



Öfter mal lockerlassen

Melanie Sikora, 36

„Ich bin ein Kopfmensch und kann schlecht abschalten“, sagt die Fürtherin über sich selbst. Stress und Probleme „zerkaute“ sie deshalb oft im Schlaf. Die Folge waren abgeschliffene Zähne, Kopf- und Kiefergelenksschmerzen. Mittlerweile hat das Knirschen nachgelassen. Eine glückliche Beziehung brachte mehr Ausgeglichenheit, jetzt feut sie sich auf ihr erstes Kind. „Und: Ich habe gelernt, es nicht mehr allen recht machen zu wollen.“

Immer wenn es Nacht wird...

Unbewusstes **Zähneknirschen** entsteht durch Stress oder Unregelmäßigkeiten im Gebiss. Beißschiene, Bio-Feedback und ein gelassenerer Lebensstil verhindern drastische Folgen

Beim Lächeln öffnet Melanie Sikora den Mund nie zu weit; auf Fotos sieht sie sich am liebsten mit geschlossenen Lippen. „Meine Freunde versichern mir zwar, dass es kaum auffällt“, sagt die 36-Jährige. „Aber ich weiß nun mal, dass meine Zähne oben links schief abgeschliffen sind.“ Die Team-Assistentin in einem großen Unternehmen hat sich im Laufe der vergangenen Jahre ihr Gebiss regelrecht abgeschmirgelt. Sie knirscht im Schlaf mit den Zähnen.

Es reibt, raspelt und mahlt nachts in vielen deutschen Schlafzimmern. Bei starken Knirschern kann das klingen, als ob sich ein Nagetier am Bettpfosten zu schaffen machte, oder wie das schnelle Kratzen eines Fingernagels auf einer Tafel. Experten schätzen, dass mindestens jeder Zweite im Laufe seines Lebens eine Zeit lang nachts mit den Zähnen mahlt oder sie mit aller Kraft aufeinanderpresst – entweder in akuten Stressphasen oder weil die Zahnstellung in Ober- und Unterkiefer nicht optimal zueinanderpasst.

Wie verbreitet das Problem tatsächlich ist, lässt sich schwer sagen, denn viele Betroffene ahnen nichts von ihrer nächtlichen Kauaktivität. Bruxismus, wie Fachleute das Zähneknirschen nennen, fällt oft erst auf, wenn der Partner über nächtliche Ruhestörung klagt oder der Zahnarzt Abriebspuren oder Risse am Zahnschmelz entdeckt. Auch zurückgezogenes Zahnfleisch oder Beschwerden am Kiefergelenk können ein Hinweis auf die Angewohnheit sein.

Ob und wie schnell sich solche knirscherbedingten Folgesymptome bemerkbar

Entwicklung

Malmen bei Kindern

Wenn die ersten Zähne durchbrechen, beginnen viele Babys, mit dem Kiefer zu knirschen. Kinderzahnarzt Christian Hirsch vom Universitätsklinikum Leipzig beruhigt: „Bei ganz kleinen Kindern ist das völlig normal – sie fühlen etwas Neues im Mund und testen das aus.“ Möglicherweise helfe das Knirschen den Kleinen sogar, das Gebiss in die richtige Form zu bringen. „Das gilt aber nur bis zum Alter von etwa zweieinhalb Jahren, dann ist das Milchgebiss voll entwickelt.“ Knirschen Kinder danach weiter, sind Zahnschäden wahrscheinlich. „Für Milchzähne ist das noch nicht dramatisch, aber ältere Kinder und Jugendliche sollte der Zahnarzt beobachten und gegebenenfalls behandeln.“

machen, hängt von Stärke und Dauer der Störung ab. Bei Patientin Sikora war ein Pochen im Kiefer das Alarmsignal. „Außerdem hatte ich ständig Kopfweh und schmerzhafte Nackenverspannungen“, erzählt sie. „Eines Morgens konnte ich sogar den Mund nicht mehr öffnen.“ Eine ganze Reihe von Ärzten klapperte sie auf der Ursachensuche ab, bis schließlich ihr Zahnarzt auf Röntgenbildern eine Entzündung in der Kiefergelenkscapsel entdeckte – und sie anhand von Abriebspuren als nächtliche Knirscherin entlarvte.

