

DR. MED. DENT. HUBERTUS
VON TREUENFELS

GESUND BEGINNT IM MUND

WARUM ZÄHNEKNIRSCHEN
ZU RÜCKENSCHMERZEN FÜHRT
UND LACHEN DEN BLUTDRUCK REGULIERT

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer-knaur.de



Originalausgabe 2017

© 2017 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Mitarbeit: Susanne Rick

Illustrationen: Fabian Stoltz

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: Claudia Sanna, München

Coverabbildung: Claudia Sanna, München

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65800-0

2 4 5 3 1

INHALT

WIE ALLES BEGANN – STATT EINER EINLEITUNG	9
1. DER MENSCH UND SEIN MUND	17
Wer denkt schon bei körperlichen Beschwerden an seinen Mund?	18
Der Mund als Spiegel des Lebens	22
Unser Körper reguliert sich selbst	23
Schulmedizin und Naturheilkunde ergänzen sich	26
Grüße aus dem Pleistozän	27
<i>Zur stammesgeschichtlichen Entwicklung des Mundes</i>	<i>28</i>
<i>Das Erbe der Evolution</i>	<i>30</i>
<i>Was der aufrechte Gang mit unserem Mund zu tun hat</i>	<i>32</i>
<i>Unser Sprachinstinkt</i>	<i>39</i>
Im Mutterleib – wie unser Mund entsteht	43
<i>Die ersten Wochen</i>	<i>44</i>
<i>Die Zunge, unser erstes Sinnesorgan</i>	<i>45</i>
<i>Die Zähne entstehen</i>	<i>53</i>
<i>Vom Embryo zum Daumenlutscher</i>	<i>53</i>
<i>Dreck macht Speck</i>	<i>54</i>
<i>Warum das Stillen so bedeutend ist</i>	<i>56</i>
<i>Von den Milchzähnen zum Erwachsenengebiss</i>	<i>63</i>
<i>Saugen – das erste Körpertraining</i>	<i>69</i>
2. ATMEN, SAUGEN, KAUFEN, SCHLUCKEN – WIE DER MUND UNSER LEBEN BESTIMMT	77
Was geschieht, wenn wir atmen	77
<i>Warum es besser ist, den Mund (geschlossen) zu halten</i>	<i>79</i>

<i>Atmen im Rhythmus des Lebens</i>	81
<i>Die Atmung – eine Sache der Haltung</i>	82
<i>Husten, niesen, gähnen –</i>	
<i>wie sich unser Körper wehrt</i>	84
<i>Wenn wir die Luft anhalten –</i>	
<i>zur Funktion des Kehlkopfs</i>	85
Was geschieht, wenn wir essen	87
<i>Warum uns das Wasser</i>	
<i>im Mund zusammenläuft</i>	88
<i>Appetit, ein Lustprinzip der Natur</i>	89
<i>Wer gut kaut, hat mehr vom Leben</i>	90
<i>Was wir essen, wie wir essen –</i>	
<i>kleine Ernährungslehre aus der Steinzeit</i>	92
<i>Schule des Schmeckens –</i>	
<i>zur Entwicklung des Geschmacksempfindens</i>	93
Was geschieht, wenn wir sprechen	99
<i>Wie Laute entstehen</i>	100
<i>Vor dem Sprechen: Atmen, Saugen,</i>	
<i>Kauen, Schlucken</i>	102
3. WIE MUND UND PSYCHE ZUSAMMENHÄNGEN	107
Vom Ursprung der Grundemotionen	108
<i>Verräterische Mundpartie</i>	111
Was geschieht, wenn wir lachen	113
<i>Warum Lachen (nicht nur)</i>	
<i>den Kreislauf reguliert</i>	114
<i>Warum uns Lachen fröhlich stimmt</i>	117
Was geschieht, wenn wir weinen	119
Was geschieht, wenn wir singen	121
Was geschieht, wenn wir küssen	122
4. KRANKHEITEN UND FEHLFUNKTIONEN DES MUNDES	125
Die Mundatmung –	
<i>eine unterschätzte Fehlfunktion</i>	125

