

Phänomen
Bruxismus

Genug geknirscht!



Wenn uns Migräne, Verspannungen und Erschöpfung plagen, sitzt der Auslöser manchmal dort, wo wir ihn selten vermuten: im Kiefer



UNSER EXPERTE

**Prof. Dr. med. Dietmar
Daichendt**

ist Facharzt für
Allgemeinmedizin und
Osteopath. In der
„Praxisklinik an der Isar“
behandelt er Krankheiten
von Bewegungsapparat
und Knochen

Nachts kommen Körper und Geist zur Ruhe – das ist zumindest im Idealfall so. Denn während wir schlafen, arbeitet unser Kiefer häufig auf Hochtouren – ohne dass wir es bemerken: Jeder siebte Erwachsene knirscht nachts regelmäßig und unbewusst mit den Zähnen. Jeder dritte presst tagsüber die Zähne aufeinander. „Bruxismus“ nennen Ärzte dieses Phänomen, das sich inzwischen zu einer echten Volkskrankheit entwickelt hat.

Ungesunde Angewohnheit

„An und für sich ist es gar nicht unnatürlich, auf die Zähne zu beißen. Doch beim Bruxismus entsteht durch das Verriegeln der Zähne in der maximalen Bisslage eine über das Normmaß hinausgehende Belastung der Kaumuskulatur, des Zahnhalteapparates und der Zähne“, erklärt Prof. Dr. med.

Dietmar Daichendt, der in seiner Praxis in München Betroffene behandelt. „Im Normalfall haben wir pro Tag weniger als zehn Minuten echten Zahnkontakt. Der Knirscher und Presser bringt es locker pro Nacht auf vier bis sechs Stunden.“

Stress ist Hauptursache

Auslöser können sowohl Fehlstellungen des Gebisses als auch seelische Probleme und Stress sein. „80 Prozent der Fälle, mit denen ich zu tun habe, sind psychosomatisch bedingt. Da fungiert der Bruxismus als natürliche Stressbewältigung“, so Prof. Dr. Daichendt. Es ist tatsächlich nachgewiesen, dass das Beißen und Knirschen mit den Zähnen die Stresshormone Adrenalin und Cortisol im Blut senkt. Doch: „Die Probleme werden nicht gelöst. Deshalb entwickelt sich der Bruxismus zu einem wiederkehrenden Stressabbaumechanismus.“

31%

DER ERWACHSENEN
KNIRSCHEN
UND PRESSEN
TAGSÜBER MIT DEN
ZÄHNEN. BIS ZU
15 PROZENT TUN
ES IM SCHLAF.

Quelle: Deutsche
Gesellschaft für Zahn-,
Mund- & Kieferheilkunde



Gravierende Folgeschäden

Verspannte Wangen, abgeriebene Kauflächen und Risse im Zahnschmelz: Der Zahnarzt stößt häufig als Erster auf das Problem. Erster Therapieschritt: eine Knirschschiene aus Kunststoff zum Schutz der Zähne und Kiefergelenke. Doch die Ursache wird damit nicht behoben.

Häufig leiden Betroffene an weiteren Beschwerden wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Nacken- und Kopfschmerzen bis hin zu orthopädischen Problemen. „Wird der Kaustress in die Halswirbelmuskulatur übertragen, kann es zu einer Veränderung der Wirbelsäulenhaltung kommen. Im schlimmsten Fall entstehen sogar Bandscheibenvorfälle“, so Professor Daichendt.

Den Druck rausnehmen

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Knirscher rechtzeitig zum Hausarzt gehen oder sich symptomabhängig beim Zahnarzt oder Orthopäden vorstellen. „Am besten bei einem, der eine Zusatzqualifikation in Manueller Medizin oder Ärztlicher Osteopathie hat“, empfiehlt Professor Daichendt. Neben osteopathischen Techniken und verhaltenstherapeutischen Maßnahmen können Meditation, autogenes Training und Achtsamkeitsübungen Stress und Anspannungen reduzieren. Das hilft, um abends „runterzukommen“: „Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein warmes Bad, eine entspannende Massage – ein Ritual zu finden, das uns guttut. Und ganz wichtig: ohne Handy ins Bett gehen.“

TEXT ANETT BAUCHSPIESS

Entspannt durch Tag und Nacht

Weil übermäßiges Zähneknirschen sehr häufig durch psychische Anspannung und Stress ausgelöst wird, ist es wichtig, **RUHE IN DEN ALLTAG** zu bringen – zum Beispiel mit einer Atem- oder Entspannungsübung. Zum Ausprobieren: eine bequeme Sitzposition einnehmen und ganz bewusst durch die Nase atmen.

Dann tief Luft holen und diese in einer „Luftkugel“ festhalten. Damit alle sensiblen Zonen des Kiefers **MASSIEREN**, indem die Luft langsam im Mund umherbewegt wird. Alternativ Zeige- und Mittelfinger eng zusammenhalten und dann vorsichtig in elliptisch kreisenden Bewegungen über die Kaumuskulatur massieren.