

# Ein falscher Biss macht Schmerzen

# Schnarchen schadet der Gesundheit



**Dr. Detlef Trabert**

Häufig spüren Menschen, dass Muskelverspannungen im Kopf-, Nacken-, Schulter- und Rückenbereich ausstrahlende Schmerzen verursachen, die sich auch als Kopfschmerz äußern. Mittlerweile ist es auch in der breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden, dass dies vom Kausystem ausgehen kann.

Und so kommen immer öfter Patienten mit Muskel- und Gelenkschmerzen innerhalb und außerhalb des Kausystems zum Zahnarzt und fragen: „Haben meine Schmerzen etwas mit einem falschen Biss zu tun?“ Diese Frage ist durchaus berechtigt und wir Zahnärzte müssen überprüfen, ob schmerzverursachende Belastungen des Kausystems vorliegen.

Im Stress wird der Körper innerhalb kürzester Zeit mit viel Energie angefüllt um extreme Situationen bewältigen zu können. Dies war für unsere steinzeitlichen Vorfahren lebensnotwendig. Sie bauten den Stress dann körperlich (Angriff oder Flucht) ab. Auf einen außergewöhnlichen Reiz mit Stress zu reagieren ist also normal und im Erbgut der Menschen verankert.

Heute haben wir jedoch weniger die Möglichkeit, Stress körperlich abzubauen. Wir „beißen die Zähne aufeinander“, und „beißen uns durch“.

Unser Kausystem ist nicht nur zum Kauen, Schlucken, Sprechen und Atmen da, sondern besonders zum Verarbeiten von Stress. Jeder Mensch knirscht und presst mehr oder weniger stark tagsüber und nachts mit den Zähnen, um seinen Stress abzureagieren. Das ist ganz normal.

Beim Knirschen und Pressen kommen extrem hohe Kräfte zum Einsatz. In der Spitze sind bis zu 200 kp gemessen worden! Das bedeutet: Jede Nacht entfaltet die Kaumuskulatur ungefähr alle eineinhalb Stunden für 15 Minuten Kräfte, die in dieser Höhe in Ihrem Leben sonst nicht vorkommen.

Diese Kräfte müssen in Ihrem Kausystem (Zähne, Kiefergelenke), im Nacken und weiter unten in der Wirbelsäule kompensiert werden. Sie wirken besonders belastend, wenn der Biss nicht stimmt! Ihr Kausystem, Ihr Nacken und Ihre Wirbelsäule sind also durch hohe Kräfte beim Knirschen und Pressen stark belastet.

Durch sie können unter anderem

- Verspannungen
- Blockaden
- Kopfschmerzen
- Migräne
- HWS-Syndrom
- Rückenschmerzen
- Schwindel
- Ohrgeräusche

ausgelöst oder begünstigt werden. Mit verschiedenen Untersuchungen und Testmethoden

lässt sich abklären, ob bei Menschen mit diesen Beschwerden ein Zusammenhang mit einem „falschen Biss“ besteht und möglicherweise ein seit langem bestehendes Beschwerdebild doch therapierbar ist.

Im Netzwerk mit anderen Fachrichtungen kann der hierin erfahrene Zahnarzt unter anderem durch eine spezielle Aufbisschiene den ersten Schritt unternehmen und erreichen, dass der Muskeltonus gesenkt wird.

Dies ist der erste Schritt einer individuellen, auf jeden einzelnen zugeschnittenen Diagnostik und Therapie.

Das (zahn-)medizinische Fachgebiet, das sich mit dem Zusammenhang von „falschem Biss“ und Muskel- und Gelenkschmerzen innerhalb und außerhalb des Kausystems beschäftigt, heißt **Kraniofaziale Orthopädie** (= Orthopädie im Kopf-Gesichtsbereich).

**Mit speziellen Zahnschienen kann auch das Schnarchen therapiert werden**, welches oft Sauerstoffmangel, Müdigkeit und herabgesetzte Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Auch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen mit erhöhtem Herzinfarktrisiko, ein Sekundenschlaf im Straßenverkehr, Depression, Lustlosigkeit und eine gestörte Sexualität können die Folgen des Schnarchens sein.

**Dr. Detlef Trabert**

Arzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

46342 Velen, Ignatiusstr. 10  
Telefon 02863 - 92127

[www.zahnarzt-velen.de](http://www.zahnarzt-velen.de)