<i>Mundatmung macht krank</i>	127
<i>Nasenatmer sind besser drauf</i>	131
Schluck- und andere Beschwerden	132
Der Zahn und seine Krankheiten	135
<i>Karies, die häufigste Erkrankung</i>	136
<i>Parodontose, die häufigste Ursache</i> <i>für Zahnverlust</i>	140
<i>Plädoyer für den Weisheitszahn</i>	146
Kieferorthopädische Probleme: Verformte	
Kieferknochen und Zahnfehlstellungen	156
<i>Rückbiss, Vorbiss, Kreuzbiss, Tiefbiss</i> <i>und offener Biss</i>	157
<i>Ursachen von Kieferanomalien</i>	159
Erste Versuche der Regulierung – Anfänge und	
Fortschritte der Kieferorthopädie	167
<i>Muskuläre Verspannungen: das teuflische</i> <i>Ergebnis einer Kettenreaktion</i>	181
<i>Warum Zähneknirschen zu Rückenschmerzen</i> <i>führen kann</i>	184
<i>Mundgeruch</i>	186
5. ÜBUNGEN – DAMIT SIE WIEDER BESSER ATMEN,	
SAUGEN, KAUFEN UND SCHLUCKEN	195
Einige Vorüberlegungen	195
<i>Sind Sie ein Mundatmer? Kleiner Atemtest</i>	196
<i>Von der Mund- zur Nasenatmung</i>	198
<i>Sieg der Eitelkeit – kleine Motivationshilfe</i>	199
Jetzt geht es los: Übungen, die Sie selbst	
machen können	201
<i>Übungen gegen eine offene Mundhaltung</i> <i>mit und ohne Mundatmung</i>	202
<i>Übungen für den Lippenschluss</i>	204
<i>Kleiner Mund- und Zungenhaltetest: Wie halte ich</i> <i>meinen Mund? Wie »zügele« ich meine Zunge?</i> ..	205

<i>Übungen zur richtigen Zungenruhelage mit und ohne Mundatmung/Mundschluss</i>	207
<i>Übungen gegen Kiefergelenksbeschwerden (craniomandibuläre Dysfunktion)</i>	211
<i>Kauübungen für die Gelenke und Muskeln des Kiefers (variiert nach B. Padovan)</i>	213
<i>Saugübung für die Gelenke und Muskeln des Kiefers (variiert nach B. Padovan)</i>	215
6. DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN RUND UM DEN MUND	219
QUELLEN UND TIPPS ZUM WEITERLESEN	236
DANKSAGUNG	237
STICHWORTVERZEICHNIS	239

WIE ALLES BEGANN – STATT EINER EINLEITUNG

Als meine Mutter im siebten Monat mit mir schwanger war, landete sie mit dem Motorrad in einem Straßengraben. Während sie zahlreiche Prellungen davontrug, blieb ich in ihrem Bauch rein äußerlich unversehrt. Allerdings verlor meine Mutter bei dem Unfall fast das gesamte Fruchtwasser, was mein restliches Wachstum beeinträchtigte, so dass ich kleiner und leichter als andere Babys zur Welt kam. Aber damit nicht genug: Ich hatte gleich nach der Geburt Probleme mit dem Saugen und bekam deshalb anstelle der Mutterbrust recht schnell die Flasche. Doch auch das Trinken aus der Flasche will gelernt sein, und da ich dies nicht konnte, nuckelte ich, um irgendwie satt zu werden, ständig daran herum. Das wiederum reichte aus, um meinen Kiefer zu verformen und meiner Mutter große Sorgen zu bereiten. Keine günstigen Startbedingungen also, wie man sie sich für die Entwicklung eines kräftigen Kiefers und damit eines gesunden Kindes wünscht.

Auch meine Eltern selbst hatten als Flüchtlinge in den Nachkriegsjahren in Norddeutschland alles andere als günstige Startbedingungen für einen Neuanfang. Daher beschlossen sie, nach Brasilien auszuwandern, und das, obwohl meine Mutter hochschwanger und ich erst eineinhalb Jahre alt war. So wurde mein Leben in den folgenden Jahren vom Pioniergeist meiner Eltern bestimmt.

