

Kauen gegen Stress - am besten "zahnfreundlich"

Kauen heilt nicht, hilft aber: Wenn der alltägliche Stress im Job oder in der Familie zur Belastung wird, braucht der Körper ein Ventil, um ihn "rauszulassen". Eine der besten Methoden: Bewegung wie Laufen, Tennis, Sandsack-Boxen.

Ebenfalls erfolgreich: bewusste Entspannung wie autogenes Training, Meditation oder ein Wannenbad. Manchem hilft auch "Shoppen" oder ein Schaufensterbummel. Ziel all der Mühen ist der Stressabbau, das Gefühl von Befriedigung und Entlastung. Rund jeder zweite Mann und jede zweite Frau in Deutschland haben laut einer neuen Forsa-Studie (im Auftrag der Deutschen Angestellten-Krankenkasse) aus alledem ihre eigene Anti-Stress-Methode entwickelt: Sie gehen essen. Sie verbinden dabei Bewegung, Entspannung und orale Befriedigung zu einer einzigen Aktion. "Es muss aber nicht immer ein dreigängiges Menü sein", sagt Prof. Dr. Jean-François Roulet von der Abteilung Zahnerhaltung und Prophylaxe an der Berliner Charité und Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V., "Lutschen und Kauen allein sind oft schon sehr hilfreich in stressigen Phasen. Aus zahnärztlicher Sicht raten wir zu zahnfreundlichen Kaugummis und Bonbons - damit man nicht den einen Stress los ist und der nächste mit Karies ins Haus steht." Hintergrund: Körper unter Strom Mit "Essengehen", dem genüsslichen Kauen, liegen die Gestressten gar nicht so fern von wissenschaftlichen Erkenntnissen - wenn man davon absieht, dass bei anhaltendem oder krankmachendem Stress eine psychosomatische Therapie notwendig ist: "Patienten, die unter erheblichem Leidensdruck stehen und das Glück haben, dass ihr Arzt hinter den körperlichen Symptomen keine Entzündung, sondern Seelenqualen erkennt", sagt Prof. Dr. Hans-Christian Deter, Psychosomatiker am Berliner Universitätsklinikum Benjamin Franklin, "brauchen rasche und kompetente Hilfe, damit sich die Krankheitssymptome nicht verselbstständigen und chronisch werden." Bei hin und wieder auftretender Überlastung durch zu viel Arbeit, zu viel Informationsflut und zu viel Erwartungsdruck beruflich und privat seien aber selbst zu steuernde Entspannungsmethoden ausreichend. "Stress ist ein körperlicher Prozess. Man ist in ständiger Bereithaltung, der ganze Mensch steht quasi unter Strom - das führt zu vielen unterschiedlichen Symptomen. Die Verspannung braucht dann einen Weg, um herauszukommen, den Körper zu verlassen." Essen gehen sei dabei tatsächlich eine Methode von vielen, die bei nicht wenigen Menschen - abgesehen von solchen mit Ess-Störungen - zu Befriedigung und nachlassender Anspannung führt. "Das hilft vielleicht ganz besonders bei emotionalem Stress, z.B. einer Störung in der Beziehung, bei mangelnder Anerkennung durch den Chef oder Misserfolg bei beruflichen Zielen." "Man muss sich durchbeißen" - und die Folgen Anti-Stress-Therapeuten wie Krankengymnastin Gabriele Janz aus Berlin setzen deshalb oft den Mund in das Zentrum der Therapie: Immerhin ist dieser Bereich nach dem Rücken die zweithäufigste Region des Körpers, wo sich Stress durch Anspannung festsetzt. Dem Volksmund ist das nicht neu: Sprüche wie "auf einem Problem herum kauen" oder "die Zähne zusammenbeißen" oder auch "etwas zähneknirschend hinnehmen" sind deutliche Bilder für das, was viele Menschen unbewusst erleben. "Es geht uns darum, die Verspannung erst einmal bewusst zu machen - und sie dann durch funktionelle Entspannung z.B. durch bewusstes Atmen abzubauen." Kauen löse kein seelisches Problem, sagt sie, aber "es hilft beim Spannungsabbau." Zahnärzte sehen nicht selten Patienten mit glattgeschliffenen Zähnen ohne Mulden und Höcker - sie wurden durch nächtliches Pressen und Knirschen über Monate und Jahre herunter gefeilt. Nur jeder zehnte Patient merke überhaupt, dass er knirsche, sagte Psychologin Gundula Johnke bei einem Pressetermin der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein.

Stressabbau durch Kauen "Für viele Menschen wäre es schon hilfreich, wenn sie die große Rolle kennen würden, die der Mund beim Stress-Abbau spielt - und sich dann über kleinere Stressphasen selbst hinweghelfen könnten", meint Prof. Roulet und empfiehlt: "In Zeiten von Leistungsdruck oder Terminhetze ist ein leckeres Bonbon oder ein erfrischendes Kaugummi auf jeden Fall den Versuch wert." Wenn dem Überdruck dadurch erst einmal die Spitze genommen sei, solle man noch dreimal bewusst und tief bis in den Bauch durchatmen. "Das ist ein kleines, aber hilfreiches Anti-Stress-Pflaster für die Seele und eine Lockerungsübung für die Muskulatur, wenn man mal wieder unter Druck steht", sagt Prof. Roulet, und damit die Zähne nicht durch den Zucker in Bonbons oder Drops leiden, könne man auch gleich noch etwas für das gute Gewissen tun: "Zahnfreundliche Kaugummis und Süßwaren sind der ideale Weg, um dem kleinen Stress zu begegnen ohne sich großem durch mögliche Zahnschäden auszusetzen." Beim nächsten "Shopping-Ausflug" solle man daher nach dem kleinen Zahnmännchen mit dem Schutzschirm Ausschau halten: "Der nächste Stress kommt bestimmt - Kauen kann ihn zwar nicht verhindern - aber es hilft, ihn besser auszuhalten."

Für Rückfragen der Redaktionen:

Danckelmannstr. 9, D - 14059 Berlin
Phone: (0049) 030 - 30 12 78 85
Fax: (0049) 030 - 30 12 78 84
Mobil: 0171 402 36 08
E-Mail: aktion-zahnfreundlich@t-online.de
www.zahnmaennchen.de

**Psychosomatik und Stress: Prof. Dr. Hans-Christian Deter,
Universitätsklinikum Benjamin Franklin, Berlin
Tel.: 030 / 84 45 - 29 59**