

Nachts, wenn die Gedanken **malmen**

Zähneknirschen entsteht durch Stress. Eine Heilung gibt es nicht. Schienen **schützen die Zahnschmelz vor Abrieb**, Sport und Yoga bringen mehr Gelassenheit ins Leben

Abend für Abend stand Tom Berghoff an der Tür des „Lindenhofs“ in Strehla. Der Club war meist brechend voll, die Leute fuhren kilometerweit, um hier zu tanzen. „Ich habe mit den Gästen immer geredet, bei mir wurde nicht geprügelt. Ich war der netteste Türsteher der Region“, lacht Berghoff. Dass er dennoch Stress mit nach Hause nahm, bemerkte der gebürtige Sachse erst Jahre später, als er schon mehrere Millimeter seines Zahnschmelzes eingebüßt hatte. Berghoff litt unter Zähneknirschen.

Die Störung gibt es häufig. Jeder fünfte Deutsche malmt, reibt, presst oder drückt während der Nachtruhe mit den Zähnen. Am häufigsten sind Kinder betroffen. Mit zunehmendem Alter sinken die Zahlen, vielleicht weil die Muskelkraft nachlässt: Von den jüngeren Erwachsenen knirschen noch sechs Prozent, bei den über 60-Jährigen sind es nur noch drei.

Zähneknirschen, so viel weiß man heute, ist nicht heilbar. Früh eingreifen lohnt sich trotzdem, davon ist Zahnarzt Jan Kurtz-Hoffmann aus Leipzig überzeugt und empfiehlt schon beim ersten Verdacht, einen Kollegen aufzusuchen. „Indem die Patienten nachts eine Aufbisschiene tragen, verhindern sie, dass sie sich ihre gesunde Zahnschmelz herunterschleifen.“ Dazu zählen auch neuartige Vibrationsschienen, die auf Biofeedback beruhen. Auch auf dem Gebiet

BIN ICH EIN KNIRSCHER? DIE ANTWORT KENNT DER ZAHNARZT

Mit den Zähnen malmen verursacht Geräusche. Daher weiß der Partner meist am besten, ob man betroffen ist. „Wenn er oder sie sich vom nächtlichen Knirschen gestört fühlt, macht auch ein Termin beim Zahnarzt Sinn“, sagt Michelle Ommerborn von der Uniklinik Düsseldorf. Der Zahnarzt stellt fest, ob die Kaubewegungen behandlungsbedürftig sind. Eher zu Verunsicherung führten Selbsttests im Internet. Bislang habe keine der Fragelisten belegt, dass sie misst, was sie zu messen angibt.

der Diagnose tut sich etwas. Mussten sich Zahnärzte lange nur auf ihr Augenmaß verlassen, um festzustellen, ob und wie schwer jemand knirscht, könnte sie hierbei bald eine Computeranalyse unterstützen. Die Technik beruht auf einer dünnen Folie, die der Patient nachts trägt und das Muster des Malmens und dessen Schweregrad verzeichnet.

Das nächtliche Mahlen hat weitreichende Folgen. Normalerweise verteilen sich die Kräfte beim Kauen auf mehrere Zähne. Beim Bruxismus, so der Fachbegriff des Knirschens, lastet eine Gewichtskraft von bis zu 80 Kilo auf einem einzelnen Zahn – und reibt nacheinander Kauwerkzeug für Kauwerkzeug auf.

„Zunächst sind die Eckzähne an der Reihe. Sind diese eingeebnet, geht es mit den Backenzähnen weiter“, erklärt Kurtz-Hoffmann. Unter der schweren Last können Zähne sogar brechen. Auch Patient Berghoff bekam zunehmend Probleme. „Meine Zähne reagierten immer empfindlicher, vor allem bei süßen oder sauren Speisen“, erzählt er.

Betroffen ist aber nicht nur das Gebiss, sondern auch die Muskulatur. Verspannungen im Kopf-, Kiefer- und Gesichtsbereich sind die Folge. Dazu können Tinnitus, Rücken- und Halswirbelsäulenbeschwerden kommen. Pressen Betroffene den Kiefer nachts zu stark zusammen, nähern sich Gelenkkopf und -pfanne, sodass es im Gelenk ▶

VOM DISCO-WUMM ZUM OM THOMAS BERGHOFF, 45

Jahrelang litt der frühere Türsteher unter den körperlichen Folgen nächtlichen Zähneknirschens. Erst ein Zahnarzt erklärte dem Personal Trainer den Zusammenhang zwischen Stress und nächtlichem Malmen. Berghoff trägt seitdem im Schlaf eine Bisschiene und betreibt Yoga. Jetzt hat er nachts Ruhe.



