

Alptraum für die Beißer

Druck ablassen und loslassen – Was gegen nächtliches Zähneknirschen hilft: Schiene und Physiotherapie

Man sollte meinen, dass die Nacht zum Schlafen da ist. Doch viele Menschen knirschen oder pressen nachts mit den Zähnen. Das kann zu ernsthaften Beschwerden führen und muss behandelt werden.

In deutschen Schlafzimmern ist einiges los: Es wird gepresst und geknirscht, mit den Zähnen oder der Zunge. Hört sich ulkig an, kann aber für die Betroffenen schlimme Folgen haben.

„Ich bin oft morgens mit verkrampftem Kiefer und Nacken und häufig auch mit Kopfschmerzen aufgewacht“, erinnert sich Christine Vogel, die seit 20 Jahren mit den Zähnen knirscht. Beim Knirschen beißt man unbewusst mit den Zähnen hin und her, wobei ein Geräusch entsteht, das etwa so angenehm ist wie jenes, wenn man mit dem Fingernagel über eine Tafel fährt. Andere beißen im wahrsten Sinne des Wortes die Zähne zusammen, pressen mit der Zunge gegen die Zahnreihen oder saugen ihre Wangen ein und beißen auf den Innenseiten herum.

Zähne werden kürzer

All das hinterlässt auf Dauer Spuren: „Die Zähne werden kürzer, es gibt kein Fissurenrelief mehr, die oberste Schicht wird auf Dauer weggerieben“, erklärt Thomas Wolf vom Bundesvorstand des Freien Verbandes Deutscher Zahnärzte in Bonn. Wenn die oberste Schicht weggeschmirgelt ist, liegt das Dentin frei. Darin sind Nervenweiterleitungen, so dass die Zähne immer empfindlicher werden. „Je mehr man knirscht oder presst, desto mehr nähert man sich dem Nerv“, ergänzt Wolf. Im schlimmsten Fall kann sich der Kieferknochen verändern, die Zähne können sich lockern – und ausfallen. Wer die Zähne aufeinanderpresst, kann sie zerbröseln.

Denn sowohl Knirschen als auch Pressen geschieht mit einem unglaublichen Druck, wodurch die Muskulatur im Gesicht – vor



Zähneknirschen hinterlässt Spuren: Die Zähne werden kürzer, es gibt kein Fissurenrelief mehr, die oberste Schicht wird auf Dauer weggerieben. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA

allem im Kiefer – aber auch im Nacken, in der Schulter bis weiter den Rücken hinunter verhärtet. „Der Kiefermuskel ist einer der stärksten Muskeln im Körper“, erklärt Dagmar Schlaubitz vom Deutschen Verband für Physiotherapie. Sie hat sich auf die Behandlung von Zähneknirschern und -pressern spezialisiert.

Kopfschmerzen und Tinnitus

Durch die verhärteten Muskeln kommt es oft zu Kopfschmerzen, zu Tinnitus und Sichtfeldeinschränkungen. Nicht zuletzt bekommen Betroffene den Mund nur mit Schmerzen und Knacken weiter geöffnet, das Kiefergelenk wird geschädigt.

Die Ursache kann eine Zahn- oder Kieferfehlstellung sein, etwa wenn das Kiefergelenk nicht richtig steht, so Wolf. „Auch kann ein ungleiches Verhältnis der Muskeln und Bänder vorliegen, zum Beispiel, wenn man immer nur auf einer Seite kaut.“

Aufbisschiene schützt Zähne

Oft hat das Knirschen aber mit den Lebensumständen zu tun. Eine hohe Belastung im Job, Ärger in der Beziehung und Anspannung kann man tagsüber kontrollieren – nachts aber toben die Belastungen sich aus.

Um die Zähne zu schützen, lässt der Zahnarzt eine Aufbisschiene anfertigen. „Es gibt auch spezielle

Schienen, die die Schiefstellung vom Kiefergelenk korrigieren oder es besser positionieren“, erklärt Wolf. „Die Schienen sollten alle halbe Jahr überprüft werden.“

Manuelle Therapie

Um die akuten Schmerzen zu lindern, verschreibt der Arzt meist Physiotherapie. „Gut geeignet ist manuelle Therapie“, erklärt Schlaubitz. „Es geht zunächst darum, die Spannung herauszuholen und den Muskel zu lockern.“ Doch die Ursache ist damit nicht behoben. Jeder Zähneknirscher oder -presser braucht auf Dauer Möglichkeiten zum Abschalten und Loslassen.

