

# Bruxismus interdisziplinär behandeln

| Dr. Sandra Maxeiner, Hedda Rühle

Der Zusammenhang zwischen Zähnen und Seele ist weit größer, als es häufig scheint. Warum Zahnärzte etwa bei Bruxismuspatienten mit Experten aus anderen Fachbereichen zusammenarbeiten sollten, wird im Folgenden erklärt.



N

ahezu jeder dritte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Ursache ist meist, dass notorische Zähnepresser oder -knirscher emotionalen Druck, Ärger, Sorgen, Ängste oder Partnerschaftsprobleme nicht adäquat verarbeiten. Spannungen der Kiefermuskulatur sind die Folge, wenn die Patienten ihre Probleme wieder und wieder „durchkauen“ und dabei mit den Zähnen knirschen. Immer häufiger sind Zahnärzte mit der Tatsache konfrontiert, dass zahnmedizinische Probleme ihrer Patienten keine körperlichen, sondern seelische Ursachen haben.

So können beim Bruxismus auch psychische Störungen und Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle spielen. Vor allem Depressionen, Ängste und die Persönlichkeitseigenschaft „Neurotizismus“ (Neigung zu emotionaler Instabilität, Ängsten, Sorgen und Reizbarkeit) ge-

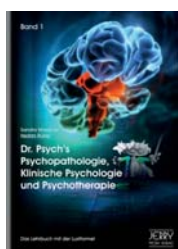
hen mit krankhaftem Zähneknirschen einher, wie Studien der Forscher vom National Institut on Aging in Baltimore ergeben haben. Meist weisen Knirscher zudem zwanghafte Züge mit Übergewissenhaftigkeit und Perfektionismus auf. Nach außen hin erscheinen sie angepasst, doch in Wahrheit sind sie kränkbar, unsicher und unflexibel und versuchen, aggressive und feindselige Impulse zu unterdrücken.

Weil neben psychosomatischen auch körperliche Auslöser aus dem neurologischen oder orthopädischen Bereich fürs Zähneknirschen infrage kommen, sollten diese zunächst abgeklärt werden. Auch ein nicht passender Zahnersatz, bei dem der Körper versucht, Zahn- oder Kieferfehlstellungen schlichtweg „wegzuschleifen“ oder eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), eine Fehlfunktion des Kiefergelenks, können Zähneknirschen auslösen. Um die Zähne zu schützen, ist zunächst in jedem Fall eine Aufbisschiene das Mittel der Wahl. Auch Physio- oder Osteotherapie kann helfen, verspannte Kiefergelenke zu lockern. Sofern die Ursachen rein körperlich sind, hört das Knirschen mit deren Beseitigung auf.

**Den Ursachen auf den Grund gehen**  
Sind Stress oder unterdrückte Aggressionen die Wurzel des Übels, lösen

weder Schiene noch Physiotherapie das Problem nachhaltig. Vielmehr sollte die Haltung „Zähne zusammenbeißen und durch“ oder „Ich muss mich durchbeißen“ hinterfragt werden, und es sollten dem Patienten Techniken zum Abbau des seelischen Drucks vermittelt werden. Zahnärzten ist daher zu empfehlen, mit Experten aus anderen Fachdisziplinen zusammenzuarbeiten. Dazu sollten neben Physiotherapeuten und Osteopathen auch Psychotherapeuten und Entspannungstherapeuten zählen. Während der Zahnarzt sich um die Behandlung des Patienten kümmert, können – je nach Ursache des Bruxismus – qualifizierte Netzwerkpartner hinzugezogen werden. Inzwischen gibt es eine Reihe von Psychotherapeuten, die in einer Kombination aus verhaltensmedizinischen, kognitiv-verhaltenstherapeutischen und anderen Techniken den Bruxismus gezielt behandeln. Zunächst steht der Stressabbau im Mittelpunkt. Die Patienten müssen lernen, ihre innere Einstellung zu verändern und andere Prioritäten zu setzen. An erster Stelle sollten für sie nicht das Streben nach Erfolg, die ständige Suche nach Anerkennung oder das perfekte Funktionieren im Alltag stehen, sondern eigenes Wohlbefinden und Lebensfreude. Anstatt selbst gesetzten – meist viel zu hochgesteckten – Zielen nachzujagen, ist es manchmal sinnvoll-

## buchtipps.



Sandra Maxeiner, Hedda Rühle:  
**Dr. Psych's Psychopathologie,  
Klinische Psychologie und  
Psychotherapie**

Band 1 und 2  
Jerry Media Verlag 2014

(Abbildung zeigt Band 1)

ler, den Moment wirklich bewusst zu erleben und zu genießen. Kleine Auszeiten nehmen, wohltuende Aktivitäten wie den Besuch eines Konzertes, einer Ausstellung oder einen Spaziergang regelmäßig einzuplanen, können ein erster Schritt sein.