Das war vor neun Jahren, in einer schwierigen Lebensphase, wie die Fürtherin heute erzählt: „Meine langjährige Beziehung steckte in einer Sackgasse, ich konnte mich aber trotzdem nicht aus dieser Bindung lösen.“ Sikora suchte Geborgenheit in einer Affäre. Das schlechte Gewissen verstärkte den emotionalen Druck, das Knirschen wurde noch schlimmer. Selbst als sie sich von beiden Männern trennte, ließ die innere Anspannung nicht nach. „In der folgenden Single-Phase musste ich mich durch vieles allein durchbeißen, auch das war nicht leicht“, gesteht Sikora.

Die Zähne zusammenbeißen, an etwas knabbern, sich durchbeißen – diese Redewendungen haben einen physiologischen Hintergrund. „Es gehört zum normalen Stressverarbeitungsprogramm des Körpers, den Kiefer zusammenzupressen und mit den Zähnen zu knirschen“, erklärt Georg Meyer, Geschäftsführender Direktor des Zentrums für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

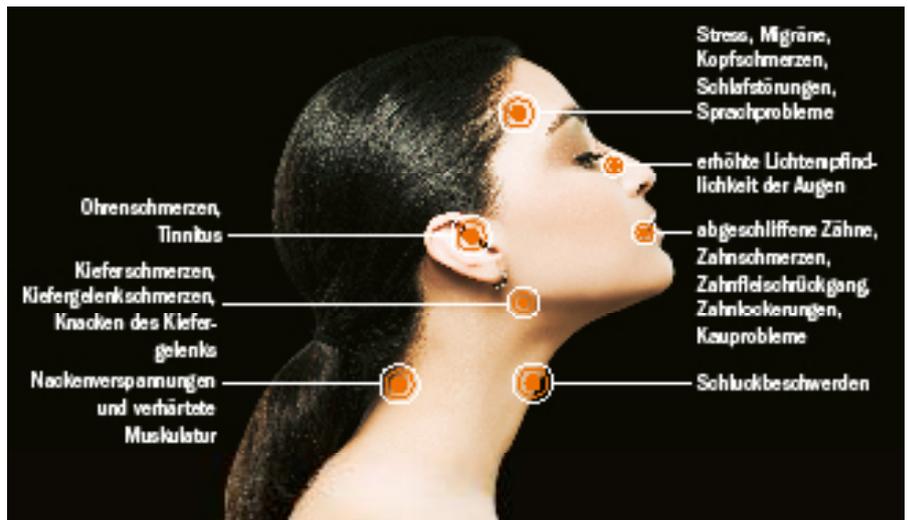
an der Universität Greifswald. Nachts wird psychischer Stress im Job oder Ärger mit dem Partner tatsächlich auch physisch „durchgekaut“. Ähnliche Verhaltensmuster sind sogar aus dem Tierreich bekannt. Zahlreiche Experimente mit Ratten belegen, dass gestresste Tiere in Belastungssituationen vermehrt kauen.

Über einen längeren Zeitraum hinweg ist das Bruxieren allerdings gesundheitsschädlich, denn der Kiefer leistet Schwerstarbeit. Kräfte von bis zu 800 Newton wirken auf die Zähne ein, das entspricht einem Gewicht von gut 81 Kilogramm. Während des Essens liegt die Kaukraft, je nach Nahrungskonsistenz, nur zwischen 50 und 100 Newton. So viel Gewalteinwirkung hinterlässt auf Dauer typische Schmirgelspuren an den Zähnen. Dazu kommen – wie bei Melanie Sikora – oft auch Symptome, die zunächst gar nicht mit dem Kauapparat in Verbindung zu stehen scheinen (siehe Kasten rechts). „Viele Patienten werden von anderen Ärzten wegen andauernder Kopfschmerzen in unsere Klinik überwiesen“, sagt Bruximus-Experte Meyer. „Häufig stellt sich dann heraus, dass die Ursache des Problems bei den Zähnen liegt.“

Fachleute wie Meyer betrachten das Zähneknirschen deshalb nicht isoliert, sondern als Teil der sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion, kurz CMD. Der Krankheitsbegriff umfasst ein ganzes Spektrum an Symptomen, die alle in einer Störung der Kauwerkzeuge begründet liegen können. Der Zusammenhang entsteht, weil die Kaumuskeln die extreme Belastung direkt auf die Gesichts- und Nackenmuskulatur übertragen.