Das einfache Leben auf einer Kaffeeplantage inmitten von exotischen Pflanzen und Tieren und netten Farmerfamilien in der Nachbarschaft war geradezu prädestiniert, mir eine bilderbuchhafte Kindheit zu bescheren. Allerdings litt ich als zartes nordeuropäisches Kind in dem

tropisch-heißen Klima an mehreren chronischen Erkrankungen, u. a. an Asthma und an nicht enden wollenden Durchfällen, die mich phasenweise derart schwächten, dass ich tagelang ans Bett gefesselt war. Meine besorgten Eltern fuhren mit mir zu diversen Ärzten, und da ich – obwohl ein guter Esser – sehr mager war, riet man mir, noch mehr zu essen. Trotz zusätzlich verabreichten Lebertrans und eines proteinhaltigen Pulvers zum Anrühren wurde ich kein bisschen dicker. Im Gegenteil: Sämtliche Maßnahmen förderten nur meinen Durchfall. Irgendwann hatte ich es satt, das alles und dazu noch viele Medikamente zu schlucken, darunter stärkste Antibiotika und Tabletten, die, wie ich später erfuhr, in Deutschland schon gar nicht mehr zugelassen waren.

Als ich im Alter von ungefähr sechs Jahren eines Abends allein zu Hause war – man hatte mir wieder einmal Bettruhe, Tee, Haferschleim und jede Menge Pillen verordnet –, ging gar nichts mehr. Obwohl es mir körperlich sehr schlechtging, waren mir die Medikamente so zuwider, dass ich mich weigerte, sie zu nehmen. Irgendetwas in mir sperrte sich mit aller Macht dagegen, und ich war mit einem Mal zutiefst davon überzeugt, dass mir die Tabletten nicht halfen, sondern schadeten. Also blieb ich einfach im Bett liegen, und wenn ich Durst bekam, trank ich ein wenig Wasser, Schluck für Schluck. Zu mehr war ich nicht fähig, mehr ging nicht in mich hinein. Ausgelaugt, matt und müde schlummerte ich irgendwann ein – und schlief zum ersten Mal seit langer Zeit die ganze Nacht durch, ohne schmerzende Bauchkrämpfe. Schon beim Aufwachen am nächsten Morgen spürte ich die untrüglichen Anzeichen einer Besserung und fühlte mich so kräftig wie lange nicht mehr, obwohl ich am Vortag nichts gegessen hatte. Also blieb ich erst einmal beim Wasser, ging ganz langsam zu Tee über und ergänzte meine Nahrung peu à

peu um gekochten Reis, bis ich schließlich wieder ganz normal aß, was der ganzen Familie aufgetischt wurde. Allmählich lernte ich, besonders durch schmerzliche Rückschläge, auf meinen Bauch zu hören und zu unterscheiden, was meiner Gesundheit zuträglich war und was nicht. Noch viel wichtiger jedoch war die Erkenntnis, dass ich es durch mein Essverhalten selbst in der Hand hatte, für mein Wohlbefinden zu sorgen.

Diese erste Erfahrung der Selbstheilung sollte mir auch einige Jahre später weiterhelfen, als ich mir im Alter von sieben Jahren bei einem Sturz vom Fahrrad die oberen Schneidezähne verletzte und verschob. Die anschließende Behandlung bei unserem brasilianischen Zahnarzt empfand ich als traumatisches Erlebnis aus Schmerz und Ohnmacht, das mir über Jahre hinweg Angst einjagte, wenn ich auch nur daran dachte. Was jedoch noch schlimmer war: Die Behandlung konnte nicht verhindern, dass sich die Wurzelspitzen immer wieder entzündeten und allmählich der umgebende Kieferknochen in Mitleidenschaft gezogen wurde. Es sollte über zwanzig Jahre dauern, bis die Entzündung erfolgreich behandelt werden und vollständig ausheilen konnte.

