



Norbert Wichnalek

Der „fehlende Biss“ und seine Korrektur

Die unterstützende Stabilisierung über die Füße kann helfen

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist ein Überbegriff für strukturelle, funktionelle, biochemische und psychische Fehlregulationen, die durch Zähneknirschen oder -pressen entstehen können. Eine CMD wird immer häufiger diagnostiziert. Laut Studien leiden bis zu 60 % der Deutschen unter einer oder mehreren Formen von Dysfunktionen. Könnte diese Entwicklung auch mit unserer heutigen Gesellschaft zu tun haben, in der Aussprüche wie „die Zähne zusammenbeißen“, „sich durchbeißen“, „sich die Zähne ausbeißen“, „etwas zähneknirschend machen“, „sich in etwas verbeißen“ oder „auf einem Problem herumkauen“ u. v. m. mittlerweile zum Alltag gehören?

Wir wissen heute, dass Zeitdruck, Erfolgsdruck, Zukunftsängste, Abhängigkeiten, übertriebener Ehrgeiz etc. Ursachen für (Ver)Spannungen und körperliche Missempfindungen sind. Und obwohl wir durch eine achtsame Lebensführung und Stressabbau solchen Fehlentwicklungen vorbeugen könnten, gelingt es immer mehr Menschen nicht mehr oder nur ungenügend, diese psychischen Zwänge bewusst abzubauen. Der Körper jedoch muss diesen inneren Druck irgendwie loswerden, nach dem Motto: „Sag du es ihr / ihm, sprach die Seele zum Körper, denn auf mich hat sie / er ja nicht gehört“.

Der Kaumuskel als stärkster Muskel in unserem Körper bietet sich als ideales Ventil zum Druckablassen an. Meist geschieht dies gerade dann, wenn unsere Aufmerksamkeit eigentlich auf etwas anderes gerichtet ist, z. B. wenn wir konzentriert arbeiten oder auch schlafen. Wir pressen die Kiefer dann unbewusst für einen längeren Zeitraum übermäßig fest aufeinander, manchmal mit Kräften von 300 bis 400 Kilogramm, und knirschen mit den Zähnen.

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass der übliche Kaudruck beim Essen nur bis zu 3 kg beträgt und gesunde Zähne beim Schlucken und Essen im Verlauf von 24 Stunden nur ungefähr 30 Minuten direkten Zahnkontakt haben, dann wird offensichtlich, dass Pressen und Knirschen nicht natürlich sind.

Eine unnatürliche andauernde Fehlbelastung der Zähne kann auch durch andere Ursachen bedingt sein, z. B. durch zu hohe Füllungen, schlecht sitzenden Zahnersatz, Zahnfehlstellungen, Zahnlücken, Kiefergelenkfehlfunktionen o. ä.

Folgen einer Parafunktion

Unabhängig vom jeweiligen Grund für diese so genannten Parafunktion: Die Zähne werden auf lange Sicht geschädigt. Mitbetroffen ist das gesamte Kausystem mit Kiefergelenk, Zahnhalteapparat und Zähnen. Der Zahnschmelz wird auf Dauer abrasiert und zerstört, die Zähne werden kürzer, Zahnfleisch, Zahnwurzel und Nerv werden in Mitleidenschaft gezogen – und weil alles miteinander zusammenhängt, entsteht eine Kettenreaktion. Das Kiefergelenk verändert sich. Damit ist auch der Biss nicht mehr, wie er einmal war („keinen Biss mehr haben“). Schließlich können sich auch die knöchernen Strukturen mit der Zeit verändern. Das fehlende Zusammenspiel von Muskulatur, Gelenk und Knochen führt am Ende zu Schmerzen im Kiefergelenk, in der Kiefernuskulatur und beim Kauen. Was neben diesen Schmerzen aber viel gravierender sein kann, ist die resultierende Veränderung der gesamten Körperhaltung mit all ihren fatalen Auswirkungen, denn das Kausystem ist ein wichtiges Element zur Stabilisierung der Körperhaltung.



Norbert Wichnalek

ist selbständiger Zahntechnikermeister. Schwerpunkte in seinem Dentallabor sind feinstofflich informierter Zahnersatz (FIZ[®]) sowie biokompatibler und homöopathischer Zahnersatz. Er arbeitet u. a. mit dem Quantec[®]-System, Orgonstrahler und dem -akkumulator, der Aura- und Kirlian-Fotografie, EM (effektive Mikroorganismen), Schungit, Zeolith, Xylit, levitiertem Wasser, Grander-Wasser u.v.m. Er ist Autor zahlreicher Fachpublikationen im In- und Ausland, Referent diverser Fachkurse im In- und Ausland und Entwickler von zahlreichen zahn-technischen Produkten und Arbeitstechniken.