Foto: Sven Döring für FOCUS-Gesundheit



»Man sollte bereits beim ersten Verdacht auf Bruxismus aktiv werden, bevor die Zahnschmelz zerstört ist«

Michelle Ommerborn, 43
Stellvertretende Direktorin der Poliklinik für Zahnerhaltung, Parodontologie und Endodontologie der Uniklinik Düsseldorf

knirscht und reibt. Experten sprechen dann von einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Bei Tom Berghoff waren es die Halswirbel, die Probleme verursachten. Er hatte starke Nackenverspannungen, sodass er sich nur noch zur rechten Seite drehen konnte. Immer wieder bekam er Migräneattacken.

Die Ursachen des Bruxismus sind bis heute nicht restlos erforscht. Früher nahmen Ärzte an, dass das nächtliche Mahlen einen Sinn hat und etwa dem Abschleiß überstehender Kronen oder störender Füllungen dient. Heute wissen sie: „Bruxismus ist ein physiologischer Vorgang, um Stress zu bewältigen“, erklärt Jan Kurtz-Hoffmann, Zahnarzt aus Leipzig. „Der eine bekommt ein Magengeschwür, der andere knirscht eben im Schlaf mit den Zähnen.“

Die Stresstheorie stützen Messungen des Hormonspiegels. Patienten, die unter chronischem Stress leiden, weisen erhöhte Konzentrationen der Botenstoffe Noradrenalin, Dopamin und Kortisol auf. In Gefahrensituationen sollen diese den Körper auf eine Flucht oder einen Kampf vorbereiten. Unterbleibt nach Belastungen eine solche Reaktion – weil sie im

Büroalltag nicht praktikabel ist –, kann Dauerstress entstehen. Eine Untersuchung im Auftrag der Techniker Krankenkasse fand heraus, dass jeder Dritte darunter leidet. Die Hormonschwemme erhöht das Risiko für Infektionen, Bluthochdruck oder Schlaganfall. Verhindern lassen sich die Gefahren, indem man Stresshormone abbaut, und zwar so, wie es die Natur vorgesehen hat: mit Bewegung. Da nicht jeder Zeit dafür hat, verschafft er sich Erleichterung, indem er mit den Zähnen malmt.

Ein Problem stellt für die Zahnärzte die Diagnose des Bruxismus dar. Viele Menschen verüben Kaubewegungen während des Schlafes. Doch wer leidet an einer Störung, welche die Zähne ruiniert und behandlungsbedürftig ist?

Um das herauszufinden, entwickelte Michelle Ommerborn, stellvertretende Direktorin der Poliklinik für Zahnerhaltung, Parodontologie und Endodontologie des Universitätsklinikums Düsseldorf, ein einfaches Verfahren: Sie legt Patienten eine hauchdünne Folie zwischen die Zähne. Etwa zehn Nächte tragen sie den Einsatz, dann vermisst ein Computeranalyseverfahren die Folie, woraus sich eine Diagnose ermitteln lässt. Wie verlässlich diese ist, soll demnächst der systematische Vergleich mit einer aufwendigen Diagnose im Schlaflabor erbringen. Ommerborn ist zuversichtlich. „Wenn alles klappt, können wir Ärzten und Patienten das Verfahren bald anbieten“, sagt die 43-Jährige.

Bei dem Patienten Thomas Berghoff reichte ein Blick seines Zahnarztes in den Mund: Der Fitness-Trainer hatte sich seine Eck- und Backenzähne beiderseits schon mehrere Millimeter abgeschliffen. Er bekam eine sogenannte Aufbisschiene. Diese sitzt als Kappe auf den Zähnen des Oberkiefers, entlastet das Kiefergelenk, entspannt die Muskulatur und schützt die Zahnschmelz vor weiterem Abrieb. Es ist die einzige Therapie gegen Bruxismus, die die Krankenkassen erstatten.

