

## SZ-Gesundheitsforum: Zahnstellung

# Ohne richtigen Biss nützen schöne Zähne nichts

Schon wieder Kopfweh? Genickverspannungen? Schmerzen im Kreuz? Nur wenige Menschen kommen auf die Idee, mit solchen Beschwerden zum Zahnarzt zu gehen. Dabei kann eine Fehlstellung des Kiefergelenks, verursacht durch den falschen Biss, den ganzen Körper beeinflussen.

Von unserer Mitarbeiterin  
Birgit Kölgen

Schön lächeln wollen heutzutage alle. Teenager tragen oft jahrelang klaglos Spangen im Mund, um schiefe Zähne in Reih und Glied zu rücken. Was nicht gleichmäßig aussieht, wird flugs mit Kronen begrädigt. Der moderne Erfolgsmensch braucht nun einmal tadellose Zähne. An die Funktion wird leider erst in zweiter Linie gedacht.

Herbert Thiel, Zahntechnikermeister aus Amtzell, weiß davon ein Liedchen zu singen. Er ist ein ausgewiesener Experte für die sogenannte Okklusion, die Stellung der Zähne in einem fest zusammengebissenen Zustand.

### Nerven spielen verrückt

Wenn diese Position nicht genau dem entspricht, was Mutter Natur für den jeweiligen Patienten vorgesehen hat, wird das Kiefergelenk auf Dauer ausgehebelt, die Gesichtsmuskeln verziehen sich, die Nerven spielen verrückt, und der winzige Makel überträgt sich unmerklich auf das ganze Skelett.

„Das geht bis in die Füße“, versichert Thiel. Tatsächlich können ganz verschiedene Schmerzen mit dem Kiefer zusammenhängen, und nicht nur das: Nach Thiels Erfahrung ist auch der quälende Tinnitus, das rätselhafte Ohrgeräusch, oft Folge einer Fehlstellung des Kiefergelenks.

In den seltensten Fällen, weiß der Fachmann, sei der falsche Biss angeboren. Auch schiefe stehende Zähne können durchaus richtig funktionieren. Das Problem entsteht in der Mehr-



Keine Angst: Die Vermessung des Kiefergelenks mit einem Ultraschallgerät sieht zwar gefährlich aus, tut aber gar nicht weh. Foto: koni

### Auf einen Blick

## Perfektes hat seinen Preis

Und was tun, wenn's nicht mehr passt? Das ist leider eine Frage des Geldes. Mit kleinen Korrekturen und transparenten Kunststoffschienen kann man schon für eine ordentliche Entlastung sorgen.

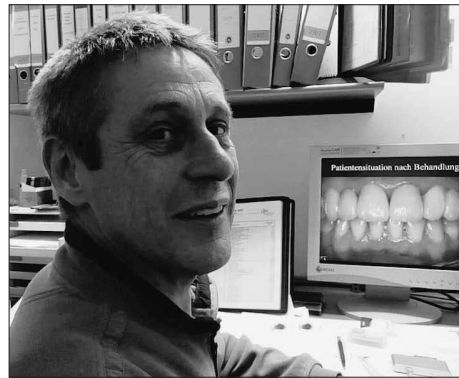
Die große Lösung sind allerdings neue Füllungen und Kronen mit perfekter Ausformung. Wichtig ist dabei zuerst einmal der komplette Abdruck beider Zahnreihen. Nach dieser Vorlage arbeitet der Techniker – und zwar mindestens so sorgfältig wie ein Gold-

schmied. Individuelle zahntechnische Meisterwerke haben einen Preis, den keine Krankenkasse mehr zahlen will. Ein Lächeln mit Vollkeramik-Kronen aus einem deutschen Meisterlabor kostet rund 20 000 Euro, dafür bekommt man auch einen Mittelklassewagen.

Das Problem: Es gibt inzwischen viel günstigere Angebote aus fernöstlichen Billiglators. Auf den ersten Blick sehen diese Zähne ganz gut aus, doch was am Ende nicht stimmt, ist der Biss.

zahl erst durch allerlei Eingriffe: Füllungen hier, Kronen und Brücken da, schlecht abgestimmte Verschiebungen durch kieferorthopädische Maßnahmen. Das kann fabelhaft aussehen – und trotzdem nicht zusammenpas-

sen. Fast jeder kennt das unangenehme Gefühl, wenn eine neue Füllung beim Beißtest stört. In der Regel wird so lange noch ein bisschen abgeschliffen, bis man nichts Blockierendes mehr spürt. Dann kann der Abstand-



