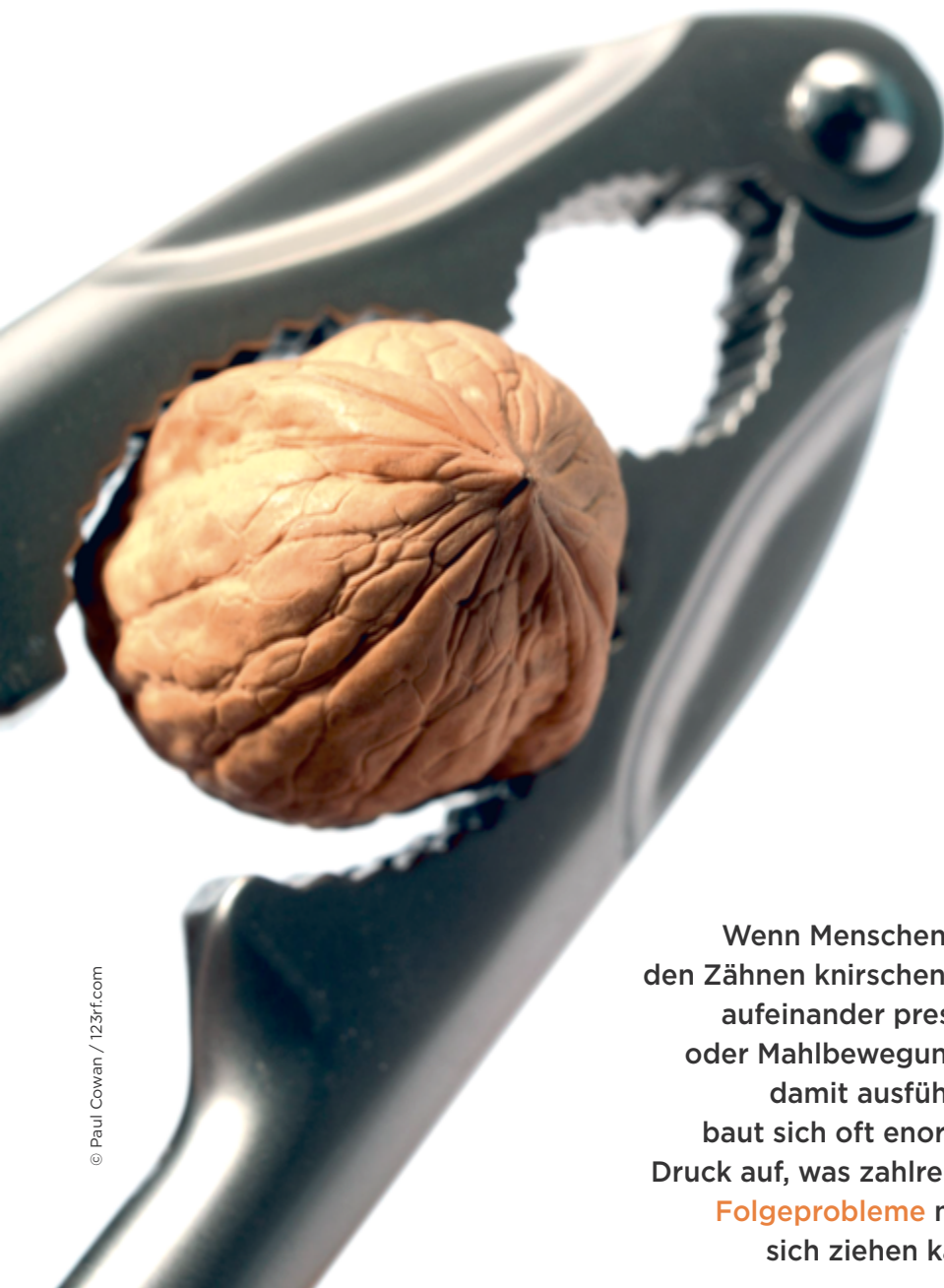


# Buchstäblich zerknirscht



© Paul Cowan / 123rf.com

Wenn Menschen mit den Zähnen knirschen, sie aufeinander pressen oder Mahlbewegungen damit ausführen, baut sich oft enormer Druck auf, was zahlreiche Folgeprobleme nach sich ziehen kann.

Nicht wenige Menschen beißen im Wortsinne die Zähne zusammen - oft unwillkürlich, hauptsächlich nachts. Auch viele Kinder sind betroffen. Während es oftmals eine Angewohnheit ist, die sich nach einiger Zeit wieder legt, gibt es auch schwere Formen, bei denen die Zähne mit exzessiven Kräften „bearbeitet“ werden. Dann fühlt sich das Kiefergelenk morgens steif und unangenehm an. Und auf Dauer entwickeln sich chronische Schmerzen.

**Gestörte Symmetrie** Zugrunde liegen kann dem Phänomen ein **Fehlbiß**, also das Problem, dass die Zahnreihen nicht optimal und im richtigen Winkel übereinander stehen und dadurch zu ungleichmäßigen Kontakten zwischen den Zähnen des Ober- und des Unterkiefers führen. Schuld daran können natürliche Zähne sein oder zu niedrige oder zu hohe Füllungen, nicht optimal angepasste Kronen oder Brücken sowie schlecht sitzende Prothesen.

Prinzipiell können bereits Abweichungen in einer Dimension von Millimeterbruchteilen spürbare Folgen nach sich ziehen. Andererseits ist das Kauorgan sehr anpassungsfähig und in der Lage, kleinere und größere Unregelmäßigkeiten auszugleichen. Kommen aber weitere Störungen hinzu - sei es in Form zusätzlicher Veränderungen bei den Zahnhöhen oder in Form unphysiologischer Muskelaktivitäten - kann das Gleichgewicht kippen: Das fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Zähnen, Kaumuskeln und Kiefergelenk kommt „aus dem Tritt“; übermäßige Muskelspannungen verhindern, dass sich dauerhaft eine entspannte Bissposition stabilisiert. Die Ursachen einer solchen funktionellen Erkrankung des Kauorgans sind in jedem Einzelfall anders gelagert.