Kontakt:

Hochfeldstr. 62, D-86159 Augsburg

Tel.: 0821 / 571212

Fax: 0821 / 5892553

info@wichnalek.com, www.wichnalek.com

Zähne und Körperhaltung

Im Stand liegt der Körperschwerpunkt (KSP) auf Kopf- (Kinder) oder auf Beckenhöhe (Erwachsene). Alle drei Bewegungsachsen schneiden den KSP und verlaufen im gesunden Zustand entweder genau senkrecht oder parallel zur Erdoberfläche. Im gesunden Zustand hat der Körper daher die Fähigkeit, sich mithilfe der Erdanziehungskraft und einer daraus resultierenden Kraft immer wieder selbst auszurichten und zu zentrieren. Diese Fähigkeit gerät bei einer KSP-Verlagerung, wie dies auch bei Biss-Störungen der Fall ist, zunehmend aus dem Gleichgewicht.

Bereits eine geringe Verschiebung des Bisses aus der Ideallage hat einen reflektorischen und störenden Einfluss auf die Ausbalancierung des gesamten Körpers. Die Folge ist eine kompensatorische Anpassung aller Muskelketten,



Abb. 1: Knirscher- / Miniplastschiene – ein dünner Kunststoffbezug, der die gesamte Zahnreihe bedeckt, aber den Biss selbst nicht fixiert.

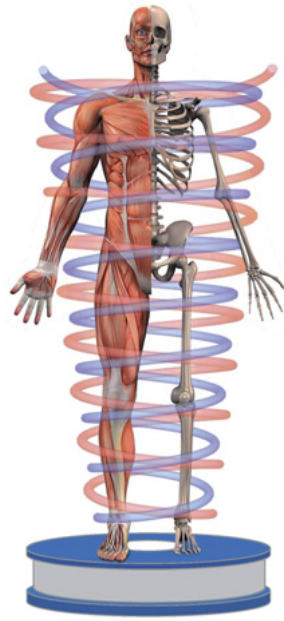


Abb. 2: (a) Aufbisssschiene zur optimalen Ausrichtung des Bisses. (b) Hierbei wird die Verzahnung eindeutig in der neuen „gesunden Position“ fixiert.





a)



b)

Abb. 3: (a) Während der Patient auf der Schwingungsplattform steht, (b) führen spiraldynamische Wellen in Form von Levitations- und Gravitationskräften zu einer ganzheitlichen Entspannung von Skelett und Muskulatur.

Bänder und Knochen des Stütz- und Bewegungsapparates. Es kommt zu einer „chronischen Schiefhaltung“, was nicht nur zu Beschwerden im Kopf-Nacken-Schulter-Bereich führen kann, sondern auch besonders im Rücken, an der Wirbelsäule, der Hüfte wie auch an Knien und Füßen auffällig werden kann. Der Mensch gerät dann im wahrsten Sinne des Wortes von Kopf bis Fuß aus dem Lot. Aber wer geht schon wegen Knieschmerzen zum Zahnarzt?

(Abb. 2), die die „alte“ korrekte Bisslage wieder herstellen sollen. Diese Schienen sind meist unter den folgenden Begriffen bekannt: Zentrikschiene, Michigan-Schiene, Bissführungsschiene, Äquilibrierungsschiene, Biss-erhöhungsschiene, Exzentrische Schiene, Repositionierungsschiene oder Distraktions-schiene.

Mit ihrer Hilfe wird der Unterkiefer in der Horizontalen und in der Vertikalen optimal zum Oberkiefer ausgerichtet (Abb. 2b). Die Positionierung beider Kiefer zueinander bestimmt den Erfolg der Behandlung, da sich die Neuromuskulatur nur in der korrekten Kieferstellung wieder entspannen und die aus dem Lot geratene Körperstatik wieder zentrieren kann.

Behandlung von Biss-Störungen

Therapeutisch kann man die Körperstatik über die Zähne und / oder über die Füße stabilisieren.

Schienen-Therapie

Mit Hilfe von Aufbisssschienen sollen störende Impulse ausgeschaltet und die Muskulatur wieder entspannt werden, um die Fehl- und Überbelastung der Zähne und Kiefergelenke wieder zu beseitigen und den damit verbundenen Körperfehlhaltungen entgegenwirken.

Es gibt mehrere Arten von Aufbisssschienen. Eine einfache Variante ist die so genannte Knirscher- oder Miniplastschiene (Abb. 1). Sie besteht aus einem dünnen Kunststoffüberzug, der die gesamte Zahnreihe bedeckt. Somit schützt sie die Zähne zwar vor weiterer Abrasion (Abnutzung), die Bisslage stabilisiert sie jedoch nicht.

