

SO BEEINFLUSSEN DIE ZÄHNE IHRE SPORTLICHE LEISTUNG



image supplied by shutterstock

Gesunde Zähne sind die Grundlage für eine optimale körperliche Fitness

Bleibt Ihre sportliche Leistungsfähigkeit trotz intensiven Trainings auf der Strecke, kann das an Ihren Zähnen liegen. Das sind die 3 gravierendsten Störquellen im Mund

Beim Ausdauertraining geht Ihnen schnell die Luft aus? Beim Tennis schmerzt der Rücken noch vor Ende des ersten Satzes? Schuld daran könnten Ihre Zähne sein. Sie haben einen weitaus größeren Einfluss auf unseren gesamten Körper, als viele annehmen.

Bei Formtiefs lassen Sportler Herz, Kreislauf und den Rücken beim Arzt durchchecken, Kiefer, Zähne und Zahnfleisch dagegen eher selten. Eine grobe Nachlässigkeit! "Leistungsabbau und Verletzungsanfälligkeit haben häufig zahnmedizinische Ursachen", sagt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln. Das sind die 3 häufigsten Auslöser:

1. Chronische Entzündungen im Mund bremsen die Ausdauer

"Häufig liegt es schlicht und einfach an chronischen Entzündungen der Zähne und des Zahnfleisches, wenn Abwehrkräfte, Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu wünschen übrig lassen", sagt Dr. Schmidt. Schuld daran sind Bakterien, die sich vom Mund aus im gesamten Körper ausbreiten und das Immunsystem belasten. Mundbakterien werden auch mit Schlaganfall, erhöhtem Thromboserisiko und Herzinfarkt in Verbindung gebracht.

Das hilft: Ursache für die chronischen Entzündungen im Mundraum ist in erster Linie mangelnde Mundhygiene. Eine gesunde, zuckerreduzierte Ernährung und zweimal jährlich eine Zahnreinigung reichen meist schon aus, Karies und Zahnfleischentzündungen zu verhindern. Wichtig: Suchen Sie frühzeitig den Zahnarzt auf, wenn Ihr Zahnfleisch häufig blutet oder der Atem streng riecht.

2. Kieferfunktionsstörungen beeinflussen ganze Muskelketten

"Kieferfunktionsstörungen können, ebenso wie Fehlstellungen der Zähne, ganze Muskelketten beeinträchtigen und somit Auswirkungen auf den kompletten Bewegungsapparat haben", sagt Dr. Schmidt. Neben schmerzhaften Haltungsschäden sind ein spürbarer Leistungsabfall und ein erhöhtes Verletzungsrisiko häufige Folgen. "Insbesondere bei sportlichen Spitzenbelastungen ist das harmonische Zusammenspiel von Kopf- und Halsmuskulatur von wesentlicher Bedeutung", so der Experte. Was viele nicht wissen: Über Muskeln und Nerven ist der Kiefer mit der Wirbelsäule verbunden. Schmidt: "Schon der Verlust oder die Fehlstellung eines einzigen Zahns können somit weitreichende Folgen für die gesamte Körperstatik und viele Bewegungsabläufe haben."

Das hilft: Auch wenn Sie optisch ein fehlender Backenzahn nicht stört: Ihren Körper kann er sehr wohl in seiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Lassen Sie beim nächsten Zahnarzttermin Ihren Biss kontrollieren! Wenn bei Ihnen viele Zähne schief stehen, sollten Sie auch eine Kieferregulierung in Betracht ziehen. Mittlerweile gibt es unauffällige Möglichkeiten, noch im Erwachsenenalter Zahnstellung und Biss zu optimieren, auch wenn man die Kosten in der Regel selbst zahlen muss (rechnen Sie mit zwischen 1000 und 7000 Euro).



3. Zähneknirschen hat negative Auswirkungen auf die Ganzkörperstatik

Viele Menschen knirschen und pressen mit den Zähnen, und zwar nicht nur nachts, sondern auch beim intensiven Trainingseinheiten. In Kombination mit Kieferfehlstellungen kann das Auswirkungen auf die Ganzkörperstatik haben.

Mit Folgen nicht nur für die sportliche Leistungsfähigkeit. Typische Beschwerden sind auch Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Migräne oder Schwindel.

Das hilft: Oft reicht eine Aufbiss-Schiene aus Kunststoff (zahlen in der Regel die Krankenkassen), um die Beschwerden zu beheben. Sie kann Zahn-Fehlstellungen ausgleichen und schützt vor weiterem Zähneknirschen. "Fehlbelastungen der Muskulatur werden beseitigt, Kiefergelenke entlastet und die Kau- und Kopfmuskulatur entspannt", erklärt Dr. Schmidt. Dadurch steigen auch Leistungs- und Koordinationsfähigkeit und die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Positive Effekte, die inzwischen auch manchen Bundesliga-Fußballer und Tennis-Profi zum Tragen individueller Schienen während des Trainings motivieren, weil der Körper keine Kraft aufwenden muss, um die Fehlfunktion zu regulieren.

Achten Sie auf regelmäßige Check-Ups beim Zahnarzt. Gehen Sie bei Beschwerden gleich zum Doc und lassen Sie Ihr Gebiss 2 Mal pro Jahr professionell reinigen. So beugen Sie künftig nicht nur Zahnschmerzen vor, sondern sorgen auch sportlich für beste Voraussetzungen für eine optimale Leistungsfähigkeit.

© Men'sHealth

Fotocredits:

Shutterstock/hitdelight/antonioidiaz

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.