

# Auf den Zahn gefühlt

## Über Zusammenhänge zwischen Zähnen und Psyche

Von Dipl.-Psych. Regina Lessenthin

Es ist schon so eine Sache mit den Zähnen. Sie tun uns schon weh, bevor wir sie überhaupt haben. Davon können alle Eltern, die ihre Säuglinge nächtelang herumgetragen haben, weil diese zahnend, ein Lied singen. Wenige Jahre später erfolgt der Zahnwechsel, wir verlieren die Milchzähne und es wachsen uns die Zähne, die uns viele Jahre erhalten bleiben sollen. Das funktioniert aber auch nur, wenn wir ihnen genügend Aufmerksamkeit und Pflege geben, mindestens dreimal täglich putzen, Einsatz besonderer Hilfsmittel, regelmäßige Zahnarztkontrollen, etc. Und dennoch erkrankt der eine oder andere Zahn, manchmal das Zahnfleisch und der ganze Kiefer. Mitunter verlieren wir auch diese Zähne und denken, jetzt haben wir es geschafft, kein Ärger mit den Zähnen mehr. Diejenigen, die an einer Prothesenunverträglichkeit leiden, wissen, dass es damit noch lange nicht zu Ende ist.

Und nun soll auch noch unsere seelische Situation unsere Probleme mit den Zähnen beeinflussen!? Ein Teil dieser Zusammenhänge zeigt sich bereits bei alltäglichen Redewendungen, wie „jemandem die Zähne zeigen“, „jemand kriegt die Zähne nicht auseinander“, „ich habe mich an einem Thema festgebissen“, „an diesem Thema muss ich noch länger kauen“, „da beiss' ich auf Granit“, „zähneknirschend ertrage ich etwas“.

## Welche Bedeutung haben Zähne für den Menschen?

Zunächst sind sie für die Nahrungsaufnahme und -zerkleinerung als Werkzeug von großer Bedeutung, d.h. unser Grundbedürfnis Hunger steht in engem

Zusammenhang mit unseren Zähnen. Aber auch unsere lebensnotwendige Atmung würde sich ohne Zähne anders gestalten. Außerdem können unsere Zähne uns auch als wirksame Waffe dienen. Und nicht zuletzt helfen sie bei der Artikulation der Sprache und damit auch dem Ausdruck von Gefühlen. Es gibt Menschen, die nicht mehr richtig lachen, weil sie dabei den Mund weit öffnen würden und dann jeder ihre Zahnücke oder ihre Zahnfehlstellungen sehen würde. Sprich: unser Leben ohne Zähne würde ganz schön anders aussehen.

## **Seelische Folgen von Zahnerkrankungen?**

Die Psychosomatik fragt aber nicht nur nach den Funktionen eines Körperorgans, sondern auch nach den seelischen Folgen, wenn ein Organ erkrankt. Dazu ist für jeden, der schon Zahnschmerzen erlebt hat, klar, dass diese sehr quälend sein können, so sehr, dass eine Ablenkung oder andere Beschäftigung nicht mehr möglich wird. Halten solche Schmerzen über längere Zeiträume an, entwickeln sich Gereiztheit, negative Empfindungen bis hin zu depressiven Verstimmungen. Zusätzlich kann sich auch die Angst vor dem Zahnarzt oder der Zahnarztbehandlung entwickeln bis hin zu einer „Zahnarztphobie“.

In diesem Abschnitt sind folgende Patienten zu unterscheiden: a.) allgemein ängstliche Patienten, die z.B. vor allem neuen, unbekanntem ängstlich sind und somit auch der Zahnarztbehandlung skeptisch gegenüberstehen, b.) Patienten mit Panikattacken, die u.a. Panikattacken in engen, geschlossenen Räumen entwickeln oder wenn sie sich anderen ausgeliefert fühlen und c.) Patienten mit einer eigentlichen Zahnarztphobie. Alle Patienten aus diesen Gruppen benötigen bei der Zahnarztbehandlung besondere Hilfestellung bis hin zur Hypnose, damit eine dringend erforderliche Behandlung überhaupt durchgeführt werden kann. Durch hypnotherapeutische Techniken können Patienten trotz extremer Ängste in die Lage versetzt werden, eine Zahnarztbehandlung durchzuführen, die sie sonst allenfalls mit Vollnarkose akzeptieren würden.