Eine aufwändigere und vorteilhaftere Lösung ist die Herstellung von Aufbisssschienen

Den „richtigen Biss“ für solche Schienen zu finden, ist die größte Herausforderung.

Dem Behandler stehen wiederum verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Die am weitesten verbreitete Methode ist die verbale und manuelle Führung des Unterkiefers in eine „neue“ Position. Hierbei wird der Unterkiefer mechanisch oder digital erfasst, was sehr zeitintensiv und kostspielig ist. Unter Umständen ist die „neue“ (vermeintlich gesunde) Kieferstellung dann aber ebenso wenig korrekt wie die „alte“ (kranke), was natürlich keinen besonderen therapeutischen Nutzen bringt.

Dies liegt darin begründet, dass mit dieser Methode ein krankes Körpersystem erfasst wird. Das komplexe System der Muskelgruppen, nicht nur der Kiefermuskulatur, sondern des gesamten Körpers, hat sich durch die andauernde Fehlhaltung z. T. enorm verändert, und die durch die Dysfunktion veränderten Muskeln und Bänder führen wiederum den Unterkiefer.

Somit sind die Voraussetzungen für die Findung des „richtigen“ gesunden Bisses in der Regel nicht gegeben. Eine Behandlungserfolg ist schwer oder nicht vollständig zu erreichen.

Stabilisierung der Körperstatik über die Füße

Wie aber kann man trotz eines krankhaften Systems dennoch eine Entspannung des Körpersystems erreichen? Aller Erfahrung nach helfen hier Massagen, osteopathische Behandlungen oder Muskelreizstromtherapie.

Aktuell erprobt haben wir bei uns eine Schwingungsplattform, die Frequenzen vom Alpha-Typ erzeugt (OSFLOW®, kein Muskelaufbau-Vibrationsgerät). Diese entsprechen dem Alphazustand des Gehirns und der Ruheschwingung der quergestreiften Muskulatur. Während der Patient auf der Plattform steht (Abb. 3a), werden von deren Zentrum ausgehend die natürlichen Schwingungen in einer nach oben geöffneten Spirale abgegeben, wodurch der Körper einen minimalen Auftrieb, eine Levitation (Schwereelosigkeit) erfährt. Gleichzeitig entsteht eine Gegenkraft, die spiraldynamisch nach unten verläuft und einen Ausgleich durch Gravitation (Schwerkraft) schafft.

Beide Spiralen drehen sich um die Vertikalachse des Körpers und wirken zentripetal, also zum Mittelpunkt und zur Wirbelsäule hin (Abb. 3b).

Dies bewirkt eine umfassende Entspannung und kann als eine Art Tiefenmassage am Skelett und an den Gelenken gesehen werden. Die Muskulatur wird dadurch geschmeidig und die Nerven entlastet. Patienten berichten, dass schon nach drei bis fünf Minuten eine angenehme Wohlspannung und das Gefühl von Leichtigkeit entstünden, als ob sich der ganze Körper an seine ursprünglich ausgeglichene und entspannte Haltung erinnere.

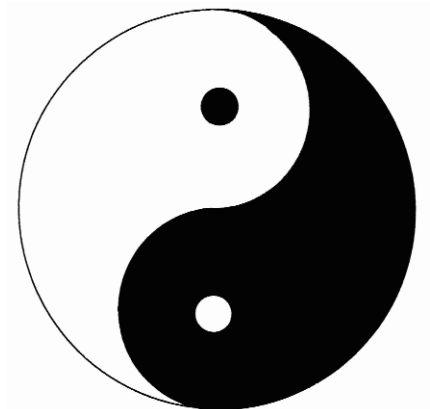


Abb. 4: Die Monade – uraltes Symbol für zwei Kräfte (Yin und Yang), die Gegensätze bilden und doch im Einklang miteinander sind. Dasselbe trifft auf Gravitations- und Levitationskräfte zu.

