



Zahnarzt der Fußballnationalmannschaft

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

Wenn die deutschen Nationalspieler bei der WM in Katar starten, kommt es auch auf ihre Mäuler an: DFB-Zahnarzt Siegfried Marquardt erklärt, wie Zähne Leistung beeinträchtigen und welche Sportler die größten Mimosen sind.

Ein Interview von **Andreas Haslauer**



SPIEGEL: Herr Marquardt, Sie sind der Zahnarzt des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), zuständig für die Nationalmannschaft. Vor einem halben Jahr waren Sie im Trainingslager in Marbella dabei. Was haben Sie dort gemacht?

Marquardt: Damit Sportler langfristig erfolgreich sind, muss das Ärzteteam interdisziplinär arbeiten. Das bedeutet: Wie in einem Orchester müssen alle Ärzte zusammenarbeiten. Im Symphonieorchester musizieren die Streicher, die Bläser und die Trompeter – beim DFB sind es die Internisten, Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen und Zahnärzte. Nur wenn wir alle gemeinsam an einem Strang ziehen, können wir das Beste für Thomas Müller, Leon Goretzka oder Joshua Kimmich herausholen.

SPIEGEL: Unabhängig von den DFB-Stars – was finden Sie bei Sportlern vor?

Marquardt: Parodontitis, Karies und muskuläre Störfaktoren, die von den Kiefern ausgehen. Aber auch die Fehlstellung eines Zahnes oder einen entzündeten Weisheitszahn. Ich spreche hier nicht von Ausnahmen, ich spreche von der Regel.

SPIEGEL: Bei wie vielen DFB-Spielern wurden Sie fündig?

Marquardt: Das darf und möchte ich Ihnen nicht sagen. Nur so viel: Ich war überrascht, wie viele doch Probleme hatten. Nun ist aber wieder alles im Lot. Wenn wir nicht Weltmeister werden, lag es nicht an dem medizinischen Team. Im Ernst: Zahnmäßig sind die Nationalkicker alle gesund.

SPIEGEL: In den USA hat fast jedes Basketball- und Baseball-Team einen Zahnmediziner auf der Bank sitzen. In Deutschland ist das nicht der Fall. Warum?

Marquardt: Zum einen liegt es an der Unwissenheit der Athleten sowie des Betreuerstabs. Zum anderen sind die Amerikaner sportverrückter. Für den Erfolg unternehmen sie alles. Sie wissen: Bei einem Zahntrauma zählen Minuten, um den Zahn zu retten. Die Amerikaner sind aber nicht

mehr das Maß aller Dinge.

SPIEGEL: Sondern?

Marquardt: Die Japaner. Dort gibt es im ganzen Land fast keine medizinische Uni, an denen die Sport-Zahnmedizin nicht im Lehrplan verankert ist. Sie setzen weltweit Maßstäbe.

SSPIEGEL: Wie ist die Lage in Deutschland? Seit zehn Jahren gibt es die »Deutsche Gesellschaft für Sportzahnmedizin« (DGS-ZM), Sie sind dort im Vorstand.

Marquardt: Wir haben das Thema ziemlich verschlafen. Deswegen kämpfe ich entschlossen dafür, dass das so wichtige Thema in Verbänden und Vereinen endlich wahrgenommen wird. Nur ein Sportler mit guten und gesunden Zähnen kann gewinnen.

SPIEGEL: Trotzdem gibt es weiterhin viele Profisportler, die Zahnprobleme haben.

Marquardt: Ich wundere mich jedenfalls nicht mehr, wenn sich Sportlerinnen oder Sportler immer wieder die gleiche Verletzung zuziehen. Häufig liegt dies an einem Problem im Mund. So ein entzündeter Zahn kann den kompletten Stoffwechsel eines Sportlers lahmlegen. Und wenn der Säure-Base-Haushalt nicht stimmt, übersäuert er viel schneller als mit gesunden Zähnen.

SPIEGEL: In einem Ihrer Vorträge sprechen Sie die Studie »Screening der Mundgesundheit bei Fußballspielern« an. Was besagt sie genau?

Marquardt: Dass die Zahlen absolut alarmierend sind. Insgesamt haben 237 Profifußballer aus der Europa

Zur Person

Siegfried Marquardt ist Zahnarzt und absolvierte 1994 sein Staatsexamen. Er leitet eine Praxis am Tergernsee. Marquardt hat sich auf Zahnmedizin im Leistungssport spezialisiert. Seit 2018 ist er zertifizierter Sportzahnarzt der Deutschen Gesellschaft für Sportzahnmedizin (DGSZM). Er arbeitet seit Jahren für den Deutschen Skiverband und war im vergangenen Sommer im Trainingslager des DFB dabei und untersuchte dabei die Zähne der anwesenden Nationalspieler.



