

FITNESS

Aktiv leben, mehr erreichen – immer dienstags



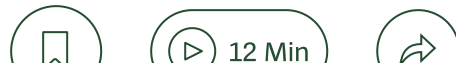
Foto: Naila Ruechel / The New York Times / Redux / laif

Ausgabe Nr. 21

Sie machen Sport und sind dauernd verletzt? Gehen Sie mal zum Zahnarzt

Kieferverspannungen oder Zahnfleischentzündungen können beim Sport schwere Folgen haben. Sportzahnarzt Siegfried Marquardt erklärt, was Gebissprobleme anrichten und wieso gerade Topsportler oft schlechte Zähne haben.

Ein Interview von Jonas Kraus



20.05.2025 • Alle Ausgaben

SPIEGEL+

Dieser Artikel gehört zum Angebot von SPIEGEL+. Sie können ihn auch ohne Abonnement lesen, weil er Ihnen geschenkt wurde.

Außerdem in dieser Ausgabe:

S+ **FITNESS: So trainieren Sie eine gesunde Körperhaltung** Von Svenja Kinder

SPIEGEL: Herr Marquardt, dass Orthopäden oder Internisten viel mit Sportlerinnen und Sportlern arbeiten, liegt auf der Hand. Aber wie findet ein Zahnarzt zum Sport?

Marquardt: Da war der Zufall im Spiel. Ich lebe in den Bayerischen Voralpen, vor einigen Jahren fand dort ein Weltcup im Skicross statt ...

SPIEGEL: ... eine Disziplin, bei der vier Skifahrer zugleich auf die Strecke gehen, durch steile Kurven fahren und oft zusammenstoßen.

Zur Person



Siegfried Marquardt, Jahrgang 1967, ist Zahnarzt am Tegernsee und offizieller Teamsportzahnarzt des Deutschen Skiverbands und des Deutschen Eishockey-Bundes. 2022 kümmerte er sich bei einem DFB-Trainingslager auch um die Zahngesundheit der deutschen Fußball-Nationalspieler. Er sitzt im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Sportzahnmedizin.

Marquardt: Genau. Der Weltskiverband hat vorgeschrieben, dass neben einem Ärzteteam auch ein Zahnarzt vorhanden sein muss, etwa für den Fall, dass sich einer der Athleten einen Zahn ausschlägt.

SPIEGEL: Ist das passiert?

Marquardt: Glücklicherweise nicht. Aber mir ist etwas Faszinierendes aufgefallen: Ein deutscher Topfahrer ist immer eine megastarke Rechtskurve gefahren, hat bei der Linkskurve jedoch ein paar Hundertstelsekunden liegen lassen.

SPIEGEL: Eine stärkere und eine schwächere Seite, das ist nicht selten.

Marquardt: Stimmt, aber mich hat die Ursache für diese Ungleichheit interessiert. Und die kann im Mund liegen. Ich habe ein Screening seines Kopf-Kiefer-Gesichtsbereiches sowie der anschließenden Nacken- und Rückenmuskulatur gemacht und mir angeschaut, wie der Unterkiefer und der Oberkiefer aufeinander passen. Danach habe ich dem Athleten eine sogenannte Performance-Schiene angepasst. Einige Wochen später rief mich der Trainer an und sagte:

»Wahnsinn, der fährt jetzt Linkskurve genau wie die Rechtskurve.«

SPIEGEL: Eine Performance-Schiene? Bitte erklären Sie das.

Marquardt: Stellen Sie sich mal hin und beißen zu.

Womöglich haben Sie das Gefühl, dass Sie überall gleichmäßig aufkommen, Ihr Oberkiefer also »perfekt« zum Unterkiefer passt. Und nun lassen Sie ihren Kiefer ganz locker und beißen in entspanntem Zustand leicht zu. Dann bewegt sich Ihr Unterkiefer zum Oberkiefer und möglicherweise werden Sie merken, dass Sie an irgendeiner Stelle früher aufkommen. Der Unterkiefer bewegt sich zum starren Oberkiefer. Daher passt der Unterkiefer zum Oberkiefer, aber nicht umgekehrt.

SPIEGEL: Man beißt also nicht gleichmäßig zu?

Marquardt: Richtig. Eben nicht immer. Im Alltag merkt man das gar nicht, weil die Muskulatur es kompensiert. Wenn die eine Seite das Defizit der anderen Seite ausgleichen muss, führt das zu dauernden Muskelaktivitäten im Kieferbereich und damit oft auch zu Verspannungen.



