



Das Knirschen oder Pressen mit den Zähnen findet nachts statt und ist anstrengend. Es stört die Erholung im Schlaf und kann dem Kiefergelenk schaden.

Dr. Andrea Diehl,  
Zahnärztin und HP, Berlin

## Ganzheitliche Behandlung des

# Zähneknirschens

**I**m Fachjargon wird das Zähneknirschen als Bruxismus bezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Funktionsanalyse und -therapie definiert den Bruxismus als eine sich wiederholende Kaumuskelaktivität, die durch Knirschen oder Pressen auf den Zähnen und/oder durch Anspannung bzw. Pressen der Kiefer aufeinander gekennzeichnet ist. Ungefähr 20 % der Bevölkerung knirschen mit den Zähnen. Jedoch nur 20-30 % berichten von Schmerzen beim morgendlichen Aufwachen.

### Mögliche Ursachen

Der Bruxismus wird in Schlaf- und Wachbruxismus eingeteilt. Früher wurde angenommen, dass dieses Zähneknirschen der „Einebnung“ störender Zahnkontakte dient. Inzwischen geht man von einem autonomen Geschehen aus, welches vom Hirnstamm initiiert wird und als RMMI – „rhythmic masticatory muscle activity“ – bezeichnet wird. Neben körperlichen Faktoren können auch nervliche und psychische Einflüsse eine Ursache für die Anspannung sein.

Grundsätzlich zählen Rauchen, Koffein, Alkoholabusus, Angststörungen und Medikamente zu den Risikofaktoren. Stressbedingtes Zähneknirschen ist ein bekanntes Phänomen. Auch bei Angststörungen und Depressionen gehört das Zähneknirschen zu den Krankheitszeichen.

### Das passiert ...

Beim Knirschen wird die kiefer-schließende Muskulatur angespannt. Normalerweise folgt dem Zusammenbeißen der Zähne ein reflektorischer Impuls, der wieder

zur Kieferöffnung führt. Dieser fehlt jedoch bei den Betroffenen. Durch das Aufeinanderreiben der Zähne entsteht ein störendes Geräusch und es kann zum Abrieb der Zahnoberflächen kommen. Gleichzeitig werden durch den erhöhten Druck der Zahnhalteapparat und/oder die Kiefergelenke belastet. In der Folge kann es zu einem Schmerzsyndrom kommen, das das Kiefergelenk betrifft und zusätzlich mit Schwindel, Übelkeit, Sehstörungen oder Ohrgeräuschen einhergeht. Der Mediziner spricht in einem solchen Fall von CMD-Kraniomandibulärer Dysfunktion.



kohlenhydratüberschüssiger Kost, also bei erhöhter Getreide- und Zuckerezufuhr (auch Fruchtzucker) und reduzierter Eiweißzufuhr. Eine Überbesiedlung verändert die Darmbarriere in ihrer Permeabilität. Ferner ernähren sich Pilze und Parasiten von Magnesium, Zink, Eisen und Vitamin D. Gerade diese Mine-

## Stressbedingtes Zähneknirschen ist ein bekanntes Phänomen.

### Mein ganzheitlicher Ansatz

Bei der ganzheitlichen Betrachtung des Bruxismus ermittle ich zunächst die Einflussfaktoren, die sich gemäß des „Triad of Health“ („Dreiklang der Gesundheit“) aus den strukturellen, mentalen oder stoffwechselassoziierten Parametern ergeben. Dabei berücksichtige ich z. B. alle Einflüsse, die sich negativ auf die Funktion des primären Kieferöffners (lat.: Musculus pterygoideus) auswirken.

#### Strukturelle Parameter:

- Weisheitszahnentfernung
- zahnärztliche Rekonstruktion

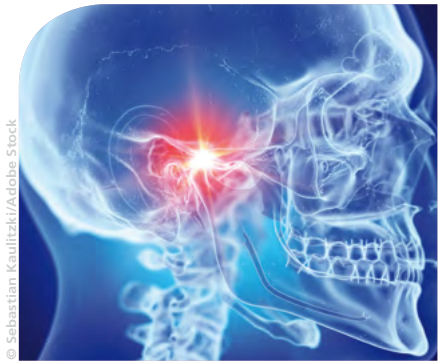
- Kieferorthopädie oder Frakturen des Unterkiefers
- Frakturen des Schädels (Jochbeinfrakturen oder Schädelbasisbrüche)
- Beckenschiefstand
- Körperhaltungen

#### Mentale Parameter:

- Stress
- Ängste
- Depressionen
- unverarbeitete Traumata

#### Stoffwechselassoziierte Parameter:

Der am wenigsten bekannte Einflussfaktor ist die Überbesiedlung der Darmmikrobiota mit Pilzen und Parasiten. Die Darmmikrobiota übersäuert bei



ralstoffe werden häufig aufgrund eines Mangels substituiert. In der Konsequenz bedeutet dies, dass man „die Feinde füttert“. Die „Darmgifte“ lagern sich in den Faszien ab und verursachen fibromyalgische Beschwerden, sowie Kopfschmerzen und Migräne. Ferner können an allen

## Die Okklusionsschiene

Zur Therapie werden in erster Linie Okklusionsschienen (auch Aufbisschiene oder Knirscherschiene genannt) eingesetzt, um die Zähne vor dem Abrieb zu schützen und die Schmerzen zu lindern. Bei rund 50 % der Patienten reduziert sich dadurch das Knirschen, jedoch ist die Schienentherapie eine palliative und keine heilende Maßnahme.



