

GESUNDHEIT

Mein Kiefer, ein Schraubstock

Nächtliches Knirschen greift die Zähne an und führt zu Kopfschmerzen. Eine Beißschiene kann helfen – löst aber nicht das Problem.

Unser Autor **FABIAN FRANKE** sucht einen anderen Weg

Das Ding ist ein Teil von mir geworden. Ein Negativabbild meiner Zahnleisten im Oberkiefer, zwei Millimeter dick, durchsichtig, abgewetzt – eine Knirschschiene. Vor Jahren hat sie mir ein Zahnarzt verschrieben. Seitdem trage ich sie jede Nacht. Wenn ich sie vor dem Schlafengehen einsetze, komme ich mir vor wie ein Greis, der sein Gebiss herausnimmt. Nur dass ich meines anlege. Und dass ich erst 30 bin. Der Erotikfaktor der Knirschschiene ist eher gering – aber zum Glück hat meine Partnerin auch eine. Sie klappert, ich knirsche. Manchmal stecken wir die Dinger synchron in den Mund: Team Beißschiene.

Als ich mir eines Morgens gerade mal wieder das vollgesabberte Stück Acrylglas aus meiner Mundhöhle fingere, beschließe ich: Etwas muss sich ändern. Die Beißschiene kann doch nicht die einzige Antwort auf mein Knirschen sein. Ich will wissen, warum ich überhaupt knirsche. Ob ich das wieder abstellen kann. Und warum wir eigentlich so viele sind!

Denn wir sind Millionen: Etwa die Hälfte der Deutschen knirscht irgendwann im Leben, schätzt die Bundeszahnärztekammer. 1,6 Millionen Aufbissschienen wurden laut der Krankenkasse Barmer allein im Jahr 2016 verschrieben, eine Steigerung um 16 Prozent gegenüber 2012. Auch immer mehr meiner Freunde, alle zwischen 25 und 35 Jahren, tragen nachts eine Schiene. Eine Armee knirscht und mahlt sich nächtens durch dieses Land! Kann ich desertieren?

Wer knirscht, spannt die Kiefermuskulatur an. Manche pressen tagsüber die Zähne aufeinander oder die Zunge gegen den Gaumen – Wachbruxismus lautet der Fachausdruck dafür. Andere lassen nachts die Muskeln spielen – Schlafbruxismus. Sie reiben die Zahnflächen aufeinander, mit bis zu 480 Kilogramm Druck pro Quadratzentimeter, dem Zehnfachen des normalen Kaudrucks. Ein Geräusch, fast wie grober Kies unter einem Autoreifen.

Die nächtliche Materialschlacht hinterlässt offenbar Spuren. »Knirschen Sie?«, werde ich in jedem Zahnarztstuhl gefragt. Was sehen Ärztinnen und Ärzte, was ich nicht sehe? »Schliffflächen an den Zähnen, scharfe Ränder oder Schmelzrisse. Es kann sogar Abplatzungen an Keramiken, Füllungen oder der Zahnschmelz geben«, erklärt mir Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer und praktizierender Zahnarzt.

Die Beißschiene schützt die Zähne vor den groben Schäden, indem nicht Zahn auf Zahn, sondern Zahn auf Plastik reibt. Eine gute Investition. Spart langfristig den Krankenkassen und mir Geld für teuren Zahnersatz.

Doch Dietmar Oesterreich ist mit seiner Aufzählung noch nicht fertig: Auch frei liegende Zahnhälse würden bei Knirschenden häufiger

beobachtet. Oder eine »craniomandibuläre Dysfunktion«. Dann tut das Mundöffnen weh, es knackt, oder die Kiefergelenke blockieren. Sogar die Gesichtsförmung könne sich verändern: »Oftmals sind bestimmte Kaumuskeln besonders ausgeprägt und sichtbar«, sagt Oesterreich. Dazu kommt der Muskelkater, manchmal Verspannungen. Die können Kopfschmerzen auslösen.

Das kenne ich. Wache ich morgens auf, hat mein Kiefer nachts die Arbeit eines Schraubstocks erledigt. Schmerz zieht bis in die Stirn. Erst nach einigen Sekunden gelingt es mir, den Unterkiefer zu bewegen. Wo sind die Tage geblieben, an denen ich mit geöffnetem Mund aufgewacht bin, das halbe Kissen vollgesabbert? Die Schiene kann zwar die Zähne schützen. Doch die Muskeln am Arbeiten hindern kann sie nicht. Also will ich an die Wurzel der Knirscherei!

