

### **Niedersachsen und Bremer auch nachts im Stress 19 Prozent mehr Zähneknirscher im Land**

Hannover, im Mai 2018 – Die Niedersächssinnen und Niedersachsen leiden weiterhin unter dem Zähneknirschen. „Im vergangenen Jahr wurden den BARMER Versicherten im Land rund 26.800 so genannte Aufbisssschienen oder Aufbissbehelfe verschrieben, 19 Prozent mehr als Vorjahr“, berichtet Landesgeschäftsführerin Heike Sander. Auch in Bremen stieg die Zahl der verordneten Schienen an, um zehn Prozent auf insgesamt 1.135. 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 Sander weiter. Ein Fall für den Zahnarzt, denn Karies, Zahnfleischbluten und Zahnausfall können die Folgen sein. Mediziner sprechen beim Zähneknirschen von der Abrasion der Kauflächen, der Abnutzung der Zahnhartsubstanz. Dies wird durch häufiges und oft unbewusstes nächtliches Zähneknirschen begünstigt.

#### **Starke psychische Belastung**

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

Hilfestellungen dabei bietet die BARMER mit Entspannungskurse in der Nähe. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung und Entspannung, Bewegung, Ernährung sowie Suchtmittelkonsum. Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereine bieten vielfach Gesundheitskurse an.

Mehr unter: [www.barmer.de/gesundheitskurse](http://www.barmer.de/gesundheitskurse)

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Neue Besucheranschrift:  
Goseriede 4/Gebäudeteil C  
30159 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](http://www.twitter.com/BARMER_NIHB)  
[presse.ni.hb@barmer.de](mailto:presse.ni.hb@barmer.de)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)