

Pressen/Knirschen (Bruxismus)

Vorwort

Ziel meines kurzen Vortrages von heute ist, einen Einblick in die Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin zu geben. Diese unterscheidet sich nämlich grundlegend von der Medizin, mit der wir hier in Europa aufgewachsen sind. Ebenso unterscheidet sich die TCM von anderen Methoden, wie z.B. der Homöopathie. Diese z.B. hat den Grundsatz, Gleiches mit Gleichem zu behandeln. In der TCM ist es genau anders rum: Bei Kältesymptomen führen wir Wärme zu, bei Hitzesymptomen verschreiben wir kühlende Arzneimittel. Wir gleichen also ein Ungleichgewicht aus, denn oberstes Ziel ist die Balance zwischen Yin und Yang. Hierzu später mehr.

Zu meiner Person

Ich habe die 4-jährige Ausbildung zur TCM Therapeutin im 2007 abgeschlossen. Kurz danach habe ich mich selbständig gemacht und bin seit 2013 in Wiedikon in einer Praxisgemeinschaft mit meiner Schwester, Psychiaterin und Psychotherapeutin, tätig. Ich bin bei allen Krankenkassen anerkannt.

Wie kam ich dazu, mich auf Bruxismus zu spezialisieren? Ich habe während der Ausbildung bei mir selber festgestellt, dass ich in stressigen Situationen presse. So habe ich mich in die Thematik eingelesen und bei mir selber erste Erfahrungen gesammelt, wie Akupunktur Linderung der Symptome verschaffen und zur Entspannung beitragen kann.

1. Teil: Akupunktur als wichtige Säule der TCM im Allgemeinen

Allgemeines

Die Akupunktur ist eine der fünf Säulen der TCM und ist hier im Westen wohl die bekannteste und am meisten angewandte dieser fünf Säulen. Die anderen vier sind die chinesische Arzneimitteltherapie, die Tuina Massage, die Diätetik nach TCM und Qi Gong.

Als Behandlungskonzept der TCM basiert Akupunktur auf der Lehre von Yin und Yang und wurde später durch die Fünf-Elemente-Lehre und der Lehre von den Meridianen ergänzt.

Grundlehre Nr. 1 - Yin und Yang

Yin und Yang stehen für die Grundkräfte des Lebens. Sie bilden eine Einheit, sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Ihr Symbol soll die Wechselwirkung der polaren Kräfte (Hitze & Kälte, Tag & Nacht, etc.) veranschaulichen. Yin und Yang stehen sich gegenüber, ergänzen sich aber auch gegenseitig. Jedes kann nur durch die Existenz des anderen sein und enthält gleichzeitig einen Teil des anderen in sich. Auch bei einem gesunden Menschen befinden sich beide Kräfte im Gleichgewicht. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Takt, kann dies zu Krankheiten führen. Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin ist daher jede Krankheit auf ein Ungleichgewicht des dynamischen Zusammenspiels zwischen Yin und Yang zurückzuführen.

Grundlehre Nr. 2 - Die 5 Elemente

Als Erfahrungsmedizin basiert die TCM auf Beobachtungen von Naturgesetzen, die auf den Menschen übertragen wurden. Daher ist auch die 5 Elemente-Lehre bzw. das Konzept der 5 Wandlungsphasen tief in der traditionellen chinesischen Philosophie verankert. Sie besagt im Grunde, dass sich alles – auch Organe und Funktionen – in die 5 Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser aufteilen lässt. Diese fünf Elemente gelten als Grundkräfte der Natur, die sich auch in jedem Menschen wiederfinden. Sie sind jedoch nicht statisch, sondern unterliegen einem ständigen Wandel und stehen in dynamischer Wechselwirkung zueinander. Verdeutlicht werden diese 5 Phasen häufig an der Jahreszeitenfolge, wobei man hier natürlich von 5 Jahreszeiten spricht.

Untenstehend eine kurze Übersicht in tabellarischer Form, welche Jahreszeit, welcher Lebensabschnitt und welche Funktionskreise dem jeweiligen Element zugeordnet wird.