Empfehlenswert zum Stressabbau ist die heutzutage sehr populäre achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – ein Kursprogramm, in dem man eine bewusste und entspannte Präsenz im Alltag erlernt. Auch Hypnotherapie sowie Stressabbau-, Emotionsregulations- und Entspannungsverfahren (autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson) helfen, mit Belastungen anders umzugehen. Zudem kann man mithilfe von Biofeedback den Impuls des Knirschens unterbinden. Eine Sonde misst hier die Muskelspannung am Kauapparat. Sobald sie zu groß wird, warnt ein akustisches Signal, sodass man die Anspannung bewusst verringern kann.

### Fazit

Gerade vor dem Hintergrund, dass hinter zahnmedizinischen Problemen oftmals eine Kombination aus psychischen und körperlichen Faktoren steht, ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit wünschenswert. Zahnärzte, Psychologen und Psychotherapeuten sollten enger kooperieren, um gemeinsam sinnvolle, korrespondierende Behandlungskonzepte zu erarbeiten, die auf das Zusammenspiel psychischer und somatischer Ursachen abgestimmt sind. Die Erfahrung zeigt: Oftmals hilft Patienten bereits ein erstes Gespräch, um Stress, Ängste und Sorgen abzubauen und den nächsten Schritt auf dem Weg zu gesunden Zähnen zu tun. Und manchmal unterstützt auch ein ganz einfaches Rezept, verspannte Kiefergelenke zu entspannen und positive Energie zu tanken: Lächeln! Denn wie schon Charlie Chaplin sagte: „Jeder Tag, an dem Sie nicht lächeln, ist ein verlorener Tag.“

## autorinnen.

**Dr. Sandra Maxeiner** ist promovierte Politik- und Sozialwissenschaftlerin und absolvierte Ausbildungen zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie zum Coach. Sie ist zudem als ehrenamtliche Hospizhelferin tätig.

**Hedda Rühle** ist Diplom-Psychologin und Dozentin für Psychopathologie, Psychologie und Psychotherapie in Berlin.

## kontakt.

**Dr. Sandra Maxeiner  
Hedda Rühle**

c/o Jerry Media Verlag  
Alte Landstraße 40  
8702 Zürich-Zollikon  
Schweiz  
info@jerrymedia.eu  
www.dr-psych.com

ANZEIGE

## 28. Kongress der DGI

27.11.–29.11.2014 | Düsseldorf

was kommt | was bleibt

## Implantologie – neu gedacht

Informationen:  
→ [www.dgi-kongress.de](http://www.dgi-kongress.de)



Patienten gewinnen,  
Patienten binden mit

### Web 2.0 & Social Media

Die Seminare für Zahnärzte, Mund-, Kiefer  
und Gesichtschirurgen, Implantologen,  
Zahntechniker und Praxisassistenten.

**4** Fortbildungspunkte  
nach BZÄK/DGZMK/KZBV

## SOCIAL MEDIA WORKSHOPS

beim 28. Kongress der DGI in Düsseldorf

### DIE THEMEN

**Social Media – Online Netzwerke richtig nutzen** (Kompaktseminar)  
Referenten: E. Birle, München | K. Daniel, Erlangen | H. Hanika, Berlin  
Donnerstag, 27.11.2014, 14:00 – 15:30 Uhr | Teilnahmegebühr 119 €

**Social Media in der Praxis – Online Kommunikation optimieren,  
Patienten erreichen** (Workshop)  
Referenten: E. Birle, München | K. Daniel, Erlangen | H. Hanika, Berlin  
Donnerstag, 27.11.2014, 16:00 – 18:30 Uhr | Teilnahmegebühr 119 €

Paketpreis für die Teilnahme an beiden Seminaren: 189 €

Anmeldung per E-Mail an: [info@youvivo.com](mailto:info@youvivo.com)

Ein Angebot der youvivo GmbH | Karlstraße 60 | 80333 München  
Tel.: +49 89 5505 209-0 | [info@youvivo.com](mailto:info@youvivo.com) | [www.youvivo.com](http://www.youvivo.com)

