

Verbissene Angelegenheit

Unser Kiefer kann enorme Kräfte entwickeln. Beim kräftigen Zubeißen können dabei Beißkräfte von rund 80 Kilogramm erreicht werden. Und nun stellen Sie sich vor, dass die Kaumuskulatur immer wieder oder über längere Zeit angespannt wird. Das ist eine ganz schön anstrengende Sache und gar nicht so ungewöhnlich, denn sie kommt in der Bevölkerung recht häufig vor und kann bei einem Teil der Betroffenen mit möglichen Folgen längerfristig bestehen bleiben. Die Rede ist vom Zähneknirschen, in der Fachsprache auch als Bruxismus bezeichnet. Dazu gehört neben dem Zähneknirschen auch das Zähnepressen, welches unbewusst sowohl in der Nacht als auch tagsüber stattfinden kann.



Canva, eigne Darstellung

Wenn wir dauerhaft unsere Zähne zusammenpressen oder knirschen, können diese nicht nur beschädigt werden. Auch unsere Kaumuskulatur kann so stark beansprucht werden, dass es zu Muskelverspannungen kommen kann. Diese können schmerzhaft sein und sich beispielsweise auch als Kopfschmerzen bemerkbar machen. Zusätzlich kann die Funktion des Kiefers beeinträchtigt werden, was wiederum mit Problemen bei der Mundöffnung einhergehen kann. Außerdem scheint Bruxismus bei einem bereits bestehenden Tinnitus eine Rolle spielen zu können. Durch die damit verbundenen Funktionsstörungen im Bereich von Kiefer und Kaumuskulatur kann sich bei manchen Betroffenen möglicherweise auch die Wahrnehmung des Ohrgeräusches verändern. Der genaue Zusammenhang ist allerdings noch nicht vollständig geklärt. Es zeigt sich also, dass sich die möglichen Auswirkungen von Bruxismus nicht nur auf das Kausystem beschränken.

Doch woher kommt nun das unbewusste Zahnpressen oder Knirschen? Die Gründe hierfür sind vielfältig und noch nicht vollständig geklärt. Verschiedene Faktoren können hier eine Rolle spielen. Dazu gehören beispielsweise Stress und andere psychische Belastungen, aber auch Schlafstörungen. Auch bestimmte Medikamente oder Genussmittel, beispielsweise der Konsum von Alkohol, können mit Bruxismus in Zusammenhang stehen. Darüber hinaus können Beschwerden und Funktionsstörungen im Bereich von Kiefer und Kaumuskulatur sowie möglicherweise auch Körperhaltung und Gewohnheiten eine Rolle spielen. Das Sprichwort „die Zähne zusammenbeißen“ kommt hier also nicht von ungefähr.

Was kann ich tun, wenn ich mit den Zähnen knirsche oder presse?

Je nachdem, wann Sie pressen oder knirschen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ihre behandelnde Zahnärztin oder ihr behandelnder Zahnarzt wird die passende Vorgehensweise mit Ihnen abstimmen. Hier können zum Beispiel individuelle Aufbissschienen (Okklusionsschienen) zum Einsatz kommen. Aber auch stressreduzierende Maßnahmen oder physiotherapeutische Maßnahmen können bei Beschwerden im Zusammenhang mit Bruxismus helfen. Dabei werden beispielsweise auch Verspannungen der Kaumuskulatur behandelt.

Wenn bei Ihnen festgestellt wurde, dass Sie tagsüber pressen oder knirschen, wäre ein möglicher Schritt, selbst auf die Anspannung im Kieferbereich zu achten. Hier könnten Sie immer

dann, wenn Sie einen bestimmten Ton hören, wie beispielsweise das Gurren einer Taube oder das Summen des Kühlschranks, kurz kontrollieren, ob Sie Ihre Muskulatur gerade anspannen. Auch ein bestimmter Gegenstand, auf den Ihr Blick regelmäßig fällt, kann als Erinnerung dienen. Falls Sie merken, dass Ihre Kaumuskulatur angespannt ist oder Sie die Zähne aufeinanderpressen, versuchen Sie, die Spannung bewusst loszulassen.

Zusätzlich kann es angenehm sein, den Bereich sanft zu massieren. Achten Sie darauf, Stress und Anspannung zu reduzieren. Entspannungsverfahren wie beispielsweise autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können dabei helfen. Aber auch ein einfacher Spaziergang in der Natur oder eine andere angenehme Bewegungspause hilft dabei, zur Ruhe zu kommen und Anspannung abzubauen.



Canva, eigne Darstellung

Achten Sie auf sich und versuchen Sie, weniger verbissen zu sein ;-)

Weitere Informationen und kostenfreie Angebote des saarlandweiten Netzwerks »Das Saarland lebt gesund!« (DSLГ) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Berreis, C. M. W. (2019). Charakterisierung von Patienten mit Tinnitus und Bruxismus. Eine Kohortenstudie und Literaturübersicht. Abgerufen am 22. September 2026 unter https://refubium.fub-berlin.de/bitstream/handle/fub188/24917/Diss_C.Berreis.pdf?sequence=3&isAllowed=y

De La Torre Canales G, Christidis N, Grigoriadis A, Strandberg T, Montan V, Medina Flores D, Al-Morraissi EA, Christidis M. Associations between temporomandibular disorders and tinnitus - a systematic review. *Cranio*. 2025 Nov;43(6):969-985. doi: 10.1080/08869634.2024.2404270. Epub 2024 Sep 17. PMID: 39290041.

DGFDT (2026). Diagnostik und Behandlung von Bruxismus. Zugriff am 16. September 2026 unter https://register.awmf.org/assets/guidelines/083-0271_S3_Diagnostik-Behandlung-Bruxismus_2026-05_1.pdf

Oesterreich, D. (2024). Bruxismus als Risikofaktor einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Zugriff am 16. September 2026 unter <https://www.bzaek.de/service/positionen-state-ments/einzelansicht/bruxismus-als-risikofaktor-einer-craniomandibulaeren-dysfunktion-cmd.html>