## Meine Praxiserfahrungen

In meinem CMD-Kompetenzzentrum erscheinen viele Patienten, bei denen die herkömmlichen Standardverfahren nicht erfolgreich sind. Die Patienten haben zwar eine Schienenversorgung und Physiotherapie über mehrere Monate hinweg erhalten, jedoch ohne eine Verbesserung ihrer Beschwerden. Interessant ist auch die Beobachtung, dass sich die Beschwerden durch Sport und Bewegung eher verschlimmern, was als Hinweis für eine Übersäuerung gewertet werden kann. Oft spielt Stress in der aktuellen Lebenssituation eine große Rolle. Erstaunlicherweise bessern sich durch die kohlenhydratreduzierte Ernährung nicht nur die körperlichen Beschwerden, sondern es kommt auch zu einem Gefühl der „inneren Ruhe“.



© Dan Rare/Adobe Stock

Wenn man nichts ändert, ändert sich auch nichts!

Schleimhäuten des Körpers entzündliche Veränderungen entstehen. Infolgedessen sollte sich die Therapie an den Einflussfaktoren orientieren.

### Drei therapeutische Ansatzpunkte

#### Physiotherapie

Strukturelle Veränderungen können mit Manualtherapie und Kiefer- und Körperübungen korrigiert und stabilisiert werden. Dabei sollte die Rehabilitation des Musculus pterygoideus im Vordergrund stehen, damit der Reflex der Kieferöffnung bei Zahnkontakt wieder funktioniert. Der harmonische Zahnkontakt muss vom Zahnarzt überprüft und ggf. wiederhergestellt werden.

#### Psychotherapie

Bei Stress sind alle gängigen Entspannungsverfahren zu empfehlen. Derzeit sind achtsamkeitsbasierte Techniken wie das MBSR

(Mindful based stress reduction) von Jon Kabat-Zinn und ähnliche Verfahren sehr erfolgreich. Zur Bewältigung des Stresses wird Achtsamkeit trainiert. Zu den Übungselementen gehören unter anderem Meditationstechniken aus dem Hinduismus und Buddhismus. Eingeübt werden z. B. der „Body-Scan“, eine achtsame Körperwahrnehmung, sowie sanfte und achtsame Yogastellungen („Asanas“), unterstützt von verschiedenen Meditationstechniken, wie Sitz- oder Gehmeditation. Die positive Wirkung konnte in klinischen Studien bestätigt werden. Patienten mit chronischen Schmerzzuständen, Ängsten oder Depressionen und vielen anderen Erkrankungen profitieren vom MBSR-Training. Auch die „alten“ Verfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind empfehlenswert. Letztendlich

sollte die Methode zum Patienten passen.

#### Traumatherapie

Patienten, die ein Trauma erlebt haben, leiden häufig unter chronischer Muskelverspannung, vor allem im Nacken- und Schulterbereich. Oft wird auch von Zähnepressen und Bruxismus berichtet. Hier sind Traumatherapien wie das „Somatic Experiencing“ nach Peter Levine hilfreich. Traumatherapien unterscheiden sich von Psychotherapien dadurch, dass sie das körperliche Symptom in den Vordergrund der Therapie stellen. Die Geschichte kann man nicht verändern, aber die körperlichen Symptome. Bei diesen Patienten bleiben Standardmethoden meist ohne Erfolg.

#### Ernährungstherapie

Aus meiner Erfahrung ist eine kohlenhydratreduzierte Diät (engl. Keto Diet) mit Unterstützung von

# Die Geschichte kann man nicht verändern, aber die Symptome.

Bitterstoffen die derzeit erfolgreichste Therapie, um der Übersäuerung der Darmflora entgegenzuwirken. Kohlenhydrate werden im Darm „sauer“ vergoren. Ein Obst wie z. B. ein Apfel enthält ca. 11 g Zucker, eine Banane sogar ca. 21 g. Die WHO empfiehlt nicht mehr als 25 g Zucker pro Tag. Aus meiner Erfahrung ist bei Muskel- und Gelenkerkrankungen eine kohlenhydratreduzierte Ernährung

als unterstützende Maßnahme am erfolgreichsten.

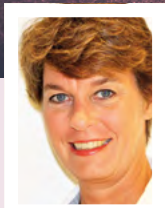
## Mut zur Veränderung

Oftmals helfen die konventionellen Therapien – welche bei Akutbeschwerden gut funktionieren – bei chronischen Verläufen nicht. In der Schulmedizin werden Patienten dann häufig zur Psychotherapie überwiesen. Ich bin aber der Meinung, dass es für jeden Patienten den richtigen



Ansatz gibt, wenn die individuellen Einflussfaktoren genau betrachtet werden.

An dieser Stelle ist Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient gefragt. Noch immer gilt: Wenn man nichts ändert, ändert sich auch nichts.



Dr. Andrea Diehl,  
Zahnärztin und  
HP in Berlin  
[www.zahnmedic.de](http://www.zahnmedic.de)