

**S**ind Sie ständig verspannt, leiden unter Migräne oder Ohrensausen? Und das, was Hausarzt, Orthopäde oder HNO-Spezialist verschreibt, bringt keine dauerhafte Besserung Ihrer Beschwerden? Dann sollten Sie vielleicht mal zum Zahnarzt gehen, um mit dem sogenannten DIR-System (Dynamics and Intraoral Registration) eine Funktionsanalyse des Kiefers machen zu lassen. „Denn die Ursache des Schmerzes muss nicht immer dort sein, wo es wehtut“, erklärt die Münchner Zahnärztin Dr. Annette Jasper (www.drjasper.de). Zähneknirschen und knackende Geräusche beim Essen beispielsweise sind Warnsignale, dass die wahren Probleme im Kiefer liegen können.

# Rückenschmerzen?

## FRAGEN SIE IHREN ZAHNARZT!

Zähne zusammenbeißen und durch, wenn einem Kopf-, Rücken- oder Kniebeschwerden zu schaffen machen? Bloß nicht! Besser zum Zahnarzt gehen, denn die Ursache der Schmerzen liegt oft im Kiefer

**Wie viele Menschen betrifft das überhaupt?**  
Überraschend viele! Nach Schätzungen der deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde passen bei zwei Dritteln der Deutschen Ober- und Unterkiefer nicht exakt aufeinander. Dieser falsche Biss, die sogenannte craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), führt wiederum bei 10 Prozent zu teilweise sehr heftigen Beschwerden. „Schon geringe Abweichungen können dafür ausreichen, z. B. wenn eine neue Zahnfüllung minimal zu hoch ist oder eine Krone nicht exakt eingepasst wurde“, so Dr. Annette Jasper.

Wenn Nacken, Rücken oder Knie wehtun, kann es an den Zähnen liegen

### Hinter welchen Symptomen könnte sich ein Fehlbiss verbergen?

Typisch sind Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, vor allem im Kopfbereich, Nacken, den Schultern, Armen und im oberen Rücken. Aber auch ein Tennis-Ellbogen, Schwindel, Ohrenweh, Tinnitus, Probleme mit den Nasennebenhöhlen, Schlafstörungen und Migräneattacken können ihre Ursache im Kiefer haben. Die Fehlfunktion im Mund kann sogar zum Beckenschiefstand führen, was bei einer Untersuchung an scheinbar unterschiedlich langen Beinen sichtbar wird. Die Folgen sind unter anderem Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, den Knien und den Füßen.

### Wieso spüren wir es nicht gleich beim Kauen, wenn es im Mund einen Störfaktor gibt?

Essen und trinken nicht mitgerechnet, schlucken wir bis zu 1500-mal pro Tag und beißen dabei immer die Zähne leicht zusammen. Da muss man es doch merken, wenn etwas nicht stimmt? Von wegen. Haben Sie sich schon mal nach dem Zahnarztbesuch über eine neue Plombe geärgert, weil sie sich nicht gut anfühlte? Doch am nächsten Tag war das Ganze bereits vergessen. Die Füllung kann sich nicht so schnell durchs Beißen abgeschliffen haben. Der wahre Grund fürs scheinbare Wohlfühlgefühl: Unser Gewebe und die Kiefermuskulatur tricksen uns aus. Sie können sich innerhalb kurzer Zeit an die neue Architektur im Mund anpassen, damit wir wieder richtig zubeißen können. Und das Fatale daran: Es kommt so zu einseitigen Spannungen in der Kiefermuskulatur – die sich von da aus durch den ganzen Körper ziehen können.