Element	Jahreszeit	Lebensabschnitte	Funktionskreise
Holz	Frühling	Kindheit	Leber/Gallenblase
Feuer	Sommer	Heranwachsender	Herz/Dünndarm Perikard/Sanjiao
Erde	Spätsommer	Erwachsener	Magen/Milz
Metall	Herbst	Zeit des Alters	Lunge/Dickdarm
Wasser	Winter	Zeit des Stillstands	Niere/Blase

Grundlehre Nr. 3: Die Meridiane

Nach Vorstellung der TCM zirkuliert das Qi (also die Lebensenergie) in einem Netz von energetischen Bahnen, die unseren gesamten Körper durchziehen - sowohl an dessen Oberfläche als auch im Körperinneren. Meridiane sind somit Energieleitbahnen, die alle Bereiche des Körpers – also jedes Organ, jeden Muskel und jede Zelle – mit Energie und Blut versorgen.

Die TCM unterscheidet dabei verschiedene Meridiansysteme:

Die 12 Hauptmeridiane sind je zur Hälfte in Yin (Speicherorgane) und Yang (Hohlorgane) unterteilt und stehen in Verbindung mit den inneren Organ- bzw. Funktionskreisen. Sie sind sich paarweise zugeordnet, z.B. Niere-Blase, Herz-Dünndarm, und symmetrisch auf beiden Körperseiten zu finden. Die Hauptmeridiane liegen direkt unter der Haut und sind daher am einfachsten für verschiedene Behandlungen, speziell Akupunktur, zugänglich. Stimuliert man bestimmte Reizpunkte auf der Haut, kann man laut TCM unmittelbar auf die Organfunktion einwirken. Die acht ausserordentlichen Meridiane haben keine direkte Verbindung zu den Organen und bis auf zwei auch keine eigenen Akupunkturpunkte. Sie liegen im Inneren des Körpers und werden über Verbindungspunkte der Hauptmeridiane aktiviert. Diese Meridiane stehen in enger Verbindung zu unserer Essenz (Jing) und verteilen die sogenannte Ursprungsenergie im Körper. Neben diesen gibt es noch sogenannte Luo Gefässe, die die 12 Hauptmeridiane über spezielle Punkte miteinander verbinden. Die oberste energetische Schicht bilden die tendinomuskulären Meridiane. In ihnen fliesst die sogenannte Abwehrenergie - Wei-Qi. Diese verhindert, dass krankmachende Faktoren in den Körper eindringen.

Qi und seine Funktionen

Qi ist ständig in Bewegung. Es fließt durch die Leitbahnen, die über unseren Körper laufen und ein ganzes System an Kanälen bilden, wie ich vorher schon erwähnt habe. Qi ist von enormer Bedeutung. Denn in der TCM geht man davon aus, dass Krankheiten aus einem Ungleichgewicht des dynamischen Zusammenspiels von Yin und Yang und ebenso aufgrund von Blockaden im Energiefluss entstehen. Das heisst also, dass eine Schwächung, eine Blockade oder auch ein Überschuss an Qi ein Organ oder auch ein ganzes Organsystem krank machen kann. Durch das Lösen dieser Blockaden mit Akupunktur werden die körpereigenen Regulationsmechanismen und Selbstheilungskräfte gestärkt, so dass die jeweilige Krankheit überwunden oder zumindest gebessert werden kann.

Selbst wenn es für den Begriff Qi keine genaue bzw. treffende Übersetzung gibt, wird uns die Bedeutung der Lebensenergie bewusst spätestens wenn wir wissen, welche Funktionen Qi in unserem Leben übernimmt.

- Qi bestimmt unser Denken und Fühlen
 - Qi steuert alle automatischen und unbewussten Abläufe im Körper
 - Qi reguliert unsere Körperfunktionen
 - Qi wärmt uns von innen und schützt uns vor Kälte
 - Qi hält Organe an ihrem Platz
-
- Qi bewegt Blut, Nahrung und Körperflüssigkeiten
 - Qi verleiht uns schöpferische Kraft und Kreativität
 - Qi hilft uns Ruhe und Entspannung zu finden
 - Qi gibt uns Selbstvertrauen und Mut
 - Qi schützt uns vor schädlichen externen Einflüssen (Wetter, Keime etc.)
 - Qi hilft uns Viren und Keime abzuwehren und hält unser Immunsystem aufrecht

Grundsätze der TCM

Nicht das Symptom, sondern die Ursache der Krankheit behandeln, gehört zum wichtigsten TCM-Grundsatz. Ebenso gilt: Solange Yin und Yang im Gleichgewicht bleiben, sind Körper und Geist gesund.