Nationalspieler Thomas Müller: »Eure Zähne sind nicht Eure Gegner«

Foto: Tom Weller / dpa

League und Champions League bei der freiwilligen Studie vor wenigen Jahren mitgemacht. Das Positive: 30 Prozent der Fußballer waren gesund. 40 Prozent brauchten hingegen unbedingt eine zeitnahe Behandlung und 30 Prozent zählten sogar schon zur »Hochrisikogruppe« – und das bei einem Durchschnittsalter von 27 Jahren.

SPIEGEL: Woran liegt das?

Marquardt: Je stärker und kräftiger der Sportler ist, desto mehr hat er Angst vor dem Zahnarzt. Die mit den größten Muckis sind die größten Mimosen. Das ist meine Erfahrung. Sie haben Angst. Und es ist die häufig falsche Ernährung und das geringe Bewusstsein für die Mundgesundheit.

SPIEGEL: Was sind die häufigsten Probleme?

Marquardt: Rund 60 bis 70 Prozent haben eine Gingivitis, das ist eine leichte Zahnfleischentzündung. Eigentlich ein gutes Zeichen, denn ich weiß: Er oder sie putzt einfach nur schlecht Zähne, ernährt

sich nicht gut. Die Erfolgsquote bei diesen Patienten ist hoch, da jeder das Putzverhalten und auch die Ernährung schnell ändern kann. Dann gibt es noch diejenigen, die an Parodontitis leiden. Das sind so 15 bis 20 Prozent. Schon eine normale Zahnfleischentzündung schwächt den Körper. Schlimmer wird es, wenn die Bakterien auf den Zahn und den Kieferknochen eindringen, sie sich in Muskeln und Sehnen ansammeln. Dann sprechen wir von einer Parodontitis. Sie sorgt dafür, dass unsere Leistungsfähigkeit rapide sinkt.

SPIEGEL: Was ist mit Karies?

Marquardt: Liegt auf Platz zwei, wird auch oft nicht erkannt. Viele Ärzte ziehen bei Sportlern den Zahn, um eine aufwendige Wurzelbehandlung zu umgehen.

SPIEGEL: Was ist die Folge?

Marquardt: Die Entfernung eines Zahns führt zu einem Ungleichgewicht, zu einer Fehlstellung. Das Problem: Wenn oben etwas nicht stimmt, wird bald auch unten etwas nicht stimmen. Wir sprechen in der Medizin von der »absteigenden Kette«, weil die gesamte Körperstatik und das Kauorgan zusammenhängen. Die Wirbelsäule, die eigentlich für dieses Thema gar nicht zuständig ist, muss die Fehlbelastungen im Kiefer ausgleichen. Das geht eine Weile gut, dann beschwert sich erst der Rücken, dann das Becken. Der ganze Körper entwickelt eine Dysbalance.

SPIEGEL: Rückenschmerzen können eine Folge schlechter Zähne sein?

Marquardt: Störfaktoren im Mund haben eine direkte Auswirkung auf das gesamte skelettale System. Die Folge: Fast bis zu 50 Prozent aller Rückenbeschwerden sind auf Zahn- oder Kieferprobleme zurückzuführen. Das kommt unter anderem dann vor, wenn der Mensch keine gleichmäßige Kauleistung hat und die gesamte Muskulatur des Körpers in Schiefelage gerät.

SPIEGEL: Was sind im Sport weitere Auswirkungen?

Marquardt: Das geht von Verhärtungen, Gelenkentzündungen bis hin zu Muskelfaserrissen. Die Dinge, die ich hier anspreche, haben mit einem Foul, Sturz oder Unfall nichts zu tun. Ich wurde beispielsweise stutzig, als sich Arjen Robben

»Die mit den größten Muckis sind die größten Mimosen.«



und Franck Ribéry immer wieder verletzten. Arjen hatte ja chronische Muskelprobleme. Alle waren ratlos, auch sein Zahnarzt. Erst später wurde ein entzündeter Weisheitszahn diagnostiziert. Und entfernt. Ein paar Wochen später schoss er 2013 im Champions-League-Finale das entscheidende Tor gegen Dortmund. An die Vereine und Verbände appelliere ich deswegen seit Jahren fast schon gebetsmühlenartig: Macht einen zahnärztlichen Check vor jeder Saison und bei der Verpflichtung eines Spielers. Mir ist bis heute ein Rätsel, wie man einen Spieler verpflichten kann, der 80 Millionen Euro kostet, einen umfassenden Medizincheck durchführt und am Ende nicht weiß, ob er im Mund gesund ist.

SPIEGEL: Gibt es weitere Beispiele aus dem Fußball?

Marquardt: Jahrelang hat sich ein Bundesligaspieler mit Verletzungen herumgeschlagen. Mal war es ein Knöchelbruch, mal eine Wadenverletzung. Niemand erkannte, dass sein Unterkiefer immer an den Oberkiefer stieß, nicht mal er selbst. Ich musste nur einen Frontzahn im Oberkiefer weiter nach vorne ausrichten. Das habe ich mit mehreren unsichtbaren Schienen gemacht. Stück für Stück wurde der Zahn nach vorne gedrückt, da ging es nur um gut drei Millimeter..

SPIEGEL: Und heute?