In den vergangenen Jahren entdeckten Zahnärzte auch zunehmend das Biofeedback. In die Knirscherschiene „Bruxane“ etwa ist ein Chip eingebaut. Er vibriert im Gaumen, sobald die Patienten ihre Kiefer aufeinanderreiben. Dadurch entspannt sich die Kaumuskulatur umgehend wieder. Im Schlaf sollen die Be-

troffenen so lernen, mit dem Knirschen aufzuhören. Auch Begleitsymptome wie Gesichtsschmerzen sowie Schmerzen der Kaumuskulatur und der Kiefergelenke sollen nach dem Einsatz der Vibrationschiene zurückgehen. Zahlreiche Studien bestätigen, dass eine generelle Biofeedback-Therapie der Kaumuskulatur das Knirschen reduziert. Wunder bewirken kann jedoch auch diese Methode nicht. „Bruxismus lässt sich damit nicht dauerhaft reduzieren“, bedauert Ommerborn. „Nach dem Absetzen der Aufbisschiene rutschen die Patienten wieder in ihre alten Muster.“

Die Bruxismus-Expertin und ihre Kollegen untersuchten deshalb, ob ein Anti-Stress-Training einschließlich Psychotherapie, Genusstraining und Entspannungsverfahren mit den Effekten einer Schiene mithalten kann. „Die Psychotherapie funktionierte schneller, die Schiene wirkt aber längere Zeit“, sagt Ommerborn. Ihr Fazit: Im nächs-

SCHÖNERE ZÄHNE | BRUXISMUS

ten Schritt sollte die Kombination beider Therapien erfolgen.

Wer dadurch keine Linderung erfährt, kann sich Botulinumtoxin in die Kaumuskulatur spritzen lassen – und diese damit entspannen. Das Nervengift ist bekannt als Mittel gegen Falten. Wie viel davon nötig ist, um das Knirschen einzudämmen, wissen Experten nicht genau. Deshalb raten sie nur jenen Patienten zu Botox, die unter einer übermäßigen Kaumuskulatur leiden und denen andere Verfahren nicht helfen konnten.

Sehr gute Erfahrungen machen Patienten mit allem, was Stress abbaut. Autogenes Training, Yoga, Hypnose, Psycho- und Physiotherapie oder Akupunktur lösen Spannungen und mindern das Knirschen. Berghoff trägt nachts seine Schiene, tagsüber macht er Yoga. „Das schützt nicht nur meine Zähne, es erfüllt mein ganzes Leben mit neuer Energie.“ ■

CONSTANZE LÖFFLER

Dauerbelastung mit Folgen

Wer permanent mit den Zähnen knirscht, schädigt sein Gebiss enorm. Durch den ständigen Abrieb wird der Zahnschmelz abgetragen und kann reißen.

<p>Der massive Druck, der beim Knirschen entsteht, verursacht Risse im Zahnschmelz – eigentlich die härteste Substanz des Körpers</p>	<p>Geht der Zahnschmelz verloren, wird auch die Zahnkrone abgewetzt. Dadurch entstehen abgeschliffene Kauflächen (Facetten)</p>
<p>Das Mahlen von Ober- und Unterkiefer belastet den Zahnhalteapparat stark. Das Zahnfleisch zieht sich zurück</p>	<p>Durch stark geschädigten Zahnschmelz liegt das gelbliche Zahnbein frei. Der Zahn wird empfindlich und kann sich dunkel verfärben</p>

Foto: Jonas Ratermann für FOCUS-Gesundheit

Infografik: Daniela Kölbl für FOCUS-Gesundheit



JETZT ANMELDEN UND GEWINNEN!*

Der neue FOCUS-GESUNDHEIT-Newsletter.

- + Informationen über die häufigsten Erkrankungen
- + Interessantes und Überraschendes aus der Welt der Gesundheit
- + Kommunizieren Sie direkt mit der FOCUS-GESUNDHEIT-Redaktion



Gewinnen Sie jetzt einen von drei Smoothie-Makern:

Ob Beeren, Früchte oder Gemüse – mit dem praktischen Smoothie-Maker starten Sie im Handumdrehen mit einem leckeren Vitaminvorrat in den Tag.

www.focus-gesundheit.de/newsletter

* Hier finden Sie auch die Gewinnspielbedingungen.

Wissen, das hilft.

FOCUS
GESUNDHEIT