

Wenn wir unsere Sorgen zermalmern wollen

Es knackt, es schmerzt und der beherzte Biss in den Apfel ist kaum mehr möglich. Immer mehr Menschen leiden an **Kiefergelenk-Problemen**, häufig verursacht durch nächtliches Knirschen. Was es mit dem sogenannten **Bruxismus** auf sich hat.

Julia Voigt

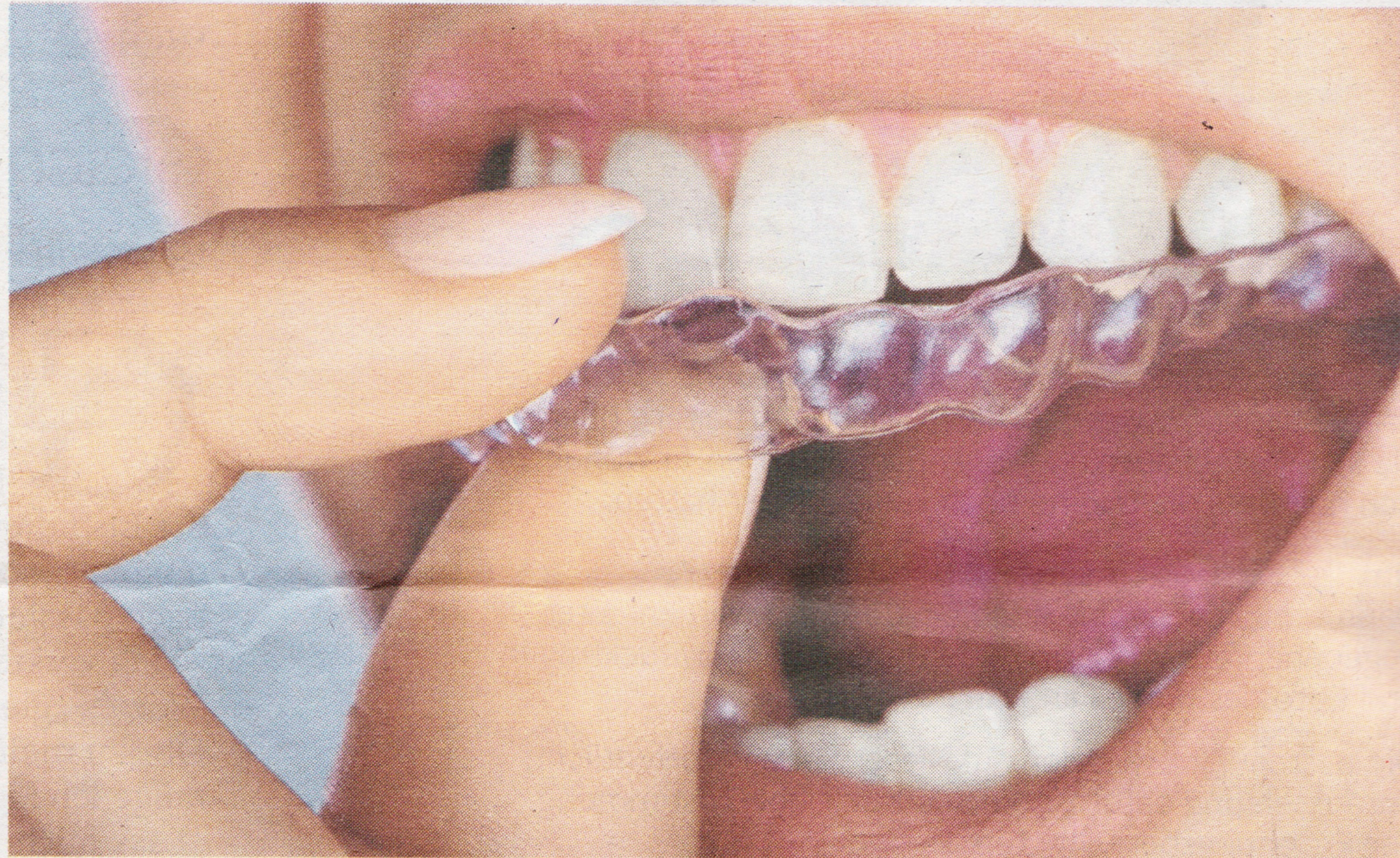
Schon gewusst, dass der menschliche Kiefer so kräftig ist, dass man ihn theoretisch als Nussknacker verwenden oder damit beim Tauziehen gewinnen könnte? Was dann allerdings den Zähnen so gar nicht gut tun würde. Dennoch hat laut Statistik jeder fünfte Deutsche ein Zähneknirschen-Problem, und das bringt auf Dauer oft schmerzhaft Folgen mit sich.

Bis zu 480 Kilogramm pro Quadratzentimeter macht der menschliche Kaumuskel beim Knirschen Druck. Das ist zehn Mal so viel, wie wir für gewöhnlich zum Zerkauen unseres Essens einsetzen. Wer über einen längeren Zeitraum den Kiefer aufeinanderpresst, reibt oder beides macht, bei dem hakt und schmerzt es merklich. Nicht selten sprengt der Druck auch kleine Stücke Zahnschmelz ab. Die Zähne werden schmerzempfindlicher, Parodontose droht, und langfristig führt das Knirschen dazu, dass sich Zahnfleisch und Kieferknochen zurückbilden. Zähneknirschen, im Fachbegriff Bruxismus genannt, ist mittlerweile in vieler Munde. „Man kann schon von einer Volkskrankheit sprechen“, weiß Dr. Andreas Köneke, CMD-Experte und Leiter der kieferorthopädischen Fachpraxen „Die Kieferorthopäden am Meer“ in Kiel, Eckernförde, Bad Schwartau und Wyk auf Föhr.

