



Was haben Zähneknirschen, Tinnitus & Co mit einem verspannten Kiefergelenk zu tun?

Text: Barbara Schusta

Vorweg: die deutschen Bezeichnungen für *Bruxismus* = Zähneknirschen / für *Tinnitus* = Ohrgeräusche (leitet sich ab vom lateinischen Wort „tinnere“= klingeln)

Wenn wir uns beim **Zähneknirschen** eher eine Verbindung zum Kiefergelenk vorstellen können – wir gehen zum **Zahnarzt/Kieferorthopäden** - hingegen beim **Ohrgeräusch** besuchen wir den **Hals-Nasen-Ohren** Arzt. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet ist eine zusätzliche Überprüfung beim Zahnarzt sehr sinnvoll, denn schrittweise haben sich Teile der Kiefergelenkknochen zu Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel) gewandelt.

Weiters sind für mich sehr interessant, die drei Gehirnnerven, welche die enge Verbindung zu den Symptomen, Bruxismus und Tinnitus, etwas verdeutlichen.

Der erste ist der **Trigeminusnerv** (5. Gehirnnerv), siehe Abbildung, der seinen Namen seinen 3 Ästen verdankt, die parallel zueinander verlaufen: Augennerv, Oberkieferbereich, Unterkieferbereich.

Der Trigeminusnerv leitet unter anderem Schmerzen der Zähne als auch hochempfindliche Informationen über Druckbelastungen beim Zubeißen an unser Gehirn weiter. Einzelne Äste reichen bis zur oberen Halswirbelsäule. So ist es nicht verwunderlich, dass viele „Zähneknirscher“ oftmals über Beschwerden im Halswirbelbereich klagen. Über das Trigeminussystem sind Kauen, Schmecken, Informationen des Gleichgewichtssystems sowie die Schmerzwahrnehmung der Kopf- und Nackenregion miteinander „verdrahtet“.

Der zweite ist der **Nervus glossopharyngeus** (9. Gehirnnerv) aufgesplittet von den griechischen Begriffen *glossa* = Zunge sowie *pharynx* = Rachen. Unter anderem zuständig für die Gefühlswahrnehmung des Mittelohrs außerdem für die Bewegung des Gaumensegels. So können z. B. Schluckbeschwerden über diesen Nerv empfunden werden.

Der dritte im Bunde ist der **Vagusnerv** (10. Gehirnnerv) dieser verdankt seinen Namen den „alten Römern“, kommt aus dem lateinischen und bedeutet der umherschweifende, vagabundierende Nerv. Sein Einfluss ist nicht auf den Kopf beschränkt. Seine Zuständigkeit ist die Gefühlswahrnehmung im Bereich des äußeren Gehörganges, von Teilen des Trommelfells und der seitlichen Halsregion. Doch auch die Luftröhre, die Speiseröhre und Magen versorgt er mit seinen sensiblen Fasern.

Die zum Gehirn führenden Nervenfasern vom 5., 9. Und 10. Gehirnnerv, sowie der Nerven aus den oberen drei Halswirbeln bilden im oberen Rückenmark der Halswirbelsäule einen gemeinsamen Kern, der sich **Trigeminuskern** nennt. Hier ist eine Art Sammelstelle, die alle einlaufenden Informationen an das Gehirn weiterleitet und dort dann auf bestehenden „Landkarten“ bestimmten Gebieten zuordnet.

Die enge Verbindung zwischen den Zähnen, dem Kiefergelenk, dem Gehör, dem Ohr und der Halswirbelsäule erklärt sich nicht nur aus der örtlichen Nähe sondern auch entwicklungsgeschichtlich und bildet eine funktionelle Einheit.

So und jetzt ist genug „gehirnt“. Der erste Weg bei Schmerzen, egal wo, ist ab zum Arzt. Die Betroffenen können, nach Absprache mit dem Doktor, selbst auf die „Suche nach der Ursache“ gehen, denn meist sind Bruxismus als auch Tinnitus Wirkung also Symptome. Ein möglicher Auslöser ist Stress und es gibt eine Reihe von effektiven Möglichkeiten selber dagegen zu wirken. Anspannung und Entspannung sind wichtig, nur leider sind wir oftmals zu sehr in der An- und weniger in der Entspannung.

Für mich, eine der wirkungsvollsten Methoden ist R.E.S.E.T. Rafferty Energiesystem zur Entspannung des Temporomandibulargelenks (= Kiefergelenk). Eine von dem Australier, Philipp Rafferty entwickelte ergänzende Methode, welche das Kiefergelenk sowie die

Kaumuskulatur entspannt. Kinesiologen die diese Methode anwenden finden Sie auf der Homepage des österreichischen Berufsverbandes der Kinesiologen unter: www.kinesiologie-oebk.at

Auch eine große Unterstützung kann ein klares und deutliches „NEIN“ sein. Nein zu noch mehr Leistung, noch mehr Perfektionismus, noch mehr Termine, noch mehr Ärger. In vielen Fällen haben wir die Möglichkeit, uns zu entscheiden. Zum Beispiel wird uns selten befohlen: Du ärgerst Dich jetzt! Eher ist es das Verhalten einer anderen Person, egal, ob Partner, Chef, Kollege oder auch nur der Autolenker vor uns, das uns ärgert. Das gute daran ist, wir selbst können bestimmen, welchen Effekt Personen oder Situationen auf uns haben.

Dieses Schlusswort ist nur für diejenigen, die diese Aussage auch „vertragen“: Also Vorsicht beim Weiterlesen!

Für uns ist es immer leichter, besser, einfacher, wenn die Anderen sich ändern. Deshalb investieren wir auch viel mehr Energie in die Veränderung der Anderen, als uns zu ändern. Nehmen Sie mal Ihren Zeigefinger und zeigen Sie auf irgendein Objekt Ihrer Wahl. Was sehen Sie! Ein Finger zeigt von Ihnen weg, während drei Finger (Mittel- Ring- und kleiner Finger) auf Sie zurückzeigen. Auch das soll ein kleines Zeichen unseres eigenen Körpers über die Verhältnismäßigkeit von Veränderungen sein.

Komisch ist nur – wenn wir uns ändern, ändert sich auch automatisch unser Umfeld.



Barbara Schusta

Kinesiologin, BrainGym® Instructor, R.E.S.E.T. Instructor, NLP Trainer,

Praxis für Kieferentspannung und Coaching
Dr. Albert Schweitzer Strasse 7
A 5082 Grödig www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at 0664 / 88432891