Der Berliner Zahnarzt und CMD-Experte Axel Bumann warnt jedoch: „CMD ist ein medizinischer Sammelbegriff.“ Hinter den einzelnen Beschwerden können sich völlig verschiedene Krankheiten verbergen, die auch ganz unterschiedlich behandelt werden müssen. „Ob die Symptome in Kopf, Kiefer oder Nacken tatsächlich auf unwissentliches Zähneknirschen zurückzuführen sind, erkennen wir zum Beispiel anhand der individuellen Richtung der Abriebspuren“, erklärt der Experte. Deuten die Schleifspuren auf eine Vorwärtsbewegung hin, besteht keine Gefahr für den Kieferknochen. Schiebt der Knirscher

Die Folgen des Knirschens



Stress oder ein falscher Biss können zahlreiche Beschwerden auslösen, die über reines Zähneknirschen weit hinausgehen. Oft wird der Zusammenhang erst spät erkannt. Mediziner fassen Erkrankungen, die auch Folge einer Fehlfunktion im Kauapparat sein können, unter dem Oberbegriff Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) zusammen

80%

aller Zähneknirscher sind **Frauen** zwischen **30 und 45** Jahren. Schätzungen zufolge malmen **50%** der Bevölkerung vorübergehend

sein Beißwerkzeug jedoch nach hinten oder nach rechts und links, zieht dies den Gelenkkopf oder die Gelenkkapsel in Mitleidenschaft. Außerdem testet Zahnarzt Bumann durch Verschieben des Kauapparats per Hand, ob sich der beschriebene Kopf-, Kiefer- oder Nackenschmerz künstlich auslösen lässt. „Ist das nicht der Fall, wird eine zahnärztliche Behandlung das Problem leider nicht lösen“, urteilt Bumann nüchtern.

Ein Patentrezept gegen das Bruxieren gibt es nicht. Entscheidend für die Wahl der Therapie ist der Grund der nächtlichen Kaurarbeit. „Etwa die Hälfte aller Betroffenen knirscht, weil der Biss nicht stimmt, also beispielsweise eine Füllung übersteht oder eine Krone nicht optimal zu ihrem Gegenspieler im Ober- oder Unterkiefer passt“, erklärt der Greifswalder Experte Meyer. So entstehen unbewusste Schleifbewegungen im Schlaf, die das Arrangement wieder passend machen sollen – eigentlich ein natürliches Verhalten. „Solchen Patienten können wir mit einer zahnmedizinischen Behandlung helfen“, sagt Meyer. Am einfachsten gelingt das durch die Korrektur einer überstehenden Füllung.

Ist der Biss aus anderen Gründen schief, weil Zähne fehlen, krumm gewachsen oder bereits extrem abgeraspelt sind, helfen kieferorthopädische Maßnahmen oder spezielle Plastikschiene, die die Dysbalance im Gebiss ausgleichen. Sie werden nachts auf der oberen oder unteren Zahnreihe getragen, biegen die Zähne nicht zurecht wie eine Zahnspange, bringen aber die Kauleisten zumindest während der Tragezeit wieder ins Lot. Das Knirschen lässt nach und damit auch die schmerzhaften Folgeerscheinungen.

Komplizierter ist die Therapie bei den Stressknirschern, zu denen die anderen 50 Prozent der Betroffenen zählen. In diesen Fällen können Zahnärzte in einem ersten Schritt nur die Symptome behandeln, und zwar mit Hilfe der klassischen Knirschschiene (siehe Bild rechts). Auch diese Schiene wird nach einem Abdruck individuell im Zahntechniklabor angefertigt. Sitzt der Schutz nicht richtig, führt das häufig zu neuen Irritationen, und das Knirschen wird noch stärker. „Modelle aus hartem Plastik sind besser geeignet als solche aus weichem Gummi, weil sie den realen Widerstand des Zahnschmelzes simulieren“, sagt der Greifswalder Uniklinikdirektor Meyer. So verhindert der Beißschutz weitere Zahnschäden und lindert Folgeschmerzen – das Knirschen beheben kann er allerdings nicht.

Die psychischen Ursachen aufspüren und bekämpfen, diesen Teil der Behandlung muss jeder Knirscher selbst in die Hand nehmen. „Bevor unsere Patienten mit der Beißschiene nach Hause gehen, leiten wir sie zur Selbstbeobachtung an“, erklärt Meyer die Hilfestellung in seiner Praxis. Viele Betroffene pressen und knirschen nämlich auch tagsüber. Da kann schon ein kleiner roter Punkt nützlich sein, der etwa am Computerbildschirm oder Rückspiegel im Auto klebt. Er erinnert daran, sich öfter mal zu fragen: Bin ich gerade gestresst und angespannt? Und wenn ja, was machen meine Zähne? Kann ich die Kiefermuskulatur bewusst locker lassen?