Ein Mann mit Biss: Zahntechnikermeister Herbert Thiel beantwortet im Internet-Gesundheitsforum die Fragen der SZ-Leser. SZ-Foto: biko

lerdings bereits zu groß sein – nur: Das fällt dem Patienten nicht auf. Auch beswert sich keiner, wenn sich Füllungen schön glatt anfühlen. Dabei müsste die künstliche Oberfläche eigentlich Höcker und Rillen aufweisen wie ein echter Zahn, denn genau diese vermeintlichen Unregelmäßigkeiten lassen ein Zahnsystem auf natürliche Weise funktionieren: „Das ist“, so Thiel, „ein genialer Mühlesteinmechanismus!“

### Knack es im Kiefergelenk?

Bei 70 Prozent aller Erwachsenen, glaubt Thiel, hat sich der Biss im Laufe der Zeit verändert – mit unterschiedlich dramatischen Auswirkungen. Ein deutlicher Hinweis ist das Knacken des Kiefergelenks. Ein Experte wie Thiel sieht es den Patienten manchmal sogar an der Nasenspitze an, ob die Zähne nicht mehr korrekt aufeinander passen. Seine Mitarbeiterin Sarah (22) hatte trotz ihrer Jugend schon „ganz ausgeschliffene Backenzähne“. Nach

langen Jahren mit Zahnsperre sah ihr Gebiss zwar schön aus – aber der Biss stimmte einfach nicht mehr. Das Schicksal teilt sie mit vielen Menschen. Gewissheit bringt eine professionelle Kiefergelenksmessung mit einem Ultraschallgerät.

**NOCH FRAGEN?**  
SZ  
ZUM THEMA ZAHNSTELLUNG UND DIE FOLGEN...  
Herbert Thiel, Zahntechnikermeister und Inhaber eines Dentallabors in Amtzell, ist bis Ende April über den Online-Dienst der Schwäbischen Zeitung zu erreichen und antwortet, soweit möglich, per Mail.

Internet-Adresse:  
[www.sz.de/gesundheitsforum](http://www.sz.de/gesundheitsforum)

## Kurzbericht

### Cola mit Vorsicht genießen

Cola ist vor allem bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Eltern sollten aber darauf achten, dass ihr Nachwuchs nicht zu viel von der anregenden süßen Brause trinkt: „Cola enthält Koffein, insbesondere kleinere Kinder können darauf empfindlich reagieren“, sagt Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung in Bonn. Ein Glas sein der Regel kein Problem. Ein Liter Cola könne dagegen zu Herzrasen, Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden führen. (ddp)

### Nach dem Lauf gibt's Pasta

Lauf-Lust im Hochschwarzwald: In Schluchsee findet am 3. Mai ein „Nordic-Walking-Opening“ statt, bei dem sich die Läufer nach der Tour bei einer Pasta-Party stärken können. Der „Nordic-Walking-Gipfel“ in Breinau bietet vom 6. bis 8. Juni eine Info-Messe, Fitnesskiosk und einen „Nordic-Walking-Spaß-Biathlon“. Walken kann man hier je nach Lust und Kondition über zehn, 15 oder 21 Kilometer. Informationen unter [tourismus@hinterzarten-breinau.de](mailto:tourismus@hinterzarten-breinau.de). (ddp)

### Symptome sind oft untypisch

Durchblutungsstörungen im Herzmuskel äußern sich oft durch ein beklemmendes Gefühl hinter dem Brustbein. Mediziner sprechen von einer Angina Pectoris (Brustenge). Verengte Herzkranzgefäße können sich aber auch über völlig untypische Symptome bemerkbar machen“, sagt Professor Christian Hamm, Beiratsmitglied der Deutschen Herzerkrankung. Dazu gehören Luftnot oder Schmerzen im Oberbauch. Anderen Patienten schmerzt der Kiefer. (ddp)

### Kinder müssen nicht aufessen

Kinder, die schlecht essen, leiden nur sehr selten unter einer bedrohlichen Gedeihstörung. Meistens können Eltern der Appetitlosigkeit ihres Sprösslings mit einfachen Verhaltensregeln begegnen, berichtet die „Arzte Zeitung“. Solange keine organische Störung vorliegt und das Gewicht nur knapp unter der Norm ist, sollten Eltern auf regelmäßige Mahlzeiten achten, ihren „Suppenkaspern“ kein Nachsehen erlauben, sie aber keinesfalls zum Essen zwingen. (dpa)

## Frauenheilkunde

# Der Beckenboden macht Probleme

Eine von drei Frauen hat Probleme mit dem Beckenboden. Das äußert sich zum Beispiel über Inkontinenz oder eine überaktive Blase, haben US-Mediziner beobachtet.