Eine Verspannung im Kiefer kann sich auf den ganzen Körper auswirken

SPIEGEL: Darunter können auch meine sportlichen Leistungen leiden?

Marquardt: Stellen Sie sich vor, Sie stehen bei einem Fußballspiel am Elfmeterpunkt. Sie laufen an, schießen und beißen dabei zu. Die Verspannung im Kiefer kann sich auf Ihren ganzen Körper auswirken, womöglich verlieren Sie die Balance und hauen den Ball links vorbei – nur weil die

Muskulatur im Moment des Schusses etwas auszugleichen versucht, was sie gar nicht ausgleichen kann.

SPIEGEL: Eine kleine Fehlstellung im Mund soll solche Folgen haben?

Marquardt: Von oben bis unten hat der Körper sieben Rotationszentren: das Kiefergelenk, die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, die Beckengelenke, die Kniegelenke und unten die Fußgelenke. Man kann sich den Körper wie eine Perlenkette mit sieben Perlen vorstellen, alle sind verbunden. Und wenn man bei einer Kette eine Perle anstößt, geraten alle in Schwingung. Genau so ist das bei unserem Körper.



Immer freitags

Podcast »Acht Milliarden«

Hier geht es immer um die großen Themen, die weltweit wichtig sind. Wir sprechen mit Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und dem SPIEGEL über internationale Krisen und andere Themen.

[Hier hören](#)

SPIEGEL: Wenn die erste »Perle«, also das Kiefergelenk, gestört ist, gerät alles durcheinander?

Marquardt: Als Mensch hat man eine Körpermitte, ein Lot. Deswegen kann man aufrecht laufen, deswegen ist der Kopf bestrebt, nach vorn zu schauen. Das Gleichgewichtsorgan steuert alles. Sobald da ein Störfaktor reinkommt wie ein

verkrampftes Kiefergelenk, wird es schwierig. Anfangs kann sich der Mensch als »Adaptionstier« daran anpassen. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem der Körper das nicht mehr auffangen kann. Dann gibt's Muskelfaserrisse oder Hüftprobleme. Und das nur, weil die Kiefer nicht gleichmäßig aufeinander kommen und die Muskulatur ständig ausgleichen muss und somit den gesamten Körper mit beeinflusst.

Frag den Fitnesswissenschaftsrat



Fitnesswissenschaftsrat

Was bringen Proteinshakes? Ist Ausdauersport besser als Krafttraining? Wann kann man nach einem Infekt wieder Sport machen? Die Leserinnen und Leser von SPIEGEL Extra FITNESS können Fragen zum Thema Sport und Fitness unter sport.fitness@spiegel.de  an den **Deutschen Fitnesswissenschaftsrat** stellen, ein Gremium aus verschiedenen führenden Expertinnen und Experten.

Hier lesen Sie die Antworten der Fachleute, die aus den Bereichen **Sportwissenschaft, Medizin, Ernährung, Biologie oder Psychologie** kommen.

SPIEGEL: So was kann man mit einer Zahnschiene in den Griff bekommen?

Marquardt: Wenn sie gut gemacht ist, schon. Eine solche Schiene wird bei jedem Patienten individuell angepasst und soll dafür sorgen, dass Ober- und Unterkiefer gleichmäßig aufeinandertreffen. Die Schiene verteilt den Druck, reduziert muskuläre Kompensationen und verhindert Verspannungen,

die die Leistung einschränken. Wir haben etliche Profis damit ausgestattet, unter anderem fast die gesamte Nationalmannschaft der Skicrosser des Deutschen Skiverbands.

SPIEGEL: Sind solche Gebisschienen für Hobbysportler interessant?

Marquardt: Definitiv, viele Freizeitathleten können profitieren. Einem Radfahrer, der unter großer Belastung mit den Zähnen knirscht und dadurch verspannt, kann eine solche Schiene ebenso helfen wie einem Golfer, der im Moment des Abschlags unwillkürlich zubeißt und so seinen Schlag verzieht.

SPIEGEL: Übernehmen Krankenkassen die Kosten?

