

## **Pressemitteilung**

**Niedersachsen auch nachts im Stress**

**Über 25.000 Zähneknirscher im Land**

Hannover, 23. September 2019 – Die Menschen im Land leiden weiterhin unter dem Zähneknirschen. „Im vergangenen Jahr wurden den BARMER Versicherten in Niedersachsen über 25.600 so genannte Aufbissschienen oder Aufbissbehelfe verschrieben. In Bremen waren es über 1.100“, berichtet Landesgeschäftsführerin Heike Sander anlässlich des Zahngesundheitstages am 25. September. Für die Kassenchefin bleibt das ein Warnzeichen: „Wer stark im Stress ist, beißt im wahrsten Sinne des Wortes auch nachts die Zähne zusammen und nutzt sein Gebiss stark ab“. 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**

Beim Kauen oder Schlucken kommen unsere Zähne immer nur Sekundenbruchteile in Kontakt. In der verbliebenen Zeit kann sich die Kaumuskulatur normalerweise entspannen. Nächtliches Zähneknirschen oder Kieferpressen erfolgt hingegen in Phasen von bis zu 20 Minuten und mit bis zu 800 Newton Kraft – was ungefähr 100 Kilo entspricht. Zähneknirschen kann aber sogar tagsüber stattfinden. 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 erst 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.

Weitere Informationen zum Zähneknirschen unter [www.barmer.de/a001968](http://www.barmer.de/a001968)

**Landesvertretung**

**Niedersachsen**

**Bremen**

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

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)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
michael.erdmann@barmer.de