Das Alter spielt bei diesen Beschwerden nur eine untergeordnete Rolle, berichten sie in der Fachzeitschrift „Obstetrics & Gynecology“. Damit stehen die Ergebnisse der Forscher im Widerspruch zur weitverbreiteten Meinung, dass nur ältere Frauen diese Beschwerden entwickeln.

„Einer der Mythen, die Beckenbodenprobleme umgeben, lautet, dass nur ältere Frauen davon betroffen sind“, erklärt Karl Luber vom Kaiser Permanente San Diego Medical Center, der Leiter der Studie. „Die Wahrheit ist aber, dass dieses Befinden extrem verbreitet ist und extrem hinderlich.“ Da es sich außerdem nicht um

eine Sache handle, über die man bei einer Cocktailparty reden würde, fühlen Frauen sich isoliert. Die Forscher hatten insgesamt 4103 Frauen im Alter zwischen 25 und 84 Jahren befragt, von denen etwa 80 Prozent Nachwuchs bekommen hatten.

Viele der Studienteilnehmerinnen hatten mindestens ein auf die Beckenbodenmuskulatur zurückzuführendes Problem, das die Lebensqualität eindeutig einschränkt: Allein 15 Prozent litten unter sogenannter Stressinkontinenz, bei der kleine Urinmengen beim Husten, Niesen oder Lachen unkontrolliert austreten können. 13 Prozent der Befragten hatten eine überaktive Blase, während sechs Prozent von einem Absenken der von der Beckenbodenmuskulatur gehaltenen Organe betroffen waren. Das Alter stellte dabei keinen Risikofaktor dar, stellen die Forscher fest. (paff)



Auch junge Frauen haben oft Beckenbodenprobleme. Foto: dpa

## Psychologie

# Schmerz braucht keine Ursache

Leiden Menschen monatelang unter belastenden Schmerzen ohne erkennbare körperliche Ursachen, könnte bei ihnen ein Chronisches Schmerzsyndrom vorliegen.

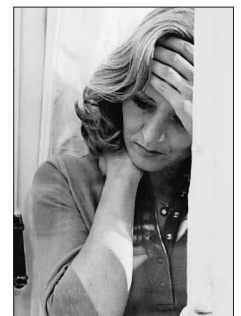
„Betroffene leiden häufig unter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Gliederschmerzen sowie Herzklappen, Schwindel und Schlafstörungen“, erklärt Prof. Frank Schneider vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin.

„Nach erfolglosen körperlichen Behandlungsversuchen reagieren die Patienten oftmals mit Hilflosigkeit, und es kommt zu einem sozialen Rückzug.“ Die vielfältigen seelischen und sozialen Folgen beeinflussen wiederum das Schmerzempfinden negativ. „Ausgeprägtes Rückzugs- und Schonverhalten lenken die Aufmerk-

samkeit immer stärker auf die Beschwerden, es entsteht ein Teufelskreis von Schmerzen und depressiver Verfassung“, erläutert der Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum Aachen.

Bei Patienten mit einem chronischen Schmerzsyndrom liegen gehäuft schwierige Lebensbedingungen vor. „Betroffene neigen oft dazu, Körperreaktionen wie Herzrasen, Schwitzen und Nervosität sehr genau wahrzunehmen und sie rasch als bedrohlich zu empfinden“, sagt Prof. Schneider.

Durch eine Psychotherapie lernen auch Patient mit bereits bestehendem Chronischen Schmerzsyndrom, ihre Aufmerksamkeit von den Beschwerden wegzulenken. Wenn die Betroffenen ihr Selbstwertgefühl stärken und Strategien zur Stressverringering erwerben, könne sich ihre Lebensqualität erheblich verbessern. (dpa)



Das Chronische Schmerzsyndrom ist psychisch bedingt. Foto: ddp

## Diabetes

# Handy kann die Messung stören

Vor einer Blutzuckermessung sollten Diabetiker ihre Handys ausschalten. Die Technik der Messgeräte könne in der Nähe elektromagnetischer Felder in Mitleidenschaft gezogen werden kann, berichtet die „Neue Apotheken Illustrierte“.

Auch die Aufbewahrung der Blutzuckermessstreifen erfordert besondere Umsicht. Sie reagieren auf Luftfeuchtigkeit und Temperaturschwankungen und sollten deshalb nicht in der Hosentasche oder dem Geldbeutel getragen werden. Am besten würden sie im Originaldöschen mit verschlossenem Deckel aufbewahrt.