Marquardt: Da muss man unterscheiden: Bei klassischen Nachtschienen, die Menschen fürs Schlafen bekommen, um Verspannungen im Kiefer zu mildern und Zahnverschleiß zu verhindern, übernehmen die Kassen meist einen geringen Teil. Performance-Schienen sind aufwendiger in der Herstellung, sie erfordern eine Funktionsanalyse beim Patienten. Das übernehmen gesetzliche Krankenkassen in der Regel nicht.



Wenn das Immunsystem ständig mit Entzündungen beschäftigt ist, fehlt die Energie an anderer Stelle

SPIEGEL: Im Mundbereich gibt es noch andere Beschwerden als eine Fehlstellung des Kiefers.

Marquardt: Leider. Besonders verbreitet ist die Zahnfleischentzündung wie Gingivitis oder Parodontitis.

SPIEGEL: Wie wirkt sie sich auf den Sport aus?

Marquardt: Eine Gingivitis, also eine einfache Entzündung des Zahnfleisches, ist ein Volksleiden. 60 bis 70 Prozent der Profifußballer leiden darunter, das ergab eine große Untersuchung von 240 Spielern. Durch bessere Mundhygiene bekommt man sie gut in den Griff. Natürlich kann das die Leistungsfähigkeit mindern: Eine Gingivitis sorgt dafür, dass das Immunsystem arbeiten muss. Das ist an sich sinnvoll, denn es will die Entzündung bekämpfen. Aber es kann halt nicht überall wirken, man wird also womöglich leichter krank. Noch gravierender ist es, wenn man an Parodontitis leidet, einer chronischen Entzündung des Zahnfleisches und des umliegenden Knochens.

DER SPIEGEL

FITNESS

Sie möchten keine Ausgabe verpassen?

Als Newsletter abonnieren

Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die [Datenschutzerklärung](#) zur Kenntnis.

SPIEGEL: Einer Untersuchung zufolge plagen sich 15 bis 20 Prozent der Profifußballer damit.

Marquardt: Das hat weitreichende Folgen. Das Zahnfleisch zieht sich zurück, im Mundraum entstehen viele Entzündungsherde. Auch mit Bakterien, die ohne Sauerstoff überleben. Sie können in die Blutbahn gelangen und erheblichen Schaden anrichten, insbesondere im Herz-Kreislauf-System. Wenn das Immunsystem ständig mit Entzündungen beschäftigt ist, fehlt die Energie an anderer Stelle. Das führt zu konkreten Leistungseinbußen: Die Sauerstoffaufnahme kann eingeschränkt, die Durchblutung oder der Herzrhythmus gestört sein. Kurz gesagt: Der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig, weil er permanent gegen chronische Entzündungen kämpft, die von der Mundhöhle

ausgehen. Stellen Sie sich vor, Sie gehen joggen oder fahren Rad, aber Ihr Körper ist geschwächt, weil er mit Bakterien aus einer Parodontitis kämpft. Das merken Sie in Ihrer Ausdauer, Ihrer Kraft und an der Erholungszeit.

SPIEGEL: Mehreren Studien zufolge sind Sportler öfter von Zahnbeschwerden betroffen als der Durchschnitt der Bevölkerung. Woran liegt das?

Marquardt: Spitzensportler sind in der Regel sehr gesundheitsbewusste Menschen. Dennoch erfolgt Aufklärung darüber, wie wichtig Zahnpflege ist, nur rudimentär. Die wenigsten Profiklubs oder Sportverbände schicken ihre Athleten regelmäßig zum Zahnarzt.



Gerade Energiegels sind für die Zähne eine Gefahr

SPIEGEL: Und das erklärt die schlechten Zähne von Topsportlern?

Marquardt: Es kommt ein weiterer Faktor dazu: Sportler haben einen hohen Bedarf an Kohlenhydraten , die vor allem Ausdauersportler wie Radfahrer oder Läufer oft mit Energiegels oder gesüßten Getränken zu sich nehmen. Gerade die Gels sind für die Zähne eine Gefahr, Athleten konsumieren sie in Zeiten größter Anstrengung und haben stundenlang Reste dieser zuckerhaltigen Pampe im Mund.

SPIEGEL: Wie kann man sich als Athlet davor schützen? Auch Hobbysportler greifen beim Radfahren oder Laufen zu Gels.