Natürlich ist es schwierig, stets im Gleichgewicht zu bleiben, weil unser Alltag ja häufig mit herausfordernden Situationen gespickt ist. Schon nur Autofahren im Zürcher Stadtverkehr kann uns kurzzeitig aus dem Gleichgewicht bringen und so ist es oft ein Leichtes, dass unsere Energie stagniert.

Ziel

Wie bereits eingangs erwähnt soll die Akupunktur den gestörten Energiefluss im Organismus normalisieren: Die auf den Meridianen liegenden Akupunkturpunkte werden mittels dünner Nadeln angeregt und der aus dem Takt geratene Energiestrom wird so reguliert.

Eine Akupunkturbehandlung hat also zum Ziel, den Organismus auszugleichen, die Harmonie zwischen Geist und Körper mit seinem Umfeld wieder herzustellen und gegen schädigende Einflüsse widerstandsfähiger zu machen.

Wirkung

Nach dem Verständnis der TCM lassen sich durch das Setzen der Akupunkturnadeln Störungen im Energiefluss beheben: Blockaden werden also durch Akupunktur gelöst. Daraus ergeben sich verschiedene Wirkmechanismen, zum Beispiel:

- Schmerzlinderung
- Regulierung der Muskelspannung
- Wirkung auf das Immunsystem
- Einfluss auf Hormonkreisläufe
- durchblutungsfördernde Wirkung
- Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Ausgleichende Wirkung im psychischen Bereich

2. Teil: Akupunktur im Speziellen: Bruxismus und Pressen

Allgemein

Immer mehr Menschen knirschen mit den Zähnen oder pressen diese zusammen. Das Zentrum für Zahnmedizin in Basel z.B. stellte im Februar 2022 eine deutliche Zunahme von einem Drittel seit Frühling 2020 fest. Was sind nun also die Ursachen dafür?

Ursachen und TCM Diagnostik

Nocturnaler oder diurnaler Bruxismus, an dem Untersuchungen zufolge mehr Frauen als Männer leiden, kann verschiedene Ursachen haben. Ich stelle bei den meisten meiner Patienten folgende Ursachen fest:

- enormer Druck: Leistungsdruck, psychischer Druck
- übermässiger Stress
- Dauerbelastung im Alltag

Der Körper versucht ergo, diese enorme Anspannung, die sich über einen längeren Zeitraum aufgebaut hat, durch das Pressen der Kiefer aufeinander abzubauen. Im ersten Teil haben wir über Yin und Yang gesprochen. Anspannung kann dem Yang, Entspannung dem Yin zugeordnet werden. Es entsteht also ein Ungleichgewicht dieser beiden Aspekte.

Nach TCM Diagnostik stelle ich in der Praxis vorwiegend eine Blockade im Leber-Meridian fest. TCM Therapeuten reden hier von der Leber-Qi-Stagnation. Woher kommt diese Blockade der Leber-Energie? Die Leistungsgesellschaft von heute führt leider häufig zu Leber-Problemen. Und wenn wir von Leber reden, dann ist damit nicht das Organ gemeint, sondern eine Funktion.

Die Leber ist in der TCM für das freie und harmonische Fliessen des Qi zuständig. Darüber hinaus ist die Leber der Freigeist unter den Organen. Sie liebt das Kreative, will ihre Vision ausleben und sich individuell verwirklichen. Das wäre der Idealzustand. Doch zu viel Druck und zu viel Müssen bringen diesen Fluss zum Erliegen.

Dieser auf das Leber-Qi wirkende Stresszustand ist dafür verantwortlich, dass die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich fast schon dauerhaft verspannt sind. Dies wiederum kann in der Folge zu einer Fehlfunktion des Kauapparates und Kiefergelenkes führen.

Stress in allen seinen Formen lässt sich wirkungsvoll mit Akupunktur behandeln. Zudem erzielen wir mit der Akupunktur eine Muskelentspannung, eine ausgleichende Wirkung auf die Psyche, eine Schmerzlinderung und last but not least können wir mit der Akupunktur auf das vegetative Nervensystem einwirken.

Mögliche Folgen von Bruxismus

Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen und/oder Migräne, Schwindel, Verspannungen im HWS-Bereich, Schulterschmerzen, Tinnitus

Auch diese Folgeerscheinungen können in der Regel gut mit Akupunktur und, falls indiziert, zusätzlich mit der Tuina Massage und gua sha (Schabe-Technik) behandelt werden.