Es ist noch nicht allzu lange her, dass sich auch in der westlichen Welt Erkenntnisse aus der traditionellen chinesischen Medizin durchgesetzt haben, die den zahlreichen energetischen Wechselbeziehungen zwischen den Organen einen entscheidenden Stellenwert bei der Behandlung von Krankheiten zuweisen. So können schon kleine Entzündungsherde gerade auch im Mund – wir sprechen in der systemischen Medizin heute von »stillen Störfeldern« – auf Dauer verheerende Auswirkungen auf andere Körperregionen und Organe haben, selbst wenn diese quasi am anderen Ende des Ursprungsortes liegen. In

meinem Fall waren es die Nieren, die durch die dauerhaft entzündeten Schneidezahnwurzeln zunehmend belastet und geschwächt wurden. Und da die Nieren zentral für die Ausscheidung von Giften sind, war ich immer leicht vergiftet und dadurch geschwächt und anfällig für neue Erkrankungen.

Aber hatte ich mich nicht schon einmal in einer schier ausweglosen Lage befunden und mich letztlich selbst daraus befreit? So beschloss ich eines Tages, auch diesmal wieder zur Selbsthilfe zu greifen. Ich wollte lernen, den Teufelskreis aus Angst vor dem Zahnschmerz und vor dem Zahnarzt zu überwinden und mich meinem Zahnleiden furchtlos zu stellen. Also studierte ich Zahnmedizin.

Dass ich ein verstecktes Nierenleiden hatte, wusste ich damals noch nicht. Doch nach meinem Studium begegnete ich dem alternativen Zahnmediziner Augusto Beozzo, der mich lehrte, die systemischen Zusammenhänge von Zähnen, Mund und Körper zu erkennen. Seine Behandlungsmethoden elektrisierten mich förmlich, sah ich darin doch einen Weg, wie ich nicht nur mein eigenes Leiden heilen, sondern auch anderen Menschen helfen konnte.

Kurioserweise sollte mich dieser Weg (1976) wieder zurück nach Deutschland führen. Denn dort, in Bonn, lehrte bis zu seinem Tod in den frühen 1960er Jahren ein Prof. namens Wilhelm Balters, der als Begründer der ganzheitlichen Kieferorthopädie in die Geschichte der Zahnheilkunde eingegangen ist. Berühmtheit erlangte er insbesondere durch seine Erfindung des Bionators, eines kieferorthopädischen Geräts, mit dessen Hilfe es den Patienten selbst gelingt, durch die Kraft ihrer Mundbewegungen ihre Kieferanomalien zu regulieren. Bei Balters' Nachfolger Fritz Bahnemann, der sein Meisterschüler gewesen war, ließ ich mich in den Folgejahren ausbilden. Außerdem ließ ich meine chronisch entzündeten Schneidezähne

operativ entfernen, wodurch endlich das Störfeld beseitigt wurde, das meine Nieren so sehr beeinträchtigt hatte. So konnte ich mich endlich einer Gesundheit erfreuen, die mir Stärke und Widerstandskraft verlieh und ungeahnte Energien in mir freisetzte.

Auf diese Weise wurde ich selbst zu einem Beispiel dafür, was man mit einer schlechten Zahnheilkunde versäumen und durch eine gute wiedererlangen kann. Die Erfahrung, wie es sich anfühlt, von einem Leiden befreit zu werden, war der Beginn meines leidenschaftlichen Interesses für die ganzheitliche Zahnheilkunde. Bis zum heutigen Tag begegne ich meinen Patienten als Arzt, der sich in ihre Leiden und Ängste aufgrund eigener Erfahrungen gut hineinversetzen kann.

Wie sehr in unserem Organismus das eine mit dem anderen verwoben ist, erkannte ich erst im Laufe der Jahre. Und so fand ich auch erst viel später eine Erklärung für jenes seltsame Phänomen, das ich in meiner Kindheit erlebt hatte. Die Episode stammt aus einer Zeit, in der wir Kinder in der Schule vor den berühmt-berüchtigten Killerbienen gewarnt wurden, die sich damals über ganz Brasilien ausbreiteten. Es handelte sich dabei um die Kreuzung einer afrikanischen Biene mit einheimischen Arten, deren erste Tochtergeneration so aggressiv und angriffslustig war, dass wir aus Radio und Zeitung des Öfteren von totgestochenen Haustieren und gelegentlich sogar von getöteten Kleinkindern erfuhren. Daran erinnerten sich mein Bruder und ich, als uns eines Tages ein riesiger Bienenschwarm attackierte und uns mit zahlreichen Stichen übersäte, bevor wir in letzter Minute auf unseren Fahrrädern flüchten konnten. Zu Hause versorgte unsere Mutter uns mit Alkoholkompressen und Medikamenten. Mehrere Tage lang litten wir an hohem Fieber, und es

