

## Mit Biofeedback gegen die Verbissenheit

### Bei chronischer Erschöpfung auch an den Besuch beim Zahnarzt denken

Von Dipl. Päd. Petra Beier, Heilpraktikerin beschränkt auf Psychotherapie

Erschöpfung als Folge körperlicher oder seelischer Dauerbelastung hat viele Gesichter und begegnet uns in der psychotherapeutischen Praxis immer öfter.

Können medizinische Ursachen, z. B. endokrine Leiden oder Eisen- oder Vitamin B-mangel, ausgeschlossen werden, entscheiden sich Patienten immer öfter dafür, eine Psychotherapie zu beginnen, um den seelischen Ursachen für ihre andauernde Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Abgeschlagenheit auf den Grund zu gehen.

Als Begleitsymptome des Erschöpfungssyndroms werden sehr häufig zerhackter Schlaf, starke morgendliche Verspannungen, Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, Rückenbeschwerden sowie Libidoverlust genannt. Auch Angst vor dem Einschlafen, weil die verspannte Schlafqualität keinen Erholungswert mehr bietet, kommt in vielen Fällen hinzu. Die - in den meisten Fällen sehr leistungsbewussten - Patienten berichten, dass sie immer nervöser, schlapper und emotional labiler werden, ohne einen Ausweg aus ihrem zermürbenden Kampf von unbedingtem Leistungswillen gegen umfassende Erschöpfung zu finden.

Neben der Abklärung, ob es sich bei den geschilderten Beschwerden möglicherweise um eine starke Depression handelt, deren (ggf. auch medikamentöse) Behandlung in die Hände eines Facharztes für Psychiatrie gehört, sollte bei der psychotherapeutischen Anamnese unbedingt abgefragt werden, ob sich die Patienten in zahnärztlicher Behandlung befinden! Bereits beim Begrüßungslächeln können z. B. abgeschliffene Zahnreihen oder eine ausgeprägte Kiefermuskulatur, Wegweiser zur passenden Behandlungsstrategie sein. Warum?

Häufig wird angestauter Stress durch Zähneknirschen verarbeitet, und es sind so genannte Bruxismus-Symptome, die verzweifelt erschöpfte Patienten in die psychotherapeutische Praxis führen.

Bruxismus, das Zähneknirschen und -pressen, vor allem, aber nicht nur(!) im Schlaf, ist eine Krankheit, von der Millionen Menschen betroffen sind, ohne es zu wissen. Die Ursachen sind vielfältig und werden kontrovers diskutiert. Als seelische Auslöser gelten Zwänge, Stressbewältigung und Verdrängungsmechanismen. Doch zur möglichst raschen Linderung von oben beschriebenen Erschöpfungssymptomen ist eine Diskussion der Frage nach Huhn oder Ei nicht im Sinne eines leidenden Patienten!

### Ganzheitliche Unterstützung zur Stressbewältigung

In einem ersten Behandlungsschritt können die quälenden Bruxismus-Symptome mit innovativen BioFeedback-Verfahren wirkungsvoll gelindert werden. Und können Patienten erst einmal wieder entspannt schlafen und ohne schmerzhaftes Verspannungen durch den Tag gehen, kann man in einem zweiten Schritt mit dann wirklich therapiefähigen, weil emotional stabileren und körperlich wachen Patienten die verdrängten emotionalen Umstände und selbstbehindernden Mechanismen aufarbeiten, die zu der schmerzhaften Verbissenheit führen. Diese Vorgehensweise achtet den Patienten als Körper/Geist/Seele-Einheit und bietet ihm ganzheitliche Unterstützung zur Bewältigung seines ihn chronisch erschöpfenden Verhaltens.

Eine echte Innovation für den ersten Schritt der körperlichen Linderung stellt die Aufbissschiene bruXane® dar, welche mit Biofeedback funktioniert! Das bislang beispiellose userfreundliche Hilfsmittel wurde in mehreren Varianten entwickelt und hilft nachweislich studienbasiert auch gegen schwere Formen von Bruxismus und die Folge-Symptome.

### **Sanfte Vibrationen erreichen das Unterbewusstsein**

bruXane® integriert moderne biofeedback-Erkenntnisse in einer klassischen Aufbissschiene, reduziert Anzahl und Dauer der Knirsch-Ereignisse, und weist ihren Träger durch zarte Vibration und einen Summton auf sein Zähneknirschen hin. Das Unterbewusstsein wird sanft daran erinnert, den Knirsch- oder Pressimpuls wieder aufzulösen. Die Eingewöhnungszeit ist mit nur wenigen Tagen überraschend kurz. Angst, durch eine Vibration aus dem Schlaf gerissen zu werden, ist unbegründet.

Zum Testen des innovativen Biofeedback Systems oder für Gelegenheitsknirscher, z.B. Zähneknirschen oder -pressen bei herausfordernden sportlichen Events, extrem hoher Arbeitsbelastung, vorübergehenden Stresssituationen in der Familie oder während einer Prüfungsvorbereitung, gibt es die kostengünstige bruxane 2go. Die Tragedauer dieser Schiene von ca. zwei Monaten sollte bei nächtlichem Dauergebrauch jedoch nicht überschritten werden. Ihre Einheitsgröße bietet nicht den gleichen Tragekomfort wie eine individuell hergestellte bruXane personal, sie hilft vielen Patienten aber in einem ersten Schritt, ihre körperlichen Erschöpfungssymptome zu lindern oder sogar aufzulösen.