatur zuständig, sondern steht auch in enger Verbindung zu Strukturen im Ohrbereich. Gerät der Trigeminusnerv durch Fehlbelastungen, eine unruhige Kieferstellung oder anhaltende Verspannungen unter Druck, kann er gereizt werden. Diese Reizung

bleibt nicht lokal begrenzt, sondern wirkt sich auf das empfindliche Hör- und Gleichgewichtssystem aus.

Die Folge können ganz unterschiedliche Beschwerden sein: Manche Betroffene spüren Tinnitus in Form von Pfeifen oder Summen, andere klagen über ein Gefühl von Ohrdruck oder berichten über wiederkehrenden Schwindel. All diese Symptome zeigen, wie stark der Trigeminusnerv als Schaltstelle zwischen Kiefer und Ohr fungiert – und wie eine Störung im Kausystem weitreichende Auswirkungen haben kann.

Praxisbeispiel

Ein Patient stellte sich mit der Hauptbeschwerde Tinnitus vor, der ihn bereits seit mehreren Monaten belastete. Trotz verschiedener Untersuchungen beim HNO-Arzt ließ sich keine klare Ursache finden, die Befunde waren unauffällig. Erst bei einer genaueren funktionellen Untersuchung zeigte sich eine deutliche Verspannung der Kaumuskulatur sowie eine Fehlstellung im Kiefergelenk. Auf dieser Basis wurde eine Schienentherapie eingeleitet und zusätzlich einfache Entspannungsübungen vermittelt. Bereits nach wenigen Wochen berichtete der Patient über eine spürbare Besserung seines Ohrgeräusches.

Dieses Beispiel macht deutlich, wie wichtig es ist, den Kiefer in die Diagnose mit einzubeziehen. CMD kann auf verschiedenen Ebenen – über das Gelenk, die Muskulatur und die beteiligten Nerven – direkten Einfluss auf das Ohr nehmen und so Tinnitus verursachen oder verstärken. Wer diese Zusammenhänge kennt, eröffnet neue Wege der Behandlung und kann Betroffenen wirksame Hilfe bieten.

Die 5 ersten Schritte

Schritt 1: Bewusstsein schaffen

Der erste und wichtigste Schritt ist, den eigenen Körper genauer zu beobachten.
Viele Patienten merken gar nicht, wann und wodurch sich ihr Tinnitus verändert.

Beobachte:

- Wann ist das Ohrgeräusch lauter?
- In welchen Situationen nimmt es ab?
- Gibt es einen Unterschied zwischen stressigen und entspannten Momenten?

Ein hilfreicher Selbsttest:

- Bewegen Sie den Unterkiefer langsam nach links und rechts oder öffnen Sie den Mund weit.
- Beobachten Sie, ob sich das Ohrgeräusch dabei verändert – lauter, leiser oder mit anderer Tonhöhe.

Wenn Sie hier eine Veränderung bemerken, ist das ein starker Hinweis auf einen Zusammenhang zwischen Ihrem Kiefer (CMD) und Ihrem Tinnitus.

Ziel dieses Schrittes:
Sie entwickeln ein Bewusstsein für Auslöser und Zusammenhänge. Das ist die Grundlage für alle weiteren Schritte.

Schritt 2: Entspannung der Kaumuskulatur

Die Kaumuskeln sind extrem stark – beim Zähneknirschen wirken Kräfte von bis zu 400 Kilogramm. Dauerhafte Anspannung überträgt sich direkt auf das Kiefergelenk und kann Ohrgeräusche verstärken.

Einfache Selbstmassage:

1. Legen Sie zwei Finger seitlich auf die Wangen, dort wo sich die Kaumuskeln beim Zusammenbeißen verhärten.
2. Massieren Sie diesen Bereich sanft in kleinen Kreisen.
3. Atmen Sie dabei ruhig und tief.
4. Wiederholen Sie die Übung 1–2 Minuten lang, 2–3 Mal am Tag.