### Wie kommt es dazu, dass es im Kiefer knirscht?

Der falsche Biss ist manchmal angeboren, viel häufiger sind aber Zahnbehandlungen die Ursache: nicht optimal gearbeitete Füllungen, Kronen oder ein schlecht sitzender Zahnersatz. Aber auch Weisheitszähne, die schief herauswachsen, stören. Kann jemand, der als Kind eine Spange hatte, einen Fehlbiss haben? „Ja“, sagt Dr. Jasper. „Denn Spangen werden normalerweise nicht individuell angepasst. Dann stehen die Zähne später zwar schön gerade, sind aber manchmal nicht auf den Kiefer abgestimmt.“

### Warum strahlen die Zähne bis zu den Zehen aus?

Weil Kopf-, Kau- und Halsmuskulatur mit der Wirbelsäule eine Funktionseinheit bilden. Dr. Jasper erklärt: „Das Abweichen im Biss verspannt erst den Kiefer. Dadurch verändert sich die Kopfhaltung. Das möchte der Körper ausgleichen und gerät so in eine Schiefelage, die sich über die Hüfte bis in die Füße fortsetzen kann. Das ist ungefähr so, als ob Sie ständig Schuhe mit unterschiedlich hohen Absätzen tragen würden.“ Außerdem reizt ein falscher Biss manchmal auch den Trigeminusnerv, der Zähne und Gesicht versorgt. Mögliche Folgen? Migräne, Ohrenscherzen, Tinnitus oder Schwindel.

### Welche Warnsignale deuten auf Zahnprobleme hin?

Wenn beim Aufwachen der Nacken schmerzt, die Gesichtsmuskeln beim Gähnen wehtun oder beim Biss in den Burger das Kiefergelenk hakt. Weitere Anzeichen sind nächtliches Knirschen, Knackgeräusche beim Kauen oder Zahnfleischrückgang an einzelnen Zähnen, ohne dass es eine Entzündung gibt. Und ja, es ist nicht angenehm, sich in den Mund schauen zu lassen. Die meisten Menschen machen am liebsten einen großen Bogen um den Zahnarztstuhl. Aber je früher ein Fehlbiss entdeckt wird, desto weniger Schaden kann er im Körper anrichten. Deshalb sollte man kleine Alltagsbeschwerden, die immer wiederkehren, unbedingt untersuchen lassen!



**Die Migräne ist jetzt deutlich besser**

Meine Kopfschmerzattacken kamen fast zweimal wöchentlich. Zum Zahnarzt ging ich aber, weil ich eine Zyste im Oberkiefer hatte. Doch als die Ärztin von der Migräne hörte, machte sie eine Funktionsanalyse. Es zeigte sich, dass meine Zähne nur an zwei Stellen natürlich aufeinandertreffen. Der restliche Kontakt (z. B. beim Kauen) wurde durch mehr Muskelspannung im Kiefer erreicht. Das war der Migräneauslöser. Seit Januar trage ich die Funktionsschiene. Schon jetzt kommen die Attacken nur noch selten und sind viel schwächer.

**Christiane Steinherr, 31 Jahre**

**Wie kommt der Zahnarzt einem Fehlbiss auf die Spur?**

Durch eine Funktionsanalyse, bei der Muskulatur, Kiefergelenke, Zähne und Zahnhalteapparat unter die Lupe genommen werden, unter anderem mit Abtastung der Muskulatur nach Triggerpunkten, einer Kiefergelenkuntersuchung auf Geräusche, Schliffacetten und Abrieb auf den Zähnen. Dr. Jasper überprüft außerdem die Beinlängen, um einen Beckenschiefstand auszuschließen, und arbeitet seit drei Jahren mit dem DIR-System.

**Was ist so besonders an DIR?**

Erst diese Messung macht die Diagnose 100-prozentig exakt. Der Patient bekommt dabei eine kleine Kunststoffschablone mit Mess-Sensoren auf die Zähne gelegt, die mit dem Computer verbunden sind. Dann bewegt er nach Anweisung des Arztes mit geschlossenem Mund den Kiefer. Zeitgleich sind die Bilder auf dem Monitor zu sehen. Der Zahnarzt wertet das Ergebnis aus und stimmt die Therapie darauf ab.