Besonderer Beachtung in der zahnärztlichen Praxis bedürfen auch Patienten mit spezifischen seelischen Erkrankungen, vor allem mit Essstörungen wie Bulimie. Die

Ess-Brech-Sucht (Bulimie) ist für den Zahnarzt bereits am Zustand von Zähnen und Zahnfleisch erkennbar, auch wenn der Patient sich diese Erkrankung möglicherweise nicht selbst eingesteht und auch noch nie mit einem anderen über seine Problematik gesprochen hat. Hier ist einfühlsames Verstehen wie auch Konfrontation mit der Erkrankung und ihren Folgen erforderlich. Vor allem für Patienten mit erlebten Gewalt- und Missbrauchserfahrungen ist die Situation, liegend und hilflos fühlend einen anderen Menschen in ihren Intimbereich (dazu gehört auch die Mundregion) eindringen zu lassen, mit Schwierigkeiten verbunden. Auch für diese Patienten ist unter Umständen eine spezielle Vorbereitung mit psychotherapeutischen Methoden vor einer Zahnarztbehandlung notwendig.

## **Seelische Ursachen für Zahnerkrankungen?**

Bereits die chinesische Medizin zeigt Beziehungen zwischen Zähnen und anderen Körperorganen anhand der Meridiane auf. Dabei wird jedem Zahn spezifisch ein anderes Körperorgan zugeordnet, z.B. die Eckzähne im Ober- und Unterkiefer rechts der Galle und Leber. Die dahinterstehende These besagt, dass wenn ein Organ erkrankt sei, auch der entsprechende Zahn Beschwerden bereiten könne und umgekehrt. (genauer nachzulesen bei: Girra, Ralf: Zahnheilkunde der Zukunft, Idstein, 1993). Ein ähnliches Diagnoseschema wurde von Dr. Reiner Voll entwickelt, der ebenfalls von Wechselwirkungen zwischen Zahn-Kiefer-Gebieten und dem bestimmten anderen Bereichen im Organismus ausgeht (der Fachbegriff hierfür ist „Herderkrankung“. Der strikte naturwissenschaftliche Beweis ist für diese Zusammenhänge noch nicht erbracht. Aber zumindest ist eines klar: z.B. chronische Entzündungen in einem Teilgebiet des Körpers belasten den gesamten Organismus und dies gilt auch für die Zähne.

Andererseits stellen sich zum Beispiel Fragen wie: Warum bekommen einige Menschen kein Karies, obwohl sie sich genauso gut oder schlecht ernähren und genauso gut oder schlecht ihre Zahnpflege betreiben wie die Karieskranken? Warum stirbt ein äußerlich intakter Zahn plötzlich ab? Warum hält ein anderer, obwohl voller Füllungen, noch zwanzig Jahre? Warum klagt Patient A über seine Beschwerden nicht, während Patient B mit dem gleichen Befund den zahnärztlichen Notdienst

aufsucht?. In diesem Zusammenhang sind auch seelische Probleme als Ursache für Zahnerkrankungen denkbar. So ergab die Untersuchung durch den Zahnarzt Dr. Wolfgang Hoppenstedt, Braunschweig von 300 Karies- und Parodontose-Patienten einschließlich psychologischer Interviews folgendes Ergebnis: 10% erkrankten aufgrund mangelnder Mundhygiene, 52% gaben besondere Müdigkeit an, 43% Stress und 38% Trennung vom Partner, Ängste und Depressionen.