Knirschen ist ein Symptom

Die wohl größte Rolle spielt dabei die Psyche. Denn vor allem nachts mahlen wir uns buchstäblich durch Probleme und Alltagsorgen. Doch auch im Wachzustand kommt es vor, dass wir als Ventil gegen Stress & Co. die Zähne unbewusst aufeinanderpressen.

„Beiß' doch mal die Zähne zusammen“, ein populärer Satz in unserer



Eine Aufbissschiene schützt beim Knirschen die Zähne.

Foto: Adobe Stock

Leistungsgesellschaft. „Wir muten uns alle mehr zu, als wir leisten können“, sieht jedoch der Kieler Mediziner in seinem Praxisalltag täglich. Ebenso Schlafmangel, ein übermäßiger Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenkonsum können negativen Einfluss haben. Auch sieht sich der Facharzt den kompletten Bewegungsapparat seiner Patienten genau an. Denn Bandscheibenvorfall, Geburtstrauma oder Störungen in der Halswirbelsäule können ebenfalls Auslöser für einen Bruxismus sein. Eher selten sind Zahnfehlstellungen die Hauptursache. „Knirschen ist ein Symptom für psychische oder physische Überlastung“, bringt es Andreas Köneke auf den Punkt.

Kopfschmerzen und Verspannung

Am häufigsten sind laut Statistik Kinder und die Altersgruppe von 20 bis 45 Jahren betroffen. Mit zunehmendem Alter nimmt das Zähneknirschen meist wieder ab. „Bei Kindern können es

Milchzahnfrühkontakte im Zahnwechsel stören. Das gibt sich meist von allein“, sagt der Experte. Ernsthafter wird es jedoch bei Schulkindern, die unter Stress oder Mobbing leiden. Deutliche Spuren hinterlässt Bruxismus vor allem in den Muskeln, denn das tägliche Krafttraining tut ihnen nicht gut und sie verkürzen sich. Kopfschmerzen, Verspannungen bis in den Nacken und Rücken machen sich breit und den Betroffenen das Leben schwer.

Achtsamkeit ist der Schlüssel

Dauerhaftes Knirschen ist ein wesentlicher Risikofaktor für eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Das heißt, Kaumuskel und Kiefergelenke schmerzen, und die Zähne passen auf Dauer nicht mehr richtig aufeinander. Knirscher können so beispielsweise Probleme beim Öffnen und Schließen des Kiefers bekommen, was oft mit unangenehmem Knacken einhergeht.

Außerdem wird vermutet, dass Zähneknirschen auch einen Tinnitus mit provozieren kann. „Das Muster zum Knirschen steckt übrigens in allen Säugetieren. Hat beispielsweise ein Pferd Stress in der Herde, mahlt es mit den Zähnen“, so Köneke. „Eine sichere Diagnose zu stellen, ist meist eine große Herausforderung. Die Auslöser einer CMD sind häufig nicht gleich eindeutig auszumachen“, weiß der Kieler Mediziner. So gehört eine umfangreiche Funktionsanalyse der Kiefergelenke und Kaumuskelatur für Köneke unbedingt dazu. „Über die Hälfte meiner Patienten hat muskuläre Auffälligkeiten“, sagt er. Das Gute: Es gibt viele Möglichkeiten, die Muskeln zu entspannen. Am häufigsten angewendet werden Aufbissschienen. „Die helfen allerdings nie allein, sondern immer nur im interdisziplinären Kontext, also in der Zusammenarbeit zwischen CMD-Experten und anderen Therapeuten“, so der Facharzt. Hier sind oft zusätzlich speziell ausgebildete Physiotherapeuten oder Osteopathen gefragt.

„Wir müssen wieder lernen, auf unseren Instinkt zu hören. Was tut mir gut und was nicht, und was macht mich auf Dauer krank.“



Dr. Andreas Köneke
CMD-Experte

Auch helfen kleine Übungen im Alltag, um selbst aktiv etwas zu tun. „Beispielsweise nimmt man ein Gummibärchen zwischen die Schneidezähne und balanciert es hin und her. Mit einem Korken kann man zudem die Kaumuskeln dehnen“, erklärt der CMD-Experte. Auch das Massieren bestimmter Druckpunkte schafft für einen Moment Linderung. Um den Teufelskreis erst einmal zu unterbrechen, kann eine Botox-Injektion eine Möglichkeit sein. „Operiert wird das Kiefergelenk nur in seltenen Ausnahmefällen, weil die Ursache für CMD in den allermeisten Fällen funktionell und nicht strukturell ist.“

Für Andreas Köneke ist jedoch in erster Linie Achtsamkeit mit sich und der Umwelt der Schlüssel. „Wir müssen alle mehr zu unserer inneren Zufriedenheit gelangen.“