Sich selbst beobachten sei der erste Schritt, rät mir Dietmar Oesterreich. Wann knirsche ich überhaupt? Nur nachts? Oder spanne ich auch tagsüber an? »Erinnerungspunkte« in der Wohnung sollen dabei helfen: Ein Aufkleber am Spiegel, einer am Computer-Bildschirm – die Botschaft: *Relax!* Auch eine App soll helfen: BruxApp. Eine Woche vibriert und klingelt fortan mein Handy, um mich an meine Kiefermuskulatur zu erinnern – jede halbe Stunde. Dann soll ich eine Auswahlmöglichkeit antippen: Entspannt, Kieferspannung ohne Zahnkontakte, Zahnkontakt und so weiter. Irgendwann habe ich das Gefühl, eigentlich nur deswegen angespannt zu sein. Aber manchmal erwische ich mich tatsächlich dabei, wie ich einen Unterdruck im Mund erzeuge oder leicht aufbeiße – beim Abwaschen zum Beispiel oder wenn ich mich durch Social-Media-Feeds scrollte. Anzeichen für Wachbruxismus! Was aktiviert meine Kiefermuskeln? Wenn ich es wüsste, könnte ich die Beißschiene vielleicht im Badezimmer verstauben.

Ich rufe Ingrid Peroz von der Charité Berlin an. Für zwei deutsche Fachgesellschaften hat sie im vergangenen Jahr zusammen mit Kolleginnen und Kollegen einen Leitfaden zu Bruxismus veröffentlicht. Er gibt auf 141 Seiten einen Überblick zum Forschungsstand. Und er beginnt mit dem Satz »Primärer Bruxismus gilt derzeit nicht als ursächlich heilbar.« Meine Hoffnung auf knirschlose Nächte zersplittert wie meine Füllungen.

Doch Peroz macht mir Mut. Nach der Selbstbeobachtung müsse man die Ursachen ergründen. Sie spielt mit mir eine Anamnese durch: »Nehmen Sie Medikamente ein, von denen man weiß, dass sie mit dem Knirschen zu tun haben? Psychopharmaka oder Antidepressiva?«, fragt Peroz. Nein. »Leiden Sie an Schlafstörungen?« Wieder nein. »Sind Sie Kettenraucher? Sind Sie jemand, der sechs bis acht Tassen Kaffee am Tag trinkt? Oder der sich abends an der Theke mal zuknallt?« Nein, nein, manchmal. Alles mögliche Ursachen für Bruxismus. Ebenso Drogen: Wer Ecstasy eingeworfen hat, kaut wild

herum. Ich muss an ein Motto eines Berliner Nachtclubs denken: »Alle kauen, keiner isst.«

Peroz ist noch nicht fertig: »Wie sieht es mit emotionalem Stress aus? Mit Angststörungen?« Kalt erwischt. Ich bin verkopft, mir fällt es schwer, abzuschalten. Nachts schlagen einige Alltagsorgen durch: Freiberuflichkeit, Altersvorsorge, Umsatzsteuervoranmeldung. Bei einer Umfrage der pronova Betriebskrankenkasse im Jahr 2018 gaben 87 Prozent der Befragten an, sich gestresst zu fühlen. Werden immer mehr Beißschienen verschrieben, weil wir immer gestresster sind? Ist die Schiene eine in Hartplastik geformte Metapher für unsere Leistungsgesellschaft?

Die Charité-Ärztin bremst: »Ich glaube nicht, dass die Menschen mehr knirschen. Ja, unser Leben wird nicht gerade stressfreier. Aber war es denn jemals stressfrei?« Peroz erklärt den Anstieg der Beißschienen so: Erstens sei die Kenntnis in den Zahnarztpraxen höher, sodass mehr Beißschienen verschrieben würden. Und zweitens würden Betroffene nicht mehr akzeptieren, mit

abgewetzten oder abgebrochenen Zähnen herumzulaufen. »Ich würde trotzdem alles unterstützen, was den Stress abbaut«, sagt Peroz noch. Das nehme ich mir zu Herzen. Abends mache ich Atemübungen und habe mir das Handy im Bett verboten. Die Beißschiene trage ich nicht mehr jede Nacht, sondern unregelmäßig – auch das ein Tipp von Peroz. Das Plastikteil erzeuge ein »Fremdkörpergefühl«. Ich will es ausprobieren. Und tagsüber lasse ich manchmal den Unterkiefer lose hängen. Das sieht bescheuert aus, soll aber helfen.