**Stress als Hauptursache** Psychische Belastungen und hoher Druck, der auf einem Menschen lastet, führen leicht zu **Verspannungen** verschiedener Muskelgruppen, unter

anderem auch des Kauapparats. Da diese Muskeln in vielfältiger Verbindung mit anderen Strukturen des Bewegungsapparats stehen, wird unter Umständen sogar die Statik in anderen Bereichen des Körpers in Mitleidenschaft gezogen.

Die Folgen können neben Kopf-, Kiefer- und Gesichtsschmerzen auch Schulter- und Nackenprobleme sein. Umgekehrt können sich auch Haltnungsfehler auf die Kaumuskeln auswirken. Vor allem aber kommt es durch die exzessive Kraftausübung zu Abnutzungserscheinungen an den Zähnen: Der **Zahnschmelz**, das härteste Material des Körpers, wird dabei zerstört. Weil dadurch das Zahnbein (Dentin) nicht mehr geschützt ist, reagieren die betreffenden Zähne überempfindlich auf verschiedenste Reize. Der **Zahnhalteapparat** wird überlastet und damit schließlich der **Kieferknochen** geschwächt.

**Interdisziplinärer Behandlungsansatz** Als erste Hilfe bieten Zahnärzte oft **Schienen**, so genannte „Aufbissbehelfe“ an. Einfache Schutzschienen (Knirscherschienen) sorgen dafür, dass die Zahnschmelzsubstanz nicht weiter abgenutzt wird; sie verhindern

## LOCKER LASSEN

Wesentlich ist es, dass Betroffene immer wieder darauf achten, bei geschlossenem Mund die Kiefer locker zu lassen – so, dass obere und untere Zähne sich nicht berühren. Die Zungenspitze soll dabei hinter der oberen Zahnreihe ruhen.

aber nicht, dass Muskeln und Kiefergelenk unphysiologisch belastet werden. Spezielle, aufwändig konstruierte therapeutische Schienen werden mit dem Ziel angefertigt, eine Entspannung des Kauorgans herzustellen. Je nach Fall kann dann das Schleifen vorstehender Zähne oder die Eingliederung von funktionsgerecht angepasstem Zahnersatz helfen. Da die Probleme ein so komplexes Gefüge von Strukturen und deren Funktion betreffen, werden zur Behandlung oft Kieferorthopäden und Physiotherapeuten hinzugezogen.

Großen Raum nimmt bei der Behandlung des Bruxismus die Reduktion von beziehungsweise der Umgang mit Stress ein: Die Möglichkeiten reichen von **Entspannungsübungen** über Sport bis zu verhaltenstherapeutischen Maßnahmen. Die Patienten müssen zunächst lernen, die Knirscheperioden überhaupt wahrzunehmen, um dann langsam zu üben, die Muskeln zu entspannen (z. B. via **Biofeedback**).

An der manchmal krankhaften Verspannung der Muskeln, hauptsächlich des kräftigen Kaumuskels (**M. masseter**), setzt ein anderes Therapieverfahren an: Durch gezielte Injektion von **Botulinumtoxin** wird – für einige Wochen bis Monate – die Impulsübertragung zwischen Nerven und Muskeln verringert und so die Muskelaktivität an der Injektionsstelle vorübergehend geschwächt. Die Kraft des Kaumuskels kann so deutlich verringert werden, ohne die Kaufunktion zu behindern. Wie bei den zahlreichen anderen therapeutischen Anwendungsgebieten des Nervenmittels nutzt man hier also seine – bei richtiger Dosis – muskelrelaxierende Wirkung. ■

Waltraud Paukstadt, Dipl. Biologin

Anzeige



## Frischer Wind in der Wechseljahrestherapie

- **Hochwirksam** bei typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- **Echte Alternative:** klinische Studien belegen die gleiche Wirkintensität wie ein niedrig dosiertes Hormonpräparat
- **Rein pflanzlich** mit einzigartigem Spezialextrakt aus sibirischer Rhabarberwurzel
- **Schafft treue Kunden:** apothekenpflichtiges Arzneimittel ohne generische Konkurrenz

Studien unter:  
[www.aktive-wechseljahre.de/studien](http://www.aktive-wechseljahre.de/studien)



femi-loges®: 1 magensaftresistente Tablette enthält den Wirkstoff: 4 mg Trockenextrakt aus Rhapontikrhabarberwurzel (16-26:1); Auszugsmittel: wässrige Calciumoxid-Lösung (Calciumoxid:Gereinigt Wasser im Verhältnis 1:38 (m/m)). Die sonstigen Bestandteile sind: Calciumcarbonat (E 170), Carnaubawachs, Cellacefat, gebleichtes Wachs, Lactose-Monohydrat (Milchzucker), Macrogol 6000, Macrogol 35000, Magnesiumstearat [pflanzlich], Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), mikrokristalline Cellulose, Natriumdodecylsulfat, Povidon K 25, Povidon K 90, Sucrose (Zucker), Talkum, Titandioxid (E 171), Triacetin. Anwendungsgebiete: femi-loges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile, Schwangerschaft oder Stillzeit, ungeklärte genitale Blutungen, Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Nebenwirkungen: Sehr selten kann es zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautrötung, Hautschwellung, Juckreiz) kommen. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Bitte Packungsbeilage beachten. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe), [www.loges.de](http://www.loges.de)

**Dr. Loges**   
Mit Natur und Verstand