Um ein gültiges Messergebnis zu erhalten, sind einige Verhaltensregeln zu beachten. Vor der Blutentnahme müssten die Hände gewaschen und dann gut abgetrocknet werden, da schon geringe Mengen Schmutz oder Seife die Messung beeinflussen könnten. Auf das Zusammenrücken der Haut rund um den Einstich sollte verzichtet werden: Dabei verdünne Gewebeflüssigkeit das Blut und führe zu einem falschen Messergebnis. (dpa)

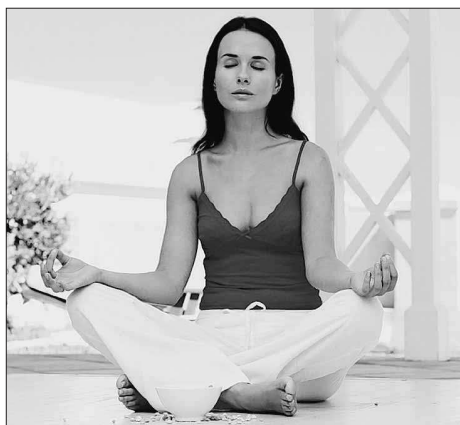
## Ratgeber

# Erst mal entspannen: Autogenes Training hilft gegen den Alltagsstress

Ruhe und Ausgeglichenheit sind im Alltag nicht immer leicht zu erlangen. Das Autogene Training soll dabei helfen, sich Schritt für Schritt zu entspannen – auch mal zwischenmenschlich im Büro. Wer es versuchen will, lernt Formeln, die ähnlich wie eine Hypnose wirken.

„Mit etwas Übung können sie sich so selbst jederzeit in einen ruhigen, entspannten Zustand versetzen“, erklärt Delia Grasberger, Ärztin für Neurologie und Psychotherapie und Autorin des Ratgebers „Autogenes Training“ (Gräfe & Unzer).

Besondere Accessoires sind für das Training nicht notwendig. Für die einzelnen Übungen, die man selbstständig erlernt, wobei eine ärztliche Anleitung Komplikationen vermeidet, sollte man sich lediglich in eine entspannte Position begeben. „Um das Autogene Training durchzuführen, schließt man dann die Augen und wandert mit der eigenen Wahrnehmung durch den Körper. Dabei beginnt man mit der Schwere-Übung“, sagt Grasberger. Dazu stelle man sich nacheinander vor, dass die Arme



Ob man beim Autogenen Training liegt oder sitzt, ist Geschmacksache: Hauptsache, es stellt sich eine tiefe Entspannung ein. Foto: koni

schwer werden, dann die Schultern, danach der Kopf – bis man bei den Beinen angelangt sei: „Darauf folgt die Wärme-Übung, bei der in der Vorstellung die einzelnen Körperteile von Wärme durchströmt werden. Nach diesen Durchläufen ist der ganze Körper völlig ruhig.“ Da in dieser Phase das Unterbewusstsein sehr leicht ansprechbar sei, könne man die Übungen auch noch durch positive Formeln wie „Ich bestehe meine Prüfung mit Bravour“ oder „Ich bin schnell und gewinne das Rennen“ ergänzen.

Anfangs sollte man jedoch erst einzelne Übungsschritte durchführen und den Ablauf langsam aneinanderfügen. „Wenn man das Autogene Training mittels eines Buchs oder einer CD selbst erlernen will, sollte man dreimal täglich kurz üben“, sagt Grasberger, „zum Beispiel im Büro zwischen durch.“ Man könne zum Beispiel erst einmal die Schwere-Übung mit den Armen durchführen und dem Gefühl gründlich nachspüren: „Die Wirkung tritt mit jedem Üben schneller ein, manche Betroffene merken schon nach zwei Wochen Anzeichen der Tiefenentspannung. Aber der Weg ist

sehr individuell – man braucht etwas Geduld.“ Grundsätzlich eignen sich die Übungen des Autogenen Trainings für jeden. Grasberger: „Man sollte sich jedoch vor Beginn von einem Arzt durchchecken lassen. Denn beispielsweise bei Herzproblemen kann unsachgemäßes Training zu einer Verschlechterung führen.“ (ddp)

### Auf einen Blick

## Profis suchen

Kurse in Autogenem Training werden beispielsweise an Volkshochschulen und in Arztpraxen angeboten. „Man sollte bei der Auswahl des Trainers aber immer darauf achten, dass er eine anerkannte Ausbildung durchlaufen hat“, sagt Delia Grasberger. Schließlich öffne man dem Übungsleiter im Laufe der Übungen sein Unterbewusstsein und mache sich dadurch angreifbar für unsachgemäße Einflüsse von außen. Am Besten fragt man bei der Ärztekammer nach, ob das Zertifikat des Trainers eingetragen ist. (ddp)