Außerdem sollte man auch seine Wahrnehmung schärfen und beobachten, wann auch tagsüber die Zähne aufeinanderliegen. Denn eigentlich haben Zähne nur beim Essen miteinander Kontakt. Im entspannten Zustand nie.

Wolf behandelt seine Patienten mit der Hypnotherapie, also Hypnose. „Es geht darum, zu sehen, wann es mit dem Knirschen losging und was zu der Zeit im Leben passiert ist“, so der Zahnarzt. Vielen hilft auch der Austausch mit einem Psychotherapeuten.

„Man glaubt ja gar nicht, wie gut wir Knirscher verdrängen können“, stellt Christine Vogel fest. „In unangenehmen Situationen sagte ich mir „Das macht doch nichts“, aber eigentlich war ich sauer, aufgewühlt, wütend, gab es aber vor mir selbst nicht zu.“

Mehrmals am Tag sollte man sich die Frage stellen, wie es einem gerade geht, um seine eigenen Gefühle wahrzunehmen statt sie wegzudrängen, rät sie. Ebenso hilft es herausfinden, was einen wann unter Druck setzt. „Dann muss man einen Weg finden, mit den Situationen oder Menschen anders umzugehen. Bloß nicht weiter runterschlucken.“

Einfache Übungen selbst machen

Auch mit einigen einfachen Übungen kann man dem Knirschen etwas entgegenzusetzen. So kann man den Mund mehrmals am Tag weit öffnen und damit die Muskulatur dehnen. Schlaubitz empfiehlt, sich Übungen vom Physiotherapeuten zeigen zu lassen, um die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen.

Je eher sich jemand, der sich mit verspanntem Nacken und Kopfweh plagt, an einen Zahnarzt wendet, desto besser. Christine Vogel knirscht heute noch bei extremer Belastung und setzt dann ihre Beißchiene ein. Ihre Tipps gibt sie auf ihrer Internetseite weiter. Denn: „Beschwerden wie Tinnitus, Kopf- und Nackenschmerzen und schlechter Schlaf sind bei mir verschwunden.“ dpa

NACHRICHTEN

Weiche Fahrradhelme sind härter im Nehmen

Bei Fahrradhelmen schützt eine harte Schale nicht besser als eine weiche. Zu diesem Ergebnis kommt der ADAC, der zwölf Helme für Erwachsene getestet hat. Zwar gab es dabei keine ernsthaften Ausreißer nach unten, doch schnitten alle getesteten Modelle mit einer harten Helmschale nur mit „befriedigend“ ab. Die acht anderen, sogenannten Micro-Shell-Helme, bei denen nur eine dünne, verformbare Schale über dem eigentlichen Schutzkörper sitzt, erreichten dagegen die Wertung „gut“. dpa

Filmschauen im Zug: Jugendschutz beachten

Zum Zeitvertreib während einer Bahnreise einen Film auf dem Notebook zu sehen oder per Smartphone zu streamen, ist bei Reisenden ziemlich beliebt. Läuft auf dem Bildschirm aber Material, das einer Altersbeschränkung unterliegt, sollte kein Kind oder Jugendlicher Einsicht haben, rät Claas Oehler von der Arbeitsgemeinschaft Geistiges Eigentum und Medien im Deutschen Anwaltverein. Haben mitreisende Kinder nämlich freien Blick auf Erwachsenenfilme oder Horrorzenen, ist das ein Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz. Im Fall einer Anzeige kann das teuer werden. dpa

Fotos aus dem Netz nicht ungefragt nutzen

Fotos aus dem Netz dürfen nicht ohne weiteres genutzt werden. Es sollten erst alle urheberrechtlichen Fragen geklärt werden, rät die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (vznrw). Andernfalls kann es teuer werden – etwa wenn nach der Nutzung eines beliebigen Produktbildes in einer On-