Eine weitere Untersuchung mit Ratten zeigte, dass Tiere, die viel Auslauf hatten, eine gute Pflege erhielten, etc. im Gegensatz zu Tieren, die eingesperrt und hilflos gehalten wurden (beide Gruppen wurden mit einer „zuckerreichen Diät“ ernährt), einen Calcium-Phosphat-Komplex vermehrt produzierten. Dieser Wirkstoff hat eine Schutzfunktion für den Zahnschmelz gegen Karies, so dass in der zweiten Gruppe statistisch tatsächlich mehr Karieserkrankungen aufgetreten sind. Auch der Mensch produziert im Stress weniger Speichel. Im Speichel sind chemische Bestandteile enthalten, die die Zähne reinigen, mit Mineralien versorgen und den pH-Wert neutralisieren. Stress kann also zu Karies führen.

Im Bereich Bruxismus (Zähneknirschen) ist es noch deutlicher, dass seelische Probleme die Ursache sein können. Oft wird Zähneknirschen nicht bemerkt, da es häufig nachts geschieht. Erst Kopfschmerzen und Verspannungen am Morgen zeigen, dass wir nachts aktiv waren. Wenn Zahnfehlstellungen und Unebenheiten im Gebiss ausgeschlossen werden können, sind Stress und seelische Konflikte als Ursache zu betrachten. Während des Schlafes verarbeiten wir u.a. ungelöste Probleme des Tages (siehe auch Traumforschung). Wenn wir dabei besonders angespannt sind, wird auch die Kaumuskelatur aktiv und es entsteht das so genannte „Knirschen“. Seitens des Zahnarztes kann eine Aufbiss-Schiene Linderung der Symptome verschaffen.

Hilfestellung bieten außerdem Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Biofeedback Verfahren, Yoga. Wenn Entspannung allein nicht ausreicht, sind Stressbewältigungsmethoden im Sinne von Stressmanagement zu empfehlen. Sind tiefer liegende seelische Konflikte als Ursache für Zahnprobleme anzunehmen, steht deren psychotherapeutische Bearbeitung - z.B. im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie - im Vordergrund.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur:**

**Birner U (1998) Psychologie in der Zahnmedizin.** Quintessenz Verlag.  
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3876522528/drmedmichaungero>. *Derzeit leider vergriffen, teilweise gebraucht erhältlich.*

**Caffin M (1997) Was Zähne zeigen.** Aurum Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3591083879/drmedmichaungero>

**Johnke G (1997) Klinische Psychologie in der zahnärztlichen Praxis.** Schlüterscher Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3877064833/drmedmichaungero>

**Kiel-Hinrichsen M, Kviske R (2001) Wackeln die Zähne, wackelt die Seele.** Urachhaus. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/382517297X/drmedmichaungero>

**Marxkors R (1976) Psychogene Prothesenunverträglichkeit.** Hanser Verlag.  
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3446122915/drmedmichaungero>. *Leider vergriffen, teilweise gebraucht erhältlich.*

**Staats J, Krause WR (1995) Hypnotherapie in der zahnärztlichen Praxis.** Hüthig Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3830401779/drmedmichaungero>

**Strobel H (1992) Das Zahnweh subjektiv genommen...** Walter Verlag.  
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3530860557/drmedmichaungero>. *Derzeit leider vergriffen, teilweise gebraucht erhältlich.*

**Zörner R (2000) Die Psyche, der heimliche Zahnkiller.** BoD. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3950086501/drmedmichaungero>. Auch als Online-Buch: <http://members.aon.at/zoerner/index.htm>

Wer sich für Hypnose beim Zahnarzt interessiert, ist hier richtig: Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH e.V.), Esslinger Str. 40, 70182 Stuttgart, Tel 0711/2360618, Fax 0711/244032, <http://www.dgzh.de>, E-Mail: [mail@dgzh.de](mailto:mail@dgzh.de).

Und für alle Interessierten, die die humoristische Seite lieben:

**Willen G (1998) Alle lieben Zahnärzte, Bilder & Worte.** Lappan Verlag.  
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3890827810/drmedmichaungero>

**Copyright** © 2003 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>