

## **Pressemitteilung**

### **Hamburger auch nachts im Stress**

### **Über 8.000 Zähneknirscher in der Hansestadt**

Hamburg, 27. September 2017 - Die Hamburgerinnen und Hamburger leiden unter Zähneknirschen. „Im vergangenen Jahr wurden den BARMER Versicherten in der Hansestadt laut Abrechnungsdaten der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Hamburg rund 8.300 so genannte Aufbiss-Schienen verschrieben, etwa 400 mehr als Vorjahr“, berichtet Landesgeschäftsführer Frank Liedtke. Mehr als ein Warnzeichen. „Wer stark im Stress ist, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen und nutzt sein Gebiss stark ab“, so Liedtke weiter. Ein Fall für den Zahnarzt, denn Karies, Zahnfleischbluten und Zahnausfall können die Folgen sein. Mediziner sprechen beim Zähneknirschen von der Abrasion der Kauflächen, also der Abnutzung der Zahnhartsubstanz. Dies wird durch häufiges und oft unbewusstes nächtliches Zähneknirschen begünstigt.

### **Umgang mit psychischer Belastung**

Anspannung gehört zum Alltag. Denn ein gewisses Maß an Spannung lässt uns überhaupt am Leben teilhaben und ist damit Voraussetzung für Erfolg, Vitalität und Zufriedenheit. „Wichtig ist, vor allem mit Stresssituationen langfristig besser umzugehen. Etwa durch ein gutes Zeitmanagement oder entsprechendes Entspannungstraining“ erläutert Frank Liedtke. „Anforderungen und Belastungen immer wieder anzunehmen und zu bewältigen ist für den Menschen an sich absolut notwendig, um zu überleben und sich weiterzuentwickeln“, so Liedtke weiter. Wichtig sei jedoch, dass Anspannung und Belastungen nicht übermäßig ansteigen und vor allem regelmäßig durch Erholung ausgeglichen werden.

Hilfestellungen dabei bietet die BARMER mit Entspannungskursen in der Nähe. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung sowie Suchtmittelkonsum. Volks- hochschulen, Bildungsstätten oder Vereine bieten vielfach Gesundheitskurse an. Mehr unter: [www.barmer.de/gesundheitskurse](http://www.barmer.de/gesundheitskurse)

**Landesvertretung  
Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](http://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hamburg@barmer.de](mailto:presse.hamburg@barmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 333 004 651-131  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)