Auch die Schläfenmuskeln können Sie sanft massieren – besonders wenn dort Spannungskopfschmerzen auftreten.

Ziel dieses Schrittes:
Die Muskulatur lockern, Druck im Gelenk reduzieren – und damit auch den Druck auf das Ohr. Viele Patienten spüren schon nach kurzer Zeit eine erste Entlastung.

Schritt 3: Zungen- & Kieferposition korrigieren

Eine falsche Position von Zunge und Kiefer kann das Gelenk unnötig belasten. Mit einer einfachen Übung bringen Sie Ihr Kausystem wieder in eine entspanntere Stellung.

Übung:

- Legen Sie die Zungenspitze locker an den Gaumen, direkt hinter die oberen Schneidezähne.
- Die Zähne berühren sich nicht, der Kiefer hängt locker.
- Atmen Sie ruhig durch die Nase.

Machen Sie diese kleine Übung mehrmals täglich – beim Arbeiten am PC, im Auto oder zwischendurch im Alltag.

Ziel dieses Schrittes:
Das Kiefergelenk entlasten, den Kaudruck senken und so die Reizung im Ohrbereich verringern. Diese Position ist ein natürlicher Ruheplatz für den Kiefer.

Schritt 4: Nacken & Schultern lockern

Der Kiefer arbeitet nicht allein. Über Muskelketten ist er direkt mit Nacken, Schultern und der gesamten Körperhaltung verbunden. Verspannungen im Nacken können CMD verschlimmern – und damit auch Tinnitus verstärken.

Dehnübungen:

1. Seitneigung:
    - Kopf sanft zur Seite neigen (Ohr Richtung Schulter).
    - 15–20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.
2. Schulterkreisen:
    - Beide Schultern langsam nach hinten kreisen.
    - 10 Wiederholungen, dann nach vorne kreisen.

Führen Sie die Übungen 2× täglich durch – am besten morgens und abends.

Ziel dieses Schrittes:
Die Spannung in den Muskelketten reduzieren, die Verbindung zwischen Kiefer und Ohr entlasten und ein besseres Körpergefühl schaffen.

Schritt 5: Stress abbauen

Stress ist einer der wichtigsten Verstärker von CMD – und auch von Tinnitus. Viele Patienten berichten, dass Ohrgeräusche in stressigen Phasen lauter werden.

Atemübung

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie tief in den Bauch ein (4 Sekunden).
- Halten Sie den Atem kurz an (2 Sekunden).
- Atmen Sie langsam wieder aus (6 Sekunden).
- Wiederholen Sie dies 5–6 Atemzüge lang.

Alltagstipps:

- Kleine Pausen einlegen (alle 60–90 Minuten).
- Kurz die Augen schließen, tief durchatmen.
- Bewusst auf die Körperhaltung achten.

Ziel dieses Schrittes:
Den Stresspegel senken, innere Ruhe finden und damit die Spannung im Kiefer verringern.

Zusammenfassung der 5 Schritte:

1. Bewusstsein schaffen → Muster erkennen.

2. Kaumuskeln entspannen → Druck reduzieren.
3. Zungen- & Kieferposition korrigieren → Entlastung fördern.
4. Nacken & Schultern lockern → Muskelketten entlasten.
5. Stress abbauen → Ohrgeräusche beruhigen.

Fazit & Ausblick

Tinnitus ist für viele Betroffene ein belastendes Symptom, das das Leben stark einschränken kann. Gerade dann, wenn HNO-Untersuchungen keine klare Ursache liefern, fühlen sich Patienten oft hilflos.

Wie Sie in diesem E-Book gesehen haben, gibt es jedoch eine wichtige Verbindung, die häufig übersehen wird: die CMD (craniomandibuläre Dysfunktion).
Störungen im Kausystem – also im Biss, der Kaumuskulatur, der Kieferstellung und im Kiefergelenk – können Tinnitus verstärken oder sogar auslösen.

