

## SPORT/TIPPS DER WOCHE

# Karies beeinflusst die sportliche Leistung

**SPORTZAHNMEDIZIN** AUSWIRKUNGEN DER MUNDGESUNDHEIT AUF DEN SPORTERFOLG

Sportliche Höchstleistung beginnt nicht nur in Muskulatur und Lunge, sondern auch im Mund. Studien und Praxiserfahrungen zeigen: Karies, Erosionen oder Entzündungen können Training, Regeneration und Konzentration messbar beeinträchtigen. Besonders im Leistungs- und ambitionierten Freizeitsport häufen sich Zahnprobleme – verursacht durch saure Getränke, Mundatmung, Stress und enge Wettkampfpläne. Interview mit Petra Vogel, dipl. Dentalhygienikerin HF in der Praxis Just Smile in Sursee.

**Petra Vogel, gibt es einen Zusammenhang zwischen der sportlichen Leistung und der Mundgesundheit? Was zeigt die Praxis?**

Sport steht für Fitness, Disziplin und Gesundheitsbewusstsein. Dennoch zeigt sich gerade im Leistungs- und ambitionierten Freizeitsport, dass Zahn- und Zahnfleischprobleme keine Seltenheit sind. Die Ursachen liegen weniger im fehlenden Gesundheitsbewusstsein, sondern vielmehr in sporttypischen Belastungen: häufige Energiezufuhr während langer Trainingseinheiten, saure Sportgetränke, reduzierte Speichelmenge durch Mundatmung, Stress sowie ein dichter Wettkampf- und Reiseplan. Beschwerden im Mundraum sind dabei mehr als nur ein lokales Problem. Zahnschmerzen, entzündetes Zahn-



Parodontitis und Zahnerkrankungen haben einen Einfluss auf die Leistung im Sport.

FOTO PEXELS

fleisch oder Zahnerosionen können auf den Mund beschränkt. Sie stellen eine dauerhafte Belastung für das Immunsystem dar. Entzündungsmediatoren gelangen in den Blutkreislauf und können den gesamten Organismus beeinflussen. Für Sporttreibende bedeutet das: Der Körper ist mit Abwehrprozessen beschäftigt, während er gleichzeitig Regeneration und Leistungsaufbau bewältigen soll. Akute Infektionen wirken sich noch unmittelbarer aus. Schmerzen, Druckgefühle oder entzündete Weisheitszähne können die Nachtruhe erheblich stören. Schlechter Schlaf wiederum reduziert Belastbarkeit, Konzentration und Erholungsfähigkeit. Zudem gibt es Hinweise auf Zu-

**Inwiefern wirken sich Bakterien und Entzündungen im Mundraum auf die sportliche Leistung aus?**

Chronische Entzündungen wie Gingivitis oder Parodontitis bleiben nicht

sammenhänge zwischen oralen Entzündungen und verschiedenen allgemeinen Gesundheits- und Leistungsparametern. Auch wenn die Studienlage nicht in allen Punkten eindeutig ist, deutet vieles darauf hin, dass ein entzündungsfreier Mund die körperliche Stabilität unterstützt.

**Haben Zähne und Mundgesundheit Einfluss auf Atmung und Ausdauer?**

Direkt im Sinne einer Veränderung der Lungenfunktion eher nicht – indirekt jedoch durchaus. Bei intensiver Belastung erfolgt die Atmung häufig durch den Mund. Dadurch trocknet die Mundschleimhaut aus, der Speichelfluss nimmt ab und der natürliche Schutzmechanismus gegen Säuren und Bakterien wird geschwächt. Das erhöht das Risiko für Karies und Zahnerosion. Schmerzempfindliche Zahnhälse oder entzündetes Zahnfleisch können wiederum die Trainingsqualität beeinträchtigen. Hinzu kommt, dass Entzündungen im Mundraum allgemeine Symptome wie Müdigkeit oder ein reduziertes Wohlbefinden auslösen können. Gerade im Ausdauersport, wo Regeneration und fein abgestimmte Belastungssteuerung entscheidend sind, kann dies spürbar werden. Erste wissenschaftliche Arbeiten untersuchen zudem mögliche Zusammenhänge zwischen Parodontalstatus und Fitnesswerten wie  $VO_2\max$ . Die Forschung befindet sich hier noch im Aufbau, doch Hinweise sprechen für einen unterstützenden Einfluss guter Mundgesundheit.

**Isotonische Getränke, Matetee, Proteindrinks. Was halten Sie von**

**diesen Getränken, kann man sie bedenkenlos konsumieren?**

Im sportlichen Alltag spielen Supplemente und spezielle Getränke eine wichtige Rolle. Aus zahnmedizinischer Sicht lautet die Frage jedoch nicht «verboten oder erlaubt», sondern: Wie häufig, wie lange und in welchem Muster werden sie konsumiert? Viele Sport- und Energy-Drinks sind sauer und teilweise zuckerhaltig. Häufiges Nippen über längere Zeit hält den pH-Wert im Mund im kritischen Bereich und kann den Zahnschmelz angreifen. Gleichzeitig begünstigt Mundtrockenheit bei Belastung diesen Effekt. Nicht jedes Getränk führt automatisch zu Schäden, doch Trinkgewohnheiten und individuelle Risikofaktoren sind entscheidend.

**Was sind Ihre Empfehlungen?**

Bei kürzeren Belastungen genügt meist Wasser. Sportgetränke sollten gezielt und nicht dauerhaft schluckweise konsumiert werden. Nach dem Trinken mit Wasser spülen. Mit dem Zähneputzen nach sauren Getränken 30–60 Minuten warten. Matetee ist per se sauer und insbesondere bei häufiger Einnahme werden Verfärbungen und Oberflächenveränderungen begünstigt. Proteinshakes sind weniger wegen des Proteins selbst problematisch, sondern durch zugesetzten Zucker, Säuren oder langes, stetes Trinken. Die zentrale Botschaft lautet: Leistungsfähigkeit entsteht ganzheitlich. Wer Muskeln, Ausdauer und Ernährung optimiert, sollte auch die Mundgesundheit fest in sein Trainingskonzept integrieren.

MARION GREDIG