



Störanfällig:  
das Zusammenspiel  
von Kiefergelenk  
und Muskulatur

## ● ● ZAHNHEILKUNDE

# ZÄHNE KNIRSCHEN: SO UNGESUND KANN ES SEIN



TINNITUS



NACKENSCHMERZEN



KAUMUSKELVERSANNUNG

Sie leiden an Nackenverspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen? Das kann an Ihrem Kiefer liegen. Der MY LIFE-Report über ein kleines Gelenk und seine große Wirkung

**D**amit wir uns nicht falsch verstehen: Ich habe mein Leben im Griff, einen spannenden Job, zwei Kinder, die viel Freude machen, und nur selten einen Grund, die Zähne zusammenzubeißen. Doch genau das tue ich, viel zu stark und viel zu häufig. Anstatt sich nachts genauso zu entspannen wie der Rest des Körpers, arbeitet mein Kiefer und setzt dabei enorme Kräfte frei. Nicht ohne Folgen: Meine Backenzähne sind stark heruntergekaut. Mein Biss hat sich gesenkt. Und meine Gesichtsmuskulatur ist so verhärtet, dass sogar Knoten zu ertasten sind.

„Craniomandibuläre Dysfunktion“ lautet die Diagnose, was so viel heißt wie eine Störung im Kiefergelenk. Die hat sich angekündigt, ohne dass ich die Symptome zu deuten wusste: Monatlang hatte ich nachts keinen tiefen Schlaf gefunden, kam mir morgens wie gerädert vor. Nacken und Schultern waren verspannt, und mein Kiefer fühlte sich an, als litte ich unter Maulsperre.

Wie kommt es zu solchen Symptomen? Warum knirschen wir mit den Zähnen? Warum glaubt ein Teil unseres Körpers, selbst dann noch schufteln zu müssen, wenn das Hirn dem Organismus Ruhe verordnet hat? Und warum spüren wir im Becken, dass das Gebiss auf die schiefe Bahn gerät?

Schon lange sind die komplexen Zusammenhänge zwischen Kiefer, Körper und Psyche nicht mehr nur ein Fall für die Zahnmedizin. Sie rücken auch in den Fokus von Orthopäden, Physiotherapeuten, Neurologen und Psychologen. Ein Vorreiter der ganzheitlichen Betrachtung zahnmedizinischer Phänomene ist der Wiener Professor für Interdisziplinäre Zahnheilkunde Rudolf Slavicek. „Wir müssen den Körper als

## NACHTS MELDEN SICH UNGELÖSTE PROBLEME

Regelkreis begreifen“, erklärt er. „Und das Kauorgan mit dem Rest des Körpers als funktionelle Einheit betrachten, die neben >

## WIE EINE INDIVIDUELL ANGEPASSTE ZAHNSCHIENE ENTSTEHT



Der Schreibbogen wird an den Unterkieferzähnen der Patientin befestigt



Dr. Claudia Vivell zeichnet die Bewegung von Unterkiefer und Gelenk auf



Per Funktionsanalyse lässt sich jede Bewegung des Kiefers registrieren

der Nahrungsaufnahme so wichtige Funktionen wie Sprache, Atmung, Haltung und Stressverarbeitung zu erfüllen hat.“ Slavicek hält die Verarbeitung von Stress gar für die zentrale Aufgabe des Kiefers: „Stress erzeugt in der Bewältigungsphase immer Aggression. Und wir gebrauchen das Kauorgan als eine Art psychischen Notausgang.“

Jüngste Studien belegen, dass selbst Kinder, wenn sie in extremen Lernphasen psychisch stark gefordert sind,

### KIEFER, KÖRPER UND PSYCHE SIND TEILE EINER EINHEIT

nachts knirschen. Wie heißt es so schön? Wir „beißen uns durch“ oder akzeptieren etwas „zähneknirschend“. Durch die ständige Anpassung an neue Verhältnisse kann der Körper entstehende Fehlfunktionen lange kompensieren.

Aber eben nicht auf Dauer. „Beim Knirschen müssen die Backenzähne bis zu achtzig Kilogramm Druck ertragen“, erläutert Slavicek. Das hält keine Zahnschubstanz auf Dauer aus. „Irgendwann ist

Schluss“, bestätigt der Physiotherapeut Thomas Marquardt vom Profi-Reha-Zentrum in Hamburg. „Wir haben es mit Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Migräne zu tun. Wenn über den Kiefer Stress abgebaut wird, verspannen Muskelgruppen, die in den ganzen Körper ausstrahlen.“

Das ist wohl bei mir der Fall.

Folglich diagnostiziert

die auf Funktionsdiagnostik und -therapie spezialisierte Hamburger Zahnärztin Dr. Claudia Vivell einen Verlust an Bisshöhe mit ein-

hergehender Kompression im Kiefergelenk.

