

Keine Kondition?

Vielleicht sind die Zähne schuld

Kieferfehlstellungen haben Auswirkungen auf den ganzen Körper



Image Source / Getty Images

Nach mehr als einer halben Stunde Joggen tut der Rücken höllisch weh und beim Fußball ist nach einer Halbzeit keine Luft mehr für eine weitere? Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind vielleicht Ihre Zähne die Ursache.

„Leistungsabbau und Verletzungsanfälligkeit haben häufig zahnmedizinische Ursachen“, weiß **Dr. Jochen H. Schmidt**, leitender Zahnarzt und Implantologe des **Carree Dental** in Köln. Nicht selten sind abgestorbene Zahnnerven und/oder Kieferfehlfunktionen schuld daran, wenn Körper und Kondition schwächeln.

„Häufig liegt es schlicht und einfach an chronischen Entzündungen der Zähne und des Zahnfleisches, wenn Abwehrkräfte, Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu wünschen übrig lassen“, sagt der Experte.

Rücken, Gelenke, Herz und Kreislauf – (Hobby-)Sportler lassen sich meist regelmäßig durchchecken, die Zähne stehen oft weiter hinten auf der Liste. Dabei liegt es in erster Linie an mangelnder Mundhygiene, wenn „dentale Störfelder“ die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Das zeigte auch eine Untersuchung an Olympia-Spitzensportlern vor einigen Jahren.

Das Ergebnis: Über die Hälfte der Athleten hatte Karies, Dreiviertel von ihnen Zahnfleischentzündungen. Daran hat auch die kohlenhydratreiche Sportler-Ernährung mit viel Zucker ihren Anteil. Denn: Süßes ist die Hauptursache für Karies, andere Zahnerkrankungen und viele organische Folgeschäden.



E / Getty Images

Als sportliche Leistungsbremse erweisen sich häufig Kieferfunktionsstörungen. „Sie können – wie Fehlstellungen der Zähne – ganze Muskelketten beeinträchtigen und somit Auswirkungen auf den kompletten Bewegungsapparat haben“, weiß Dr. Schmidt. Neben schmerzhaften Haltungsschäden sind ein spürbarer Leistungsabfall und ein erhöhtes Verletzungsrisiko die Folge. „Insbesondere bei sportlichen Spitzenbelastungen ist das harmonische Zusammenspiel von Kopf- und Halsmuskulatur von Bedeutung“, sagt Dr. Schmidt.

Was viele (Hobby-)Sportler nicht wissen: Über Muskeln und Nerven ist der Kiefer mit der Wirbelsäule verbunden. „Schon der Verlust oder die Fehlstellung eines einzigen Zahns können somit weitreichende Folgen für die gesamte Körperstatik und viele Bewegungsabläufe haben.“

Was kann helfen?

Führen Zahn-/Kieferfehlstellungen, oft verbunden mit einem Pressen oder Knirschen der Zähne (Bruxismus), zu gesundheitlichen Problemen, handelt es sich häufig um eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Typische CMD-Beschwerden sind Probleme der Körperstatik, Nacken-, Kopf- oder Rückenschmerzen sowie Migräne oder Schwindel. „Für eine effiziente Therapie ist in der Regel die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Zahnärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten und Psychologen erforderlich“, sagt Dr. Schmidt.



Brand X Pictures / Getty Images

Erkennen lässt sich eine CMD durch eine Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks. Je nach Schweregrad kann bereits eine Aufbiss-Schiene aus Kunststoff die Beschwerden beheben. Diese gleicht die Fehlstellung der Zähne aus und schützt den Patienten 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, die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Positive Effekte, die auch Bundesliga-Fußballern und Tennis-Profis nutzen, weil der Körper keine Kraft aufwenden muss, um die Fehlfunktion zu regulieren.

Außerdem hilft intensive Mundhygiene, professionelle Zahnreinigungen sowie regelmäßige Karieskontrolluntersuchungen. Beim Training sollte zudem zu Wasser oder ungesüßten Getränken statt zu isotonischen Drinks gegriffen werden. Beim Wettkampf schützt ein individuell angefertigter Mundschutz.

© www.bild.de

Fotocredits:

Image Source / Getty Images

E / Getty Images

Brand X Pictures / Getty Images

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.