Solche Ratschläge helfen bei nächtlichen Kaubewegungen natürlich wenig. Die Dentalforscher in Meyers Institut haben deshalb ein System der dänischen Firma Medotech und der Universität Aarhus getestet, bei dem sich die Kau-

muskulatur im Schlaf per Bio-Feedback entspannen soll. Die Betroffenen tragen im Bett Elektroden an ihren Schläfenmuskeln, dem größten Teil der Kaumuskulatur. Fangen die Patienten im Schlaf an zu mahlen, senden die Elektroden einen Stromimpuls an den Schläfenmuskel. Der entspannt sich und damit der gesamte Kauapparat – ohne dass der Knirscher dabei erwacht.

„Wir haben dieses System bei 48 Probanden über vier Wochen getestet“, berichtet Studienleiter Olaf Bernhardt von der Universitätsklinik Greifswald. „Die Knirschfrequenz hat tatsächlich nachgelassen.“ Ob die Methode auch schmerzhaftes Folgesymptome wie Kopfschmerzen nachhaltig lindert, müssen weitere Studien zeigen.

Mit einem ähnlichen Prinzip will auch der Medizintechnik-Hersteller Staeb Medical aus Augsburg den nächtlichen Knirschern Linderung bringen. Ein Sensor am Kiefer registriert auffällige Muskelaktivität und sendet einen Alarmton,



Schmirelschutz

Eine Knirsch-Schiene schützt die Zähne vor weiterem Abrieb. Sie sollte **aus hartem Plastik** bestehen, um den natürlichen Zahnschmelz zu simulieren. Die Kosten tragen die gesetzlichen Krankenkassen.

der den Patienten weckt. Nach einigen Tagen stellt sich laut Hersteller ein Lerneffekt ein: Der Betroffene entspannt seine Muskeln beim ersten Piep, ohne davon aufzuwachen.

„**Es ist wichtig, sich das Knirschen nicht grundsätzlich zu verbieten**“, warnt der Berliner Bruxismus-Forscher Bumann. „Zumindest nicht, solange die Betroffenen noch kein anderes Ventil zum Stressabbau gefunden haben.“ Welcher Weg langfristig zu einem ausgeglicheneren Lebensstil führt, ist wiederum Typsache. Helfen kann Bumanns Erfahrung nach Ausdauersport vor dem Schlafengehen, beispielsweise Joggen, Walken oder Radfahren. „Andere profitieren von Yoga und autogenem Training“, so Bumann. Entscheidend ist aber immer, die Stressquellen aufzudecken und so gut es geht aus der Welt zu schaffen. Sorgt Frust im Job für die Daueranspannung? Beziehungsstress? Oder die eigenen, übertrieben hohen Ansprüche? Ein Psychotherapeut kann bei der professionellen Ursachenfahndung unterstützen. „Wer sich davor scheut, sollte das Gespräch mit dem besten Freund oder der besten Freundin suchen – oder sich einfach mal ein Wochenende allein zurückziehen und die Alltagsbelastungen reflektieren“, rät Bumann.

Melanie Sikora hat über die Jahre viele Schienen zerknirscht. Alle zwei bis drei Monate brauchte sie eine neue. Mittlerweile wird es besser. „Ich habe gelernt, es nicht mehr ständig allen recht machen zu wollen, das nimmt mir viel Druck“, sagt die Fürtherin. Zudem hilft ihr das regelmäßige Auspowern bei Step-Aerobic-Kursen, um den Kopf nach einem stressigen Arbeitstag wieder frei zu bekommen. Mehr Ausgeglichenheit brachte aber vor allem privates Glück: ein neuer Partner, eine harmonische, erfüllte Beziehung, in der sie sich rundum wohlfühlt. In wenigen Wochen erwartet das Paar ihr erstes Kind. Zähneknirschen ist für die beiden heute kaum noch ein Thema. „Ich schlafe immer öfter ohne Schiene – ganz ohne Beschwerden“, sagt Sikora erleichtert. „Und mein Mann Harald beklagt sich morgens nicht mehr über die nächtliche Ruhestörung.“ Für die wird dann in Zukunft wohl nur noch das Baby sorgen. ■

STEFANIE REINBERGER