**Der Tinnitus ist fast ganz besiegt**

Ich hätte nie gedacht, dass das Zirpen im Ohr auch vom Kiefer kommt. Mein Tipp war der Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule. Doch mein Osteopath riet mir, bei meiner Zahnärztin eine Funktionsanalyse machen zu lassen. Ergebnis: Durch eine zum Teil stressbedingte Verspannung im Gesicht wurde mein Kiefergelenk zu nahe ans Ohr gedrückt. Eine Funktionsschiene gleicht das seit Dezember aus. Zur Stressbewältigung gehe ich zur kognitiven Verhaltens- und Feldenkrais-Therapie. So haben sich die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und der Tinnitus sehr verbessert.

**Sabine Bernhard, 36 Jahre**

**Wie wird behandelt und was kostet das Ganze?**

Manchmal genügt es, eine Plombe zu erneuern, Kronen oder Zahnersatz richtig einzupassen. Doch oft sind die Muskeln so verspannt, dass die Kiefergelenke verschoben sind. Durch Tragen einer individuell angepassten Kunststoffschiene (ca. 6 bis 9 Monate) werden der Muskeltonus korrigiert und die Gelenke in die gesunde Position zurückgebracht. Kosten für Funktionsanalyse, Schiene und Kontrolluntersuchungen: ca. 1700 Euro.

**10 gute Gründe, den Zahnarzt zu besuchen**

Machen Sie den Test: Welche der unten stehenden Aussagen treffen auf Sie zu? Bei unserer Expertin Dr. Annette Jasper gehört ein ähnlicher Fragebogen zur Anamnese für die umfassenden Funktionsanalyse des Kiefers.

- Ich leide regelmäßig unter Kopfschmerzen/Migräne  Ja  Nein
- Meine Kiefergelenke knacken und schmerzen  Ja  Nein
- Mein Zahnfleisch geht an manchen Stellen zurück  Ja  Nein
- Ich presse oft die Zähne aufeinander oder knirsche nachts  Ja  Nein
- Wenn ich auf die Kaumuskulatur drücke, tut es weh  Ja  Nein
- Meine Nacken- und Schultermuskeln sind verspannt  Ja  Nein
- Mich quält ein Tinnitus  Ja  Nein
- Ich habe Rückenschmerzen/einen Bandscheibenvorfall  Ja  Nein
- Mir fehlt ein Zahn  Ja  Nein
- Ich habe Kronen, Brücken, Prothesen oder Implantate  Ja  Nein

Wie oft haben Sie Ja angekreuzt? Je mehr Aussagen auf Sie zutreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Fehlbiss die Ursache für Ihre Beschwerden ist. Unbedingt zum Zahnarzt gehen sollte man, wenn Migräne-Attacken immer häufiger auftreten. Auch bei Tinnitus empfiehlt sich eine Funktionsanalyse, denn bei 90 Prozent der Betroffenen liegt die Ursache mit im Kiefer.

**Reicht eine zahnärztliche Therapie aus?**

Meistens nicht. Optimal ist es, wenn – je nach Problem – Zahnarzt, Kieferorthopäde, HNO-Arzt, Orthopäde, Physio- und Verhaltenstherapeut zusammenarbeiten. „Craniosacrale und parietale Osteopathie beschleunigen oft die Besserung“, so der Münchner Orthopäde Dr. Hanns Harzmann (praxis-herzogpark.de). Physiotherapeutische Muskeldehnung mit Übungen für zu Hause hilft ebenfalls. Was sich noch selbst tun lässt? Durch Körperwahrnehmungs- (z. B. Feldenkrais) und Entspannungstechniken (z. B. Yoga, autogenes Training) Stress und damit auch die Muskelspannung reduzieren. Dr. Jasper rät zudem: „Sport treiben!“ Denn ist man gut trainiert, lässt sich ein Fehlbiss manchmal so ausgleichen, dass es nie zu Beschwerden kommt. Ellen Warstat