dauerte eine geraume Zeit, bis wir wieder aus unseren zugeschwollenen Augen schauen konnten. Aber mit mir passierte noch etwas ganz anderes: Mein Durchfall, den ich in diesen Tagen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen beim Essen nie ganz losgeworden war, hatte sich mit dieser Bienenepisode schlagartig in Luft aufgelöst.

Jahre später las ich in einem Buch über Homöopathie, dass der Organismus in extremen Stresssituationen wie z. B. bei Lebensgefahr oder sportlichen Wettkämpfen nicht nur Adrenalin, sondern auch andere Hormone ausschüttet, so dass auch noch an anderen Baustellen im Körper Reparaturprozesse in Gang gesetzt werden. Offensichtlich war dieser Angriff der Bienen, diese Ausnahmesituation, der Schrecken, die Angst und das Gift genau das gewesen, was mein geschwächter Körper gebraucht hatte, um eine Art Gegengift bereitzustellen. So wurde mir gleich im doppelten Sinne eingepflicht, was die körpereigene Abwehr durch Immunisierung alles leisten kann.

Den Durchfall war ich los, nicht aber das Asthma, das mich, als ich wieder einmal glaubte, ersticken zu müssen, mit meinen Eltern ins Krankenhaus führte. Cortison gab es damals noch nicht, und so blieb den Ärzten nichts anderes zu tun, als mir ein Mundspray zu verabreichen und mich während des Asthmaanfalls im Auge zu behalten. Als dieser vorüber war, nahm mich der behandelnde Arzt beim Abschied beiseite, packte mich an den Schultern und schüttelte mich einmal kräftig durch. Nanu, dachte ich, will er mich jetzt ausschimpfen oder was? »Merk dir eines«, sagte er mit donnernder Stimme zu mir, »wenn du anfängst zu rauchen, du mit deiner schwachen Brust, und wenn du dir nicht genug frische Luft holst, indem du abends das Fenster aufmachst, und wenn du dich nicht genug bewegst und was für deine Atmung tust, dann wirst du dein blaues Wunder erleben mit deinem Asthma. Aber:

Du kannst etwas dagegen tun.« Das hat mich damals so tief beeindruckt, dass ich mich bis zum heutigen Tag an seine Ratschläge halte: Ich rauche nicht, ich schlafe bei offenem Fenster und bleibe immer in Bewegung. Und heute gehört meine Lunge mit zum Besten, was ich habe. So lehrte mich mein Körper durch Asthmaanfalle buchstäblich das freie Atmen.

1. DER MENSCH UND SEIN MUND

Kein anderes Organ ist gleichzeitig an so vielen Funktionen des menschlichen Organismus beteiligt wie der Mund. Er spielt eine zentrale Rolle beim Atmen, beim Essen und beim Sprechen. Doch wie groß der Einfluss ist, den der Mund auf Körper und Seele hat, ist den wenigsten bewusst.

Deshalb möchte ich Sie zu einer spannenden Reise in dieses Schlüsselorgan einladen, auf der wir zunächst der Frage nachgehen, warum unser Mund genau so und nicht anders aussieht und welche entscheidenden Vorteile die Evolution der Menschheit damit verschafft hat. Wir sehen zu, wie der Mund im Mutterleib Gestalt annimmt und sich schon beizeiten auf den ersten Schrei vorbereitet. Sie erfahren – nicht zuletzt durch verblüffende Fallbeispiele aus der eigenen Praxis –, wie unsere Vitalfunktionen Atmung, Ernährung und Motorik durch unseren Mund bestimmt und geprägt werden. Etwa, wie sich die Tätigkeit des Unterkiefers auf die gesamte Körperhaltung auswirkt und welche gravierenden Folgen eine falsche Atmung für unsere Gesundheit haben kann. Die Einsicht in diese Wechselwirkungen ist zugleich der Schlüssel zu einer gesunden Lebensweise.

