

Mit gesundem Biss zu sportlichen Höchstleistungen

Wenn schlechte Zähne die sportliche Leistung beeinträchtigen



imagery supplied by Getty - Zahnprobleme? An Biss mangelt es dem uruguayischen Fußballer Luis Suarez jedenfalls nicht...

Rücken, Gelenke, Herz und Kreislauf – engagierte Sportler lassen ihre Verfassung meist regelmäßig von Kopf bis Fuß durchchecken. Doch die Zahngesundheit wird dabei vielfach sträflich vernachlässigt. „Dabei haben Leistungsabbau und Verletzungsanfälligkeit häufig zahnmedizinische Ursachen“, betont 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 Zahnfleischs, wenn Abwehrkräfte, Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu wünschen übrig lassen“, so der Experte.

Dass dentale Störfelder vielfach die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, liegt in erster Linie an mangelnder Mundhygiene. Denn vielfach lassen Sportler ihrem Gebiss nicht unbedingt die gleiche Pflege zukommen wie ihrem Körper. Dies zeigte eine Untersuchung an Olympia-Spitzensportlern vor einigen Jahren. Das Ergebnis: Über die Hälfte der Athleten wiesen Karies auf, drei Viertel von ihnen Zahnfleischentzündungen. Dass daran auch die kohlenhydratreiche Sportler-Ernährung mit viel Zucker ihren Anteil hat, ist für Zahnmediziner keine Frage. Denn schließlich ist Süßes Hauptursache für Karies sowie andere Zahnerkrankungen und viele organische Folgeschäden.

Als sportliche Leistungsbremse erweisen sich häufig Kieferfunktionsstörungen. „Diese können - ebenso wie Fehlstellungen der Zähne – ganze Muskelketten beeinträchtigen und somit Auswirkungen auf den kompletten Bewegungsapparat haben“, weiß Dr. Schmidt aus täglicher Praxis. 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“, betont der Experte. 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 weit reichende Folgen für die gesamte Körperstatik und viele Bewegungsabläufe haben.“

Aufbiss-Schienen für Profi-Sportler

Führen Zahn-/Kieferfehlstellungen, oft verbunden mit einem Pressen oder Knirschen der Zähne (Bruxismus), zu gesundheitlichen Problemen, so diagnostiziert der Experte in vielen Fällen eine craniomandibuläre Dysfunktion (CMD). Durch negative Auswirkungen auf die Ganzkörperstatik kommt es nicht nur zu sportlichen Leistungseinschränkungen. Weitere typische CMD-Beschwerden sind 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“, so Dr. Schmidt.

Erkennen lässt sich eine CMD durch eine Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks. Je nach Schweregrad wird die anschließende Therapie individuell auf den Patienten abgestimmt. Vielfach 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 und die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Positive Effekte, die inzwischen auch manchen Bundesliga-Fußballer und Tennis-Profis zum Tragen individueller Schienen während des Trainings motivieren, weil der Körper keine Kraft aufwenden muss, um die Fehlfunktion zu regulieren.

Weitgehenden Schutz vor zahnmedizinischen Problemen versprechen eine intensive Mundhygiene, Professionelle Zahnreinigungen sowie regelmäßige Karieskontrolluntersuchungen. Empfehlenswert ist es zudem, beim Training zur Wasserflasche oder zu ungesüßten Getränken statt zu isotonischen Drinks zu greifen. Und wer seine Zähne auch im harten Wettkampf auf dem Sportplatz schützen will, der lässt sich einen individuellen Mundschutz anfertigen.

© netzathleten Magazin

Fotocredits:

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.