Marquardt: Das A und O ist eine ordentliche Mundhygiene . Nach dem Sport sollte man unbedingt Zähne putzen und

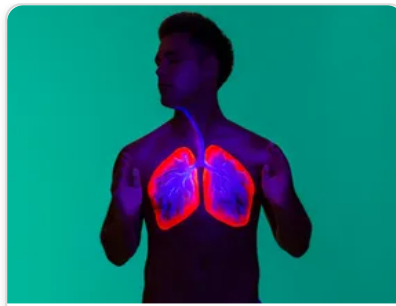
dabei die Zahnzwischenräume nicht vergessen. Dort sammeln sich Reste solcher Gels. Während des Wettkampfs ist Putzen natürlich schwierig. Ganz gut geht es bei Radfahrern: Die können eine Flasche Wasser mitnehmen und damit den Mund spülen.

SPIEGEL: Was passiert, wenn man diese Regeln nicht befolgt?

Marquardt: Unser Speichel ist mineralhaltig, enthält sehr viel Calcium. Das Calcium kann mit den Kohlenhydraten und Zuckerstoffen kristallisieren, im Volksmund nennt man das Zahnstein: eine hervorragende Basis für Bakterien, die im Mund ihr Unwesen treiben können.



S+ Entscheiden die Zähne über Sieg und Niederlage, Herr Marquardt?



S+ Warum Fußballprofis zu Erkältungsmitteln greifen (obwohl sie nicht erkältet sind)



Hansi F
beim FC
und sch
alle Spi
Zahnar:

SPIEGEL: Kennen Sie prominente Sportler, die mit Zahnproblemen zu kämpfen hatten?

Marquardt: Arjen Robben zum Beispiel hatte ständig Probleme auf seiner linken Körperseite. Lange Zeit haben die Ärzte erfolglos nach einer Ursache gesucht. Dann wurde sein Kopf geröntgt: Er hatte einen verlagerten Weisheitszahn, der auch entzündet war. Zwei Wochen nach der Entfernung waren die Symptome weg. Die Muskulatur hat gleichgeschaltet, Robben hat noch eine super Saison und die Bayern 2013 zum Sieg in der Champions League geschossen. Verletzungsfrei.

SPIEGEL: Wie gut wird im Profisport auf die Bedeutung der Mundhygiene für die Leistungsfähigkeit geachtet?

Marquardt: Es hat sich einiges getan. Unter anderem der Deutsche Skiverband, der Deutsche Eishockey-Bund oder der Deutsche Fußball-Bund integrieren Zahnchecks mittlerweile in die Vorsorgescreenings vor Saisonstart. Athleten werden aufgefordert: »Geht zum Zahnarzt, lasst Röntgenbilder machen, meldet jedes Problem!« Das ist ein Schritt nach vorn. Die Gesellschaft für Sport-Zahnmedizin (DGSZM) kooperiert mit den meisten deutschen Sportverbänden, hält Vorträge und klärt die Athleten und Betreuer auf. Die Athleten sind sich der Bedeutung mehr und mehr bewusst.

SPIEGEL: Aber?

Marquardt: Im internationalen Vergleich hinken wir noch hinterher. In Japan hat jede Universität eine Abteilung für Sport-Zahnmedizin, in den USA jeder Profiklub einen fest angestellten Sportzahnarzt. In Deutschland gibt es keine einzige universitäre Abteilung für dieses Fach. Eine ordentliche Aufklärung bleibt schwierig, sowohl für Hobbysportler als auch für Profis.

In einem weiteren Beitrag dieser Ausgabe zeigt Mentaltrainerin Svenja Kinder fünf Übungen für eine gesunde Körperhaltung – zum Text bitte hier entlang .



FITNESS

So trainieren Sie eine gesunde Körperhaltung

Stundenlange Sitzerei am Schreibtisch ist Gift für uns, Verspannungen und muskuläre Verkürzungen können die Folge sein. Wenn Sie gegensteuern möchten: Eine Fitnessexpertin zeigt fünf Übungen für einen geraden Rücken. Von Svenja Kinder

 6 Min



Wie gefällt Ihnen unser SPIEGEL Extra? Schreiben Sie uns gern eine Mail an sport.fitness@spiegel.de .

Ihr Jonas Kraus



[Startseite](#)

[Feedback](#)

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#)

[Teilnahmebedingungen](#) [Cookies & Tracking](#) [Newsletter](#) [Kontakt](#)

[Hilfe & Service](#) [Text- & Nutzungsrechte](#)



Facebook



Instagram



Wo Sie uns noch folgen können