



Bei Nackenschmerzen, Tinnitus und Verspannungen wichtig zu wissen

**GESTÖRTE RUHE**  
Wer im Schlaf mit den Zähnen knirscht, merkt das oft nur an typischen Symptomen

## Schlafen Ihre ZÄHNE GUT?

++ Wie Sie es spüren ++ Was gegen Knirschen hilft

Mancher ahnt gar nicht, was er nachts so treibt: Mit einem Druck von bis zu 400 Kilo mahlen und knirschen die Zähne aufeinander. Unter Bruxismus, so der Fachausdruck, leidet etwa jeder Dritte. Häufig betrifft es Frauen mittleren Alters, die großen Stress aushalten müssen und dann buchstäblich die Zähne zusammenbeißen.

### Ursachen des Drucks: Stress & schiefe Zähne

„Zähneknirschen ist oft ein Zeichen erheblicher psychischer Anspannung“, bestätigt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Ursache können aber auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen und Prothesen sein. Oder schiefe Zähne und Kiefererkrankungen. Als Risikofaktor gelten zudem bestimmte Medikamente.“ In vielen Fällen wirken dadurch Kräfte auf Kiefer und Zähne, die das

Zehnfache des normalen Kaudrucks erreichen können. Das schadet besonders dem Zahnschmelz. Wird er abgerieben, reagieren die kaum noch geschützten Zahnnerven auf Kaltes, Heißes, Süßes und Saures besonders empfindlich. „Entzündungen der Kiefergelenke sowie ständig wiederkehrende Kopf- oder Nackenschmerzen sind weitere mögliche Folgen“, weiß der Experte. Und da Kausystem und Ohren eng verbunden sind, kann ein falscher Biss der Auslöser für Tinnitus sein. Auch deshalb sollte man einen Experten zurate ziehen.

### Hilfe vom Zahnarzt: Schiene für die Nacht

„Individuell gefertigte Kunststoffschienen, die man beim Schlafen trägt, helfen oft“, so Dr. Schmidt. „Sie verhindern

zwar nicht das weitere Knirschen, sie entlasten aber die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur.“ Die Schienen (Kassenleistung bei Notwendigkeit), die aus transparentem, kunststoffähnlichen Material bestehen, werden über Unter- oder Oberkiefer gestülpt. Helfen sie nicht, kann man es mit Injektionen des Nervengifts Botox in den Kaumuskel versuchen (bei Spezialisten).



**KNIRSCHERSCHIENE**  
Sie wird nach Gebissabdruck angefertigt, auf die Zahnreihe gedrückt

### Anti-Stress-Mittel: Autogenes Training

Es kann aber auch schon sehr hilfreich sein, die Ursache des Knirschens zu behandeln: Denn so baut unser Körper Stresshormone ab. Ist man entspannt, verschwindet der Bruxismus von allein. Autogenes Training oder Yoga helfen, gelassener zu werden.

### Sanfte Heilrezepte von Oma



Gerade jetzt im Herbst, wenn wir erkältet sind, leiden wir schnell unter Appetitlosigkeit. Dabei ist es gerade dann wichtig, etwas zu sich zu nehmen, um wieder zu Kräften zu kommen. **Beifuß** ist in diesem Fall genau das richtige Mittel: Als Gewürz eingesetzt oder als Tee getrunken, steigert er wieder die Lust auf ein leckeres Essen.

### NEWSTICKER

■ Um entkoffeinierten Kaffee zu gewinnen, wird meistens schädliches Dichlormethan eingesetzt. Gesünder ist die Variante mit Trygliceriden, die Bio-Hersteller anwenden +++ Neue Studien zeigen: Parodontitis erhöht anscheinend das Krebsrisiko. Also: die Zähne immer gut pflegen!



### Medizin im TV 11.11. - 24.11.

#### AMBULANZ

„45 Min – Notaufnahme am Limit“  
**MO 13.11., 22.00 Uhr (NDR)**

#### GUT SEHEN

„Planet Wissen – Wie unsere Augen gesund bleiben“  
**DI 14.11., 15.00 Uhr (Alpha)**

#### ANGST VORM ZAHNARZT

„Welt der Wunder – Diagnose Dentalphobie: Was können Betroffene tun?“  
**SO 19.11., 19.10 Uhr (N24)**

#### TRANSPLANTATION

„Leben mit neuem Herzen“  
Erfahrungsberichte von Betroffenen  
**DO 23.11., 20.15 Uhr (3 SAT)**