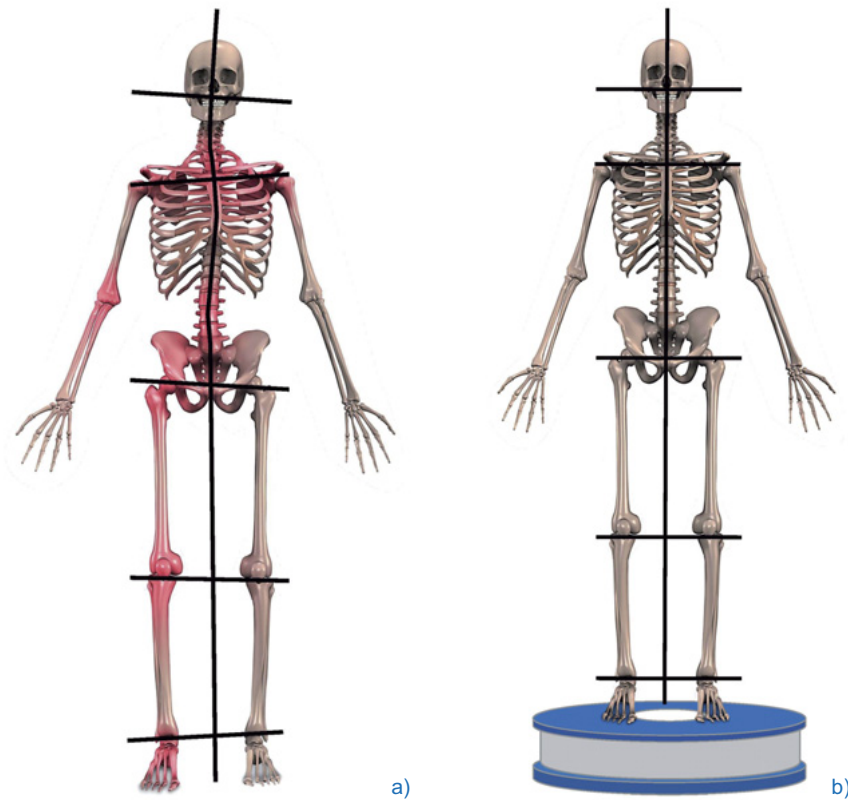


Abb. 5: Durch die spiraldynamische Aufrichtung des Körpers können Fehlhaltungen beseitigt werden. Dies ist die ideale Voraussetzung für eine „gesunde“ Bissabnahme.

Durch den mechanischen Reiz und die zentripetale Kraft wird der Organismus biomechanisch optimal ausgerichtet (Abb. 5), was eine Entspannung der Muskulatur ermöglicht und erleichtert. Auf diese Weise kann über die Füße viel zur Stabilisierung der Körperstatik beigetragen werden, da entspannte Muskulatur die Voraussetzung für eine ideale Zuordnung von Unter- und Oberkiefer ist.

Fazit

Der praktische Nutzen der beschriebenen spiraldynamischen Schwingungsanwendung für die Schienen-Therapie und bei Zahnersatz ist, dass der auf diese Weise gewonnene, „entspannte“ Biss abgenommen und für die Herstellung einer Aufbissschiene verwendet werden kann. Die Schiene wiederum kann den Kiefer und somit den gesamten Körper wieder in seine gesunde Ursprungsposition bringen.

Im Zusammenspiel kann der Körper leichter zu seinem „richtigen Biss“ geführt werden, dies bestätigen unsere Erfahrungen. Die Folge ist, dass Muskelverspannungen und Missempfindungen bis hin zu Schmerzzuständen nachhaltig abgebaut werden können.

Für die Beseitigung von bestehenden Beschwerden erscheint in unseren Augen die hier vorgestellte Kombinationstherapie aussichts-

reich. Vorbeugend helfen können jedoch nur eine achtsame Lebensführung und Stressabbau.



Literaturhinweise

Schreckenbach, Dirk und Suliko: Zahngeflüster – Die Zähne, Spiegelbild Deiner Seele. Portal zur Gesundheit, 3. Auflage, 2011

Volz, Ulrich; Heinzl, Hauke: Zähne gut – alles gut. Haug Verlag, 2004

Schmitter, Jürgen: Schmerz nein Danke: Zähne – Kiefergelenk – Wirbelsäule, Eine starke Einheit für ihre Gesundheit. Eigenverlag, 2000

Grandjean, Michael; Bornhofen, Peter: Warum denn so verbissen? Kiefergelenkstörungen – eine neue Volkskrankheit aus ganzheitlicher Sicht. Joy Verlag, 2003

Schwarz, Petra: Sanfte Entspannung bei Zähneknirschen. Joy Verlag, 2006

Keller-Krische, Christiane: Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen. Eigenverlag, 2010

Larsen, Christian; Miescher, Bea: Entspannter Kiefer: Beschwerden einfach wegtrainieren – Die besten Übungen aus der Spiraldynamik. Trias Verlag, 2010

Kares, Horst; Schindler, Hans; Schött, Rainer: Der etwas andere Kopf- und Gesichtsschmerz - Craniomandibuläre Dysfunktionen CMD. Schlüter'sche Verlagsgesellschaft, 5. Auflage, 2010