Ganzheitlicher Therapieansatz

Die meisten Patienten, die zur Behandlung des Zähneknirschens bei mir in Behandlung sind, haben bereits Erfahrungen mit anderen Therapien, wie z. B. Aufbisschiene, Physiotherapie, Schmerzmitteln usw. Wenn aber das Zähneknirschen nicht nach den zugrundeliegenden Ursachen, sondern nur nach den Symptomen behandelt wird, so kommt es häufig vor, dass das Bruxen unter Umständen auch mit leichteren Beschwerden wiederkehrt. Wie ich im ersten Teil erwähnt habe, lautet ein zentraler Grundsatz in der TCM, dass man nicht nur symptomatisch sondern vor allem ursächlich behandelt.

Ein grosser und wichtiger Vorteil der Akupunkturbehandlung ist, dass ich individuell auf den Patienten mit allen Aspekten, die ihn ausmachen, eingehen kann. Für die Erstanamnese nehme ich mir also viel Zeit. In der Regel dauert diese 60 Minuten oder auch etwas länger. Die Folgebehandlungen dauern in der Regel dann ungefähr 45 Minuten.

Die Akupunkturmethode ist ein sehr wirksames und ganzheitliches Verfahren, das sich besonders zur Behandlung von Schmerzen und Funktionsstörungen bewährt hat. Da ich bei den meisten Patienten, wie bereits erwähnt, eine Stagnation der Energie im Funktionskreis Leber sehe, ist es wichtig, bei der Behandlung den Qi-Kreislauf zu fördern (Di 4: Kommandopunkt für den Kopf in Kombination mit Le 3). Darüber hinaus kommen für Bruxismus in der Regel folgende Therapieansätze in Frage:

- Durch direkt auf die Kiefergelenke und die Kaumuskulatur einwirkende Akupunkturpunkte lassen sich Überbelastung, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen deutlich mildern
- Spezielle übergeordnete Akupunkturpunkte, vor allem an den Extremitäten wirken zusätzlich muskelentspannend
- Akupunkturpunkte mit Wirkung auf die Psyche unterstützen die Verarbeitung von Stress und fördern die Entspannung

Was mir zentral erscheint bei Bruxismus, ist, das Augenmerk auch auf Alltagssituationen zu lenken, die zu Stress, Anspannung und Belastung führen. Der Therapieerfolg wird um einiges grösser, wenn der Patient in seinem Alltag Veränderungen vornimmt, die begünstigend auf die Grundthematik einwirken. Mir ist bewusst, dass das nicht immer und sofort möglich ist, aber im Laufe der Therapie ist es etwas, das ich grundsätzlich anspreche.

Behandlungsdauer und Behandlungsfrequenz

Häufig werde ich gefragt, wie oft man nun Akupunktur machen muss. Diese Frage lässt sich pauschal nur schwer beantworten. Gemäss meiner Praxiserfahrung ist es so, dass man in der Regel mit 8 bis 12 Sitzungen rechnen sollte. Es ist mir natürlich ein grosses Anliegen, dass der Patient so schnell wie möglich eine Linderung seiner Symptome verspürt.

In der Regel ist es sinnvoll, zu Beginn ein Mal in der Woche zu behandeln. Sobald sich die Beschwerden verbessern, kann man darüber nachdenken, das Behandlungsintervall auszudehnen auf alle zwei Wochen oder auf eine monatliche Behandlung.

Übungen für das Kiefergelenk für zu Hause

Bei Bedarf und Interesse gebe ich den Patienten das folgende PDF mit Übungsanleitungen für zu Hause mit.

<https://www.hirslanden.ch/content/dam/klinik-birshof/downloads/de/centres/physiotherapie/birshof-physiotherapie-%C3%BCbungen-f%C3%BCr-das-kiefergelenk.pdf>

Studien

In einer Studie aus dem Jahr 2007 verbesserte sich der Muskelschmerz signifikant bei Patienten die Akupunktur erhielten. In einer weiteren Studie aus England mit 70 Teilnehmern gaben 85% an, dass Akupunktur ihre Schmerzen um 75% verbesserte.

<https://www.practicalpainmanagement.com/pain/maxillofacial/tmj/acupuncture-new-approach-temporomandibular-disorders>