



Wenn Mund und Psyche zusammenhängen

Der Zusammenhang zwischen oraler und psychischer Gesundheit – bislang wenig beachtet. **Von Prof. Dr. Cornelia Herbert**

Bei psychischer Gesundheit und Wohlbefinden denken wir selten zuerst an Mund und Zähne. Dass ein Zusammenhang besteht, wird uns erst bewusst, wenn schmerzende Zähne, blutendes Zahnfleisch oder Entzündungen im Mund- und Kieferbereich das Wohlbefinden und die Lebensqualität akut einschränken. Aber auch umgekehrt können psychische Belastungen und psychische Störungen die Mundgesundheit beeinträchtigen. Davon betroffen sind nicht nur geriatrische Patienten und Patientinnen, bei denen eine schlechte Mundgesundheit, orale Erkrankungen, ein vermindertes Mundhygieneverhalten sowie Demenz, Herz-Kreislauf- oder psychische Störungen krankheitsbegleitende Faktoren darstellen. Es können auch Menschen betroffen sein, die an psychischen Störungen wie z.B. einer Depression oder einer Angststörung erkranken. Auch Substanzabhängigkeit, psychotische Störungen oder Essstörungen können zu einem erhöhten Risiko für orale Erkrankungen oder zu einer schlechten Mundgesundheit führen.

Erklären lassen sich diese Zusammenhänge laut wissenschaftlichen Studien unter anderem damit, dass Personen, die an einer psychischen Störung leiden, aufgrund ihrer Beschwerden wie mangelndem Antrieb, Niedergeschlagenheit, Veränderungen von Ess- und Lebensgewohnheiten oder infolge der medikamentösen Therapie oder bei komorbidem Substanzmissbrauch (z.B. Alkohol, Nikotin) zu einer schlechten Mundgesundheit neigen. Beispielsweise kann eine Angst- und/oder Depressionssymptomatik mit einer verringerten Anzahl an Arztbesuchen einhergehen. Bei Essstörungen wie Anorexia nervosa, Bulimie oder Binge-Eating-Störung werden Nahrungsbeschränkung, Fasten, extreme Diäten, übermäßiges und/oder ungesundes Essen in Verbindung mit selbst herbeigeführtem Erbrechen als die wichtigsten Faktoren vorgeschlagen, die den Zusammenhang zu Beeinträchtigungen der Mundgesundheit erklären könnten.

Wechselwirkung von »Mund und Psyche«

Erste Ergebnisse aus eigenen Studien, die während der Coronapandemie durchgeführt wurden, deuten darauf hin, dass Beeinträchtigungen in der Mundgesundheit auch bereits bei gesunden Personen vorkommen können und mit Symptomen, wie sie im Rahmen von Angst, Depression oder einer Essstörung zeigen, in Beziehung stehen können.

Befragt wurden im Rahmen zweier Onlinestudien eine weibliche und eine gemischtgeschlechtliche Gruppe an jungen Erwachsenen. In beiden Stichproben zeigten sich schwache bis moderate signifikante Zusammenhänge zwischen den im Mundgesundheitsfragebogen angegebenen Beschwerden und dem Erleben depressiver Symptome. Zusammenhänge zeigten sich ebenfalls zwischen den Werten im Mundgesundheitsfragebogen und den Werten in den essstörungsrelevanten Frage-

bogenskalen (bulimische Eigenschaften, aber auch generell die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper als Risikofaktor für Essstörungen) sowie zur Ängstlichkeit. Depressive, essstörungsrelevante und selbstberichtete Angst waren zudem miteinander korreliert. Auch psychologische Faktoren wie u.a. Belastungen während der Pandemie wurden erfragt. In beiden Stichproben gaben über 80 % der Befragten an, sich durch die Pandemie-situation gestresst bzw. belastet zu fühlen. In der gemischtgeschlechtlichen Stichprobe zeigten sich für die Belastung durch tägliche Stressoren und das Erleben psychischer und körperlicher Stresssymptome Zusammenhänge zur Mundgesundheit. Es benötigt weitere Forschung, um den beobachteten Zusammenhängen bei klinischen und gesunden Personen auf den Grund zu gehen. Vor allem die Wechselwirkungen zwischen Mund und Psyche müssen in größeren Stichproben weiter untersucht werden und zusätzliche Parameter der Mundgesundheit oder der Stress- und emotionalen Belastung zur Objektivierung der berichteten Beschwerden sollten hierbei miteingeschlossen werden. Im Ulmer Forschungsprojekt PSYORAL werden diese Ziele aktuell verfolgt und auch um weitere Studien in Zusammenarbeit mit der Zahnmedizin erweitert, wie z.B. die Geschmackswahrnehmung. Gemeinsam mit dem Kauen und Schlucken ist das Schmecken ein wichtiger Indikator der Mundgesundheit, der von emotionalen Faktoren beeinflusst werden kann.

Fazit

Mundgesundheit ist kein ausschließlich zahnärztliches oder somatisch-medizinisches Thema, sondern auch ein psychologisches. Für ein besseres Verständnis der Ursachen für die beobachteten Zusammenhänge braucht es interdisziplinäre anwendungsbezogene Grundlagenforschung, die die neuropsychobiologische Mundgesundheit ebenso in den Fokus rückt wie die Erforschung psychologischer Strategien zur Verbesserung oraler, psychischer und physischer Gesundheit in der Primärprävention. **Bei Interesse an einer Studienteilnahme oder an der Ulmer Mundgesundheit finden Sie hier weitere Informationen: www.anem-psych.com/oral-mental-health. Literaturreferenzen können im Verlag erfragt werden unter umschau@psychiatrie.de**

Prof. Dr. Cornelia Herbert leitet die Angewandte Emotions- und Motivationspsychologie und forscht an der Universität Ulm.

Link zur Studie: Herbert, C. (2023). Oral health and mental health in healthy adults, a topic of primary prevention and health care, empirical results from two online studies. *Current Psychology*, 1–15. link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-04121-8