Marquardt: Hat sein Unterkiefer die Bewegungsfreiheit, die er braucht.

SPIEGEL: In welcher Sportart wird denn am meisten auf die Zähne gebissen? Beim Skifahren?

Marquardt: Es sind die Formel-1-Fahrer. Ein Skifahrer hat selbst auf der Abfahrt in Kitzbühel viele Gleitpassagen, kann durchatmen. In Monaco haben Autorennfahrer wie Max Verstappen oder Lewis Hamilton keine Verschnaufpausen, sie sind immer voll am Gas. Und aus diesem Grund rate ich meinen Patienten, wenn sie mal lange im Auto unterwegs sind, ihre Schiene zu tragen.

SPIEGEL: Warum haben besonders Ausdauersportler so viele Probleme mit den Zähnen?

Marquardt: Beim Ironman auf Hawaii stopfen die Triathleten Powerriegel und Gels stundenlang in sich hinein. Kohlenhydrate und Proteine sind zwar wichtig, aber nicht Zucker und Säuren. Natürlich müssen sie das alles essen, sonst geht ihnen die

Power aus. Allerdings sollten sie nach jedem Training und jedem Wettkampf ihre Zähne mit Wasser neutralisieren und sie putzen. Was machen hingegen Sportler? Nach dem Training trinken sie einen Proteinhake mit Zucker. Und wenn sie ihre Zähne putzen, dann so stark, dass ihre Zahnhäule freiliegen.

SPIEGEL: Was raten Sie Ihren Patienten?

Marquardt: Eure Zähne sind nicht Eure Gegner, geht sanft mit Ihnen um! Es gibt vier Dinge zu beachten: Ich rate ihnen als erstes zu einer Uniqe, das ist eine elektrische Lamellenzahnbürste, mit der die Sportler – und auch alle anderen Menschen

»Der Mund, vor allem aber die Zunge, ist das Tor zum Körper.«



Dr. Siegfried Marquardt

Foto: Sebastian Stiphout



– gar nicht zu fest draufdrücken können. Sie kann wirklich fast alles: Alle Zähne gleichzeitig schonend und gründlich putzen und dabei das Zahnfleisch sanft massieren. Dann sollten wir alle unsere Zunge von Schadstoffen und Toxinen befreien.

SPIEGEL: Warum ist das so wichtig?

Marquardt: Der Mund, vor allem aber die Zunge, ist das Tor zum Körper. Wenn Sie also eine Entzündung im Mund haben, ist es für die Bakterien der ideale Ausgangspunkt, um sich von dort aus auf den ganzen Organismus und über unseren Blutkreislauf zu verteilen. Das gefällt dem Immunsystem nicht. Mehr noch: Die Bakterien stressen den Körper wie wild. Er ist von nun an anfälliger für Verletzungen und Erkrankungen. Deswegen entscheidet die Zunge, was reinkommt und was nicht. Allerdings lagern sich trotzdem Gifte auf ihr ab.

SPIEGEL: Was kann man gegen diese fiesen Eindringlinge unternehmen?

Marquardt: Einfach mit einem Schaber die Zunge ausmassieren. Machen Sie das mal, Sie werden überrascht sein, was aus Ihrer Zunge da so alles rauskommt. Ich vergleiche das gerne mit den Autositzen. Oberflächlich betrachtet mögen die ganz gut und sauber aussehen. Putzen Sie diese aber mal mit so einem Wasserdampfreiniger von Kärcher. Das Wasser, das da zurückfließt ist gräulich, fast schwarz. Ähnlich ist es mit Ihrer Zunge.



Arjen Robben hat in seiner Karriere mit vielen Verletzungen zu kämpfen gehabt
Foto: Sven Hoppe/ dpa

SPIEGEL: Und die dritte Sache?

Marquardt: Zahnseide benutzen, jedoch bitte nicht immer auf dem Zahnfleisch »sägen«, sondern immer auf der sogenannten Zahnzwischenraumfläche entlang. Last but not least die Pfeifenbürste, also die Interdentalbürstchen, für die Zahnzwischenräume verwenden.

SPIEGEL: Verletzungen sind das eine, es geht aber auch um die Verringerung der Leistungsfähigkeit. Wie viel Prozent kann das ausmachen?

Marquardt: Wenn der Sportler ein gutes Immun- und Muskelsystem hat, dann sind es zwischen fünf und zehn Prozent. Im Extremfall können dies aber auch bis zu 40 Prozent sein. Ich kenne viele Spieler in der Bundesliga, die ihre Zahn- und Kieferprobleme nicht behandeln lassen wollen. Die sehe ich dann am Samstagabend in der »Sportchau«. Allerdings nicht auf dem Feld, häufig sitzen sie auf der Bank wegen ihrer schlechten körperlichen Verfassung. Nicht nur Kopf und Kondition entscheiden über Sieg oder Niederlage – sondern eben auch gesunde und gute Zähne.. **S**

»Nicht nur Kopf und Kondition entscheiden über Sieg oder Niederlage – sondern gesunde Zähne.«