Mit einfachen Übungen, die Sie problemlos in Ihren Alltag einbauen können, möchte ich Ihnen am Ende des Buchs konkrete Anleitungen zur Selbsthilfe geben. Es sind Übungen, die Sie am eigenen Leib erleben lassen, wie unser Körper wirklich tickt. Mit ihrer Hilfe können Sie tatsächlich besser atmen, saugen, kauen und schlucken lernen. Denn gerade diese Grundfunktionen des Mundes

haben einen ganz entscheidenden Anteil an unserem Wohlbefinden und damit an unserer Lebensqualität.

WER DENKT SCHON BEI KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN AN SEINEN MUND?

Natürlich geht nicht jedes Unwohlsein von unserem Mund aus. Doch es lohnt sich, immer auch im Mund nachzuschauen, wenn Sie sich nicht richtig gesund fühlen oder Beschwerden haben. Wichtig ist dabei zweierlei: Zum einen sollten Sie auch banale, scheinbar unwichtige Beschwerden ernst nehmen. Sie erschweren uns nicht nur das tägliche Leben, sondern schädigen vielleicht sogar unseren Körper oder schlagen sich in zermürender Weise auf unser Gemüt. Zum anderen denken wir zu selten und oft viel zu spät an unseren Mund, an unsere Zähne, Kieferknochen und Gelenke, wenn wir morgens kaum aus den Federn kommen. Oder an einen Zusammenhang zwischen Zunge, Gaumen, Rachen und nächtlichen Atemaussetzern mit Tagesmüdigkeit und dem gefährlichen Sekundenschlaf am Lenkrad. Viele Menschen leiden unter ständigen Kopfschmerzen und lästigen Verspannungen im Kiefer-Gesichts-Bereich. Diese Beschwerden können zu Schmerzen in Hals, Nacken und Schultern, zu Wirbelsäulen- und Rückenschmerzen, Ohrgeräuschen, Hörschwäche, Atemproblemen und Verdauungsstörungen führen. Manche plagen sich mit anfallartigen Schwindelzuständen, Schlafmangel und Bluthochdruck. Diese Symptome sind nicht nur lästig und bedrückend, sondern oftmals auch Vorboten für ernsthafte Erkrankungen. So können etwa Schlafmangel und Bluthochdruck im Extremfall zum Erschöpfungssyndrom mit bedrohlichem Leistungsabfall führen,

besser bekannt unter dem Modebegriff Burn-out. Und für all das lassen sich nur allzu oft im Mund die Ursachen finden.

Natürlich wollen wir Menschen nicht leiden. Wir wollen der Ursache auf den Grund gehen, und wir wollen gesund werden. Also lassen wir uns untersuchen, begeben uns in Therapien und nehmen Medikamente. Doch lassen wir uns dabei zu oft von der Position des Schmerzes leiten. Und leider verorten auch viele Therapeuten und Mediziner eine Beschwerde oder eine Erkrankung dort, »wo es weh tut«. Also lassen wir uns den Rücken massieren, wenn wir Rückenschmerzen haben, oder nehmen ein Schmerzmittel, wenn Kopf oder Bauch weh tun. Aber keine unserer Körperregionen existiert separat. Alle sind miteinander verbunden. Und so bekämpfen wir mit lokalen Maßnahmen oftmals nicht die Ursache, sondern nur das Symptom.

Doch wie, fragen Sie mit Recht, gelangen Patienten, Ärzte und Therapeuten an die eigentlichen Ursachen von Leiden und Beschwerden? Genau hier kommt dem Mund-Nasen-Rachen-Raum eine entscheidende Bedeutung zu. Denn im Mund findet in jedem Moment unseres Lebens über die Atmung, die Verdauung und die Bewegung der umfangreichste Austausch zwischen außen und innen statt.

Wenn wir verstehen, wie unser Oronasalraum, diese Schleuse zwischen innen und außen, funktioniert, und wenn wir lernen, diese aktiv zu steuern und zu pflegen, dann können wir auch ganz gezielt Beschwerden und Erkrankungen im gesamten Körper vorbeugen und heilen.