Wenn ich Ende dieses Jahres noch immer knirsche, bleibt eine letzte Hoffnung: Es gibt Hinweise, dass Bruxismus nach dem dritten Lebensjahrzehnt aufhört, wenn stressige Lebensphasen überstanden sind; etwa der Berufsstart oder die Familiengründung. Vielleicht erledigt sich das Thema also von selbst. Dann habe ich ein paar Jahre Ruhe. Bis ich alt bin und ein Gebiss brauche. Dann geht die abendliche Prozedur von vorne los. Diesmal allerdings andersherum.

ANZEIGE

DIE ZEIT

38% sparen und Geschenk sichern!

Lesen Sie 3 Monate lang DIE ZEIT für nur 44,20€ statt 71,50€, und erfahren Sie jede Woche das Wichtigste aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur.
Als Dankeschön erhalten Sie ein hochwertiges Geschenk Ihrer Wahl.



Print oder digital





amazon.de
15€



Jetzt direkt bestellen unter:
www.zeit.de/3monate ☎ **040/42 237070***

*Bitte die jeweilige Bestellnummer angeben: 1899059 H13 - 1899060 H13 Stud. - 1902205 H13 Digital - 1902206 H13 Digital Stud.
Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg



Es knirscht in Deutschlands Betten – 1,6 Millionen Aufbissschienen wurden 2016 verschrieben

Fotos: PhiloNews Nieth für DIE ZEIT, Andrey Popov/Shutterstock (6)

Wenn die Nebenwirkung hilft

Manch bekannter Stoff entpuppt sich als Krebsmedikament

Der Stoff ist schon seit Jahrzehnten im Einsatz gegen zu hohe Blutzuckerspiegel: Metformin war eines der ersten Medikamente für Patienten mit Altersdiabetes (Typ 2). Erst vor Kurzem aber entdeckten Wissenschaftler Erstaunliches: Metformin wirkt auch bei Krebspatienten. Selbst Schwerkranken kann es zu mehr Lebenszeit verhelfen, wenn man es der Standardtherapie hinzufügt.

Ähnliche Entdeckungen gab es in der Geschichte der Medizin schon häufiger. Doch bisher war es meist Zufall, wenn sich ein Medikament, entwickelt gegen eine bestimmte Krankheit, auch als hilfreich bei einer anderen herausstellte. Das berühmte Thalidomid etwa (Markenname Contergan) wird in seiner ungefährlichen Form heute Leprakranken verabreicht. *Repurposing* nennen Experten solche Umwidmungen altbekannter Wirkstoffe. Häufig ist dabei der Patentschutz längst ausgelaufen, weshalb die Wirkstoffe billiger sind.

Unter Leitung des amerikanischen Krebsforschers Todd Golub hat ein Team am Broad Institute in Boston nun systematisch Tausende seit Langem zugelassene Wirkstoffe im Labor auf eine Wirkung gegen menschliche Krebszellen getestet. Keine der Substanzen war bisher als krebsbekämpfend bekannt, sie waren ursprünglich zum Beispiel gegen die entzündliche Gelenkerkrankung Osteoarthritis, Diabetes oder Alkoholabhängigkeit zugelassen worden.

Zu ihrer eigenen Überraschung fanden die Wissenschaftler bei fast 50 dieser Medikamente eine krebshemmende Aktivität. Dabei stellte sich zudem heraus, dass sie Krebszellen teils auf überraschende und bislang unbekannte Art bekämpfen. Statt bestimmte Signal- oder Stoffwechselprozesse zu blockieren (wie übliche onkologische Präparate), wirken sie oft durch die Aktivierung von Eiweißen in den Krebszellen.

Die Ergebnisse, diese Woche veröffentlicht im Fachjournal *Nature Cancer*, können Ärzte nun in einer Datenbank einsehen und für weitere Tests an Krebspatienten nutzen. Es lohnt sich offenbar, auch Altvertrautes immer wieder neu zu betrachten.

ULRICH BAHNSEN

ZEIT Doctor – alles, was der Gesundheit hilft

In unserem Mund geht so einiges vor: Ganz hinten auf der Zunge etwa lebt ein einzigartiges Bakterienvolk. Es ist verantwortlich dafür, dass Wein jedem Menschen etwas anders schmeckt. Doch nicht nur das: Diese Bakterien stellen Stoffe her,



die Gefäße entspannen und so den Blutdruck senken können. Mehr dazu im Interview mit der Medizinerin und Autorin Giulia Enders: www.zeit.de/2019/10/mundflora-bakterien-karies-mundgeruch-hygiene