Die gute Nachricht: Schon kleine Schritte im Alltag können spürbar helfen.

- Bewusstsein schaffen für Auslöser.
- Muskeln sanft entspannen.
- Die richtige Zungen- und Kieferposition einnehmen.
- Nacken und Schultern lockern.
- Stress bewusst abbauen.

Diese Maßnahmen sind keine „Wunderheilung“, aber sie können den entscheidenden Unterschied machen: Sie nehmen wieder aktiv Einfluss auf Ihre Beschwerden.

Bleiben Sie dran!

Der wichtigste Schlüssel ist Regelmäßigkeit. Übungen und kleine Veränderungen wirken am besten, wenn man sie konsequent in den Alltag integriert. Schon wenige Minuten am Tag können langfristig zu deutlicher Entlastung führen.



Sehen Sie diese 5 Schritte als Startpunkt. Sie haben jetzt erste Werkzeuge kennengelernt – und vielleicht schon gemerkt, dass Veränderung möglich ist.

Ihr nächster Schritt

Wenn Sie Ihre Fortschritte festigen und tiefer in das Thema CMD einsteigen möchten, lade ich Sie herzlich ein:

Nehmen Sie an meinem kostenlosen Webinar „CMD verstehen – Ursachen, Symptome, Lösungen“ teil.
☞ Dort erfahren Sie noch detaillierter, wie CMD entsteht, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie Sie langfristig Entlastung erreichen können.

Oder:

Steigen Sie direkt in mein Online-Kursprogramm ein:

- Kompaktkurs (8 Wochen, 35 Inhalte) → ideal für den Einstieg.
- Masterkurs (10 Wochen, 70 Inhalte) → für alle, die tiefer gehen und nachhaltige Ergebnisse erzielen möchten.

Hier finden Sie alle Informationen und die Anmeldung:
🔗 [Ihre Landingpage einfügen]

Sie müssen Ihren Tinnitus nicht einfach hinnehmen – es gibt Wege, ihn durch die Behandlung von CMD positiv zu beeinflussen. Der erste Schritt beginnt heute.

FAQ – Häufige Fragen zu CMD & Tinnitus

1. Ist CMD immer die Ursache für Tinnitus?

Nein. Tinnitus kann viele Ursachen haben – vom Hörsturz über Durchblutungsstörungen bis hin zu Stress. CMD ist **eine mögliche Ursache**, die oft übersehen wird. Wenn sich Ihr Ohrgeräusch durch Kieferbewegungen oder Entlastung verändert, ist das ein Hinweis auf einen Zusammenhang.

2. Kann Tinnitus verschwinden?

Ja, in manchen Fällen. Besonders wenn CMD der Auslöser ist, können gezielte Maßnahmen wie Entspannung der Kaumuskulatur, Schienentherapie oder Übungen zu einer deutlichen Besserung führen – manchmal verschwindet der Tinnitus sogar ganz. In anderen Fällen lässt er sich zumindest spürbar lindern.

3. Wann brauche ich professionelle Hilfe?

Wenn Ihr Tinnitus dauerhaft anhält, sehr belastend ist oder sich verschlimmert, sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Ein erfahrener Zahnarzt oder CMD-Spezialist kann abklären, ob das Kausystem beteiligt ist. Je früher man reagiert, desto besser sind die Chancen auf eine Besserung.

Literatur & Quellen

Für Sie ausgewählt: verständlich, seriös und patientennah.

- Biesinger, E. (2011): *Tinnitus – Ursachen, Diagnostik, Therapie.* Springer Verlag.
- Türp, J. C. et al. (2016): *Craniomandibuläre Dysfunktionen (CMD).* Thieme Verlag.
- Deutsche Tinnitus-Liga e.V.: www.tinnitus-liga.de

- Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie (DGFDT): www.dgfdt.de