DIE GESTÖRTE MUNDFUNKTION UND IHRE FOLGEN

Welchen Einfluss eine gestörte Mundfunktion auf unsere Gesamtgesundheit hat, lässt sich eindrücklich am Fall einer fünf- undvierzigjährigen Patientin illustrieren. Sie litt an Bluthochdruck. Dagegen hatte ihr der Hausarzt Betablocker verschrieben. Leider hatte er weder nach ihren Lebensgewohnheiten, ihrem Ess- und Trinkverhalten noch nach ihren körperlichen Aktivitäten und anderen Dingen gefragt, die den Kreislaufbefund hätten erklären können. Die Folge war, dass die Patientin sich immer schwächer fühlte und mit der Zeit massiv unter Schlafproblemen litt. Ich lernte sie kennen, als ihr Mann sie eines Tages entnervt und sorgenvoll in meine Praxis bugsierte. Durch Zufall hatte er erfahren, dass mit systemischen Methoden auch Schlafstörungen behandelt werden können. »Meine Frau schnarcht schon lange, aber seit sie die Beta-blocker nimmt, ähnelt ihr Schnarchen eher dem Grunzen eines Wildschweins«, sagte er mir noch vor unserem Anamnesegespräch. Als die Frau mir dann berichtete, dass sie auch häufig Atemaussetzer habe, schrillten bei mir die Alarmglocken.

Durch die sogenannte temporäre Schlafapnoe gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut. Da der Sauerstoff aber essenziell für den Stoffwechsel unserer Zellen ist (auch in der Nacht), reagiert der Körper sofort, indem er die Kreislauffähigkeit erhöht. Einfach ausgedrückt: Die Blutzirkulation fährt ihre Leistung hoch, um den wenigen Sauerstoff pro Atemzug so gut wie möglich zu verteilen. So reguliert unser Körper nach Kräften alle Beeinträchtigungen von außen, in diesem Fall mit dem Ergebnis Bluthochdruck. Durch die medikamentöse Senkung ihres Blutdrucks konnte der Patientin allerdings nicht geholfen werden. Denn dadurch wurde eine Art von Teufels-

kreis vorprogrammiert: Sie wachte jeden Morgen wie gerädert auf und hatte tagsüber keine Energie mehr. Die Situation war im Übrigen auch für ihren Mann unerträglich, der jede Nacht befürchtete, sie könnte ersticken. So fand auch er oft keinen Schlaf, wofür er insgeheim sie verantwortlich machte, was dann auch noch zu einer Ehekrise führte.

Die medizinische wie emotionale Situation der Frau schien ausweglos. Daher war sie sichtlich verwundert, als ich ihr statt neuer Medikamente nur eine vergleichsweise unauffällige Zahnsperre für die Nacht anpasste und sie bat, die Dosis ihres blutdrucksenkenden Mittels in Rücksprache mit ihrem Hausarzt allmählich zu reduzieren. Ich erklärte ihr, dass der zierliche Apparat im Schlaf gezielte Reize setzt, sobald er bestimmte Mundbereiche berührt, mit dem Effekt, dass dadurch Saugreflexe ausgelöst werden. Und da der Mund auch in der Nacht etwa beim Schlucken nie länger stillsteht, funktioniert dieser Reiz-Reaktions-Mechanismus meistens auch gegen das Schnarchen. Denn wer saugt, sorgt dafür, dass die Zunge automatisch den hinteren Gaumen abschließt, die Nasenatmung aktiviert und auf diese Weise das Schnarchen verhindert. So bedienen wir uns der angeborenen Reflexe, ohne die wir bereits als Säuglinge ziemlich arm dran wären und die uns bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Der Patientin ging es bereits nach der ersten Nacht deutlich besser. So konnte die körpereigene Regulation genutzt werden, um ihre Heilkräfte zu entfalten. In diesem Fall war es der schlichte Saugreflex. Auf die Dauer sorgte die Spange, die diesen auslöste und so das Schnarchen verhinderte, tatsächlich auch für eine Senkung des krankhaft erhöhten Blutdrucks.