Nach ausführlichen Untersuchungen und elektronischen Gelenkbahn-Aufzeichnungen stellt sie eine millimetergenaue Schiene her, die alle Störkontakte ausschalten soll. Dr. Vivell: „Die Muskulatur kann endlich entspannen, und das Kiefergelenk gelangt wieder in seine zentrale Position.“

Das Symptom wird behandelt; es bleibt die Frage, wie der Patient auch die Ursache, den Stress nämlich, in den Griff bekommt. Der ganzheitlich denkende Zahnmediziner Rudolf Slavicek bedient sich zur Problemlösung gern einer anderen Disziplin, der Psy-

## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KNIRSCHER

Kräfte von bis zu 80 Kilogramm wirken bei den Betroffenen nachts auf die Zähne. Deshalb sollten sie tagsüber die Kaumuskelatur bewusst entspannen



**HALTUNG** Auf einen Hocker setzen und die Füße flach abstellen. Nach vorn und hinten schaukeln, Schultern fallen lassen und tief atmen.

**LUFTKUGEL** in den Mund nehmen, Wangen und Lippen damit massieren. Lippen wie ein Pferd vibrieren lassen.

**MASSAGE** Mit den flachen Fingerspitzen die Kaumuskelatur massieren. Mund dabei völlig locker lassen.

## INTERVIEW

### „EINGRIFFE NUR MIT EINEM KLAREN KONZEPT“



**Rudolf Slavicek,**  
Professor für  
Interdisziplinäre  
Zahnheilkunde  
an der Donau-  
Universität Krems

**Warum spüren wir im Rücken, dass etwas mit den Zähnen nicht stimmt?**  
Das hat mit dem Regelkreis Mensch zu tun. Im Lauf seiner kurzen Evolution hat er sich aufgerichtet, Gehirn, Sprache und Kommunikation entwickelt. Der durch das Hirn proportional große Kopf und die Aufhängung des Kiefers werden auf den kleinen Gelenkflächen der Hinterkopf-Skelettverbindung muskulär verspannt und balanciert. Daran beteiligt sind Halswirbelknochen, Schulter, Rücken, Becken. Das ist eine ungeheure Leistung der kleinen Gelenkflächen des Kiefers. Sie können nur bis zu einem gewissen Maß ausgleichen, wenn etwas in die Schiefelage gerät.

**Wie gehen Sie diagnostisch vor?**  
Sämtliche Funktionsgruppen der Kaumuskulatur müssen abgetastet werden: Zunge und Mundboden, Hals-

und Schultermuskulatur, Nacken-, Kopf- und Gesichtsmuskulatur. Zur Diagnostik gehören aber auch die Erfassung der Persönlichkeitsstruktur, die Beobachtung der Kopfhaltung und das Erkennen berufsbedingter Fehlhaltungen. Außerdem fragen wir unsere Patienten, ob und wie stark sie psychisch belastet sind.

#### **Welche Rolle spielt die Psyche?**

Eine immer größere. Im Gegensatz zu Menschen in östlichen Ländern haben Westler Probleme zu entspannen. In Maßen ist es normal, die Zähne als Stressventil zu gebrauchen. Doch bei chronischem Pressen und Knirschen läuft das aus dem Ruder. Der dadurch entstehende Emotionsstau wird auf die organische Ebene verlagert.

#### **Kann man heruntergekaute Zähne nicht einfach wieder aufbauen?**

Der Aufbau von Zähnen bedeutet einen Eingriff in das gesamte funktionelle System. Nicht nur der Kiefer ist davon betroffen. Alles, was mit ihm zusammenhängt, muss sich den Veränderungen anpassen: der Nacken, der Rücken, das Becken, die Haltung, die Sprache. Deshalb setzt eine invasive Korrektur ein ganzheitliches Konzept für alle behandelnden Ärzte und Therapeuten voraus.

chotherapie. So empfiehlt Slavicek seinen Patienten beispielsweise, einige Zeit vor dem Schlafengehen fünf Minuten lang auf einem Stück Kunststoff herumzubeißen, sich auf kognitiver Ebene die bestehenden Probleme ganz bewusst zu machen und nach Lösungen zu suchen. Danach aber sollte man alles gedanklich in den Müll zu schmeißen, damit die Zähne nachts nicht zum Stressventil werden.

Auch die Schlafposition hält er für immens wichtig. „Die Seiten- und die Bauchlage sind ein Zeichen psychischer Belastung und fördern eine aktiv

## NUR MIT OPTIMALEM BISS SIND GEWICHTHEBER STARK

verspannte Dynamik“, erklärt der Experte. „Die Folge sind ungünstige Verstärkungseffekte in Gesicht und Kiefer.“ Der Anfang ist gemacht. Seit zwei Wochen liege ich abends auf dem Rücken mit meiner Kunststoffschiene im Mund und entspannten Gedanken im Kopf. Darunter dem, dass Gewichtheber einen optimalen Biss brauchen, um maximale Kräfte entwickeln und olympisches Gold holen zu können. Aber wie war das noch? Bloß nicht alles so verbissen sehen ... 

Franziska Wischmann