

Ratgeber: Gesunde Zähne sind wichtig für die Leistungsfähigkeit des Körpers

Genauer auf den Zahn fühlen

von Betty van Loon

Er piff als Schiedsrichter in der 2. Liga und stand als Assistent bei internationalen Begegnungen regelmäßig auf dem Fußballplatz. Heute ist Dr. Jörn Thiemer, MSc Implantologie und Orale Chirurgie, eher in seiner Praxis in Bochum-Wattenscheid als auf dem grünen Rasen zu finden.

Herr Dr. Thiemer, als ehemaliger Schiedsrichter sind Sie bestens vertraut mit dem Leistungssport und seinen Nebenwirkungen. Hilft Ihnen dies bei der zahnmedizinischen Diagnose und Behandlung von Sportlern?

Dr. Thiemer: Auf jeden Fall. Vor allem, weil ich mit einem ganz anderen Blick an die Situation herangehe: Mir ist bewusst, welche besonderen Wechselwirkungen zwischen gesunden Zähnen, einem tadellosen Kiefer und eben der sportlichen Leistungsfähigkeit bestehen können. Es gibt da viele Zusammenhänge, die alles andere als offensichtlich sind. Wir wissen heute beispielsweise, dass entzündliche Prozesse im Mundraum eine große Gefahr für den gesamten Körper darstellen können.

Können Sie dies genauer erläutern?

Dr. Thiemer: Entzündungen des Zahnfleisches sind zu Beginn nicht immer mit Schmerzen verbunden. Daher bleiben

sie oft unerkannt. Der Körper ist im Hintergrund jedoch damit beschäftigt, die Entzündung zu bekämpfen, was bedeutet, dass das Immunsystem stark beansprucht wird. Dies kostet den Körper viel Energie, die beim Hochleistungssport dann nicht mehr zur Verfügung steht. Die Widerstandsfähigkeit des Sportlers nimmt dadurch stark ab.

Erfahrene Physiotherapeuten können solche Probleme glücklicherweise häufig erkennen. Sie schicken den Sportler dann zu einem sportmedizinisch erfahrenen Zahnarzt. Er wird dann die richtige Diagnose stellen und eine Therapie einleiten.

Wie kann ich mich als Fußballer vor solchen Problemen schützen?

Dr. Thiemer: Man sollte vor allem auf eine vorbeugende Mundhygiene achten – mit regelmäßigen Zahnreinigungen in der Praxis, wo man sich auch einen Plan für die Zahnpflege zu Hause erstellen lassen

sollte. Gibt es bereits Probleme, können wir heute mit sehr schonenden Behandlungen helfen. Das ist gerade für Leistungssportler besonders wichtig, damit sie zügig wieder zu voller Leistungsstärke zurückkommen können.

Welchen abschließenden Rat haben Sie für Leistungssportler?

Dr. Thiemer: Gerade die Leistungssportler in den höheren Ligen sind heute topbetreut und außerordentlich fit. Dennoch sollte jeder Sportler – ganz gleich, ob er aus Spaß oder für Ruhm spielt – ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper entwickeln. Und wer dem eigenen Körper viel abverlangt, sollte ihn auch richtig gut pflegen. Dazu gehört neben Training, Ernährung und Co. eben auch die Zahngesundheit. Der Einsatz dafür ist vergleichsweise gering, bringt aber auf lange Sicht besonders viel.



Dr. Jörn Thiemer führt mit seinem Kollegen Dr. Jan Heermann eine spezialisierte Zahnarztpraxis in Bochum. Das zertifizierte Dental High Care Center garantiert höchste Behandlungsqualität nach internationalen Standards.

Sportliche Themen – und speziell der Fußball – sind Dr. Thiemer ein besonderes Anliegen.