Gesundheit beginnt im Mund

Wie Sie Ihre Mundflora stärken, Parodontitis bekämpfen und Krankheiten vorbeugen

Mit 30-Tage-Programm aus dem Ayurveda

riva

Dr. Annette Jasper

Für Sören

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe
1. Auflage 2020
© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer
Umschlaggestaltung: Karina Braun
Umschlagabbildung: © Studioline Photography, München/Riem, Shutterstock/Katika
Fotos: S. 12: © Studioline Photography, München/Riem, S.40: istock/seb_ra, S. 52: Shutterstock/ yonibunga, Rezeptfotos: © Stephanie Just
Zeichnungen: Dr. Annette Jasper
Illustrationen: Manuela Amode, Karina Braun
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1475-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1146-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1147-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dr. Annette Jasper

Gesundheit beginnt im Mund

Wie Sie Ihre Mundflora stärken, Parodontose bekämpfen und Krankheiten vorbeugen

riva

Inhalt

Geleitwort 6
Einleitung 7

Kapitel 1
Die Mundflora und ihre Bedeutung für unseren Körper 13

Gesunde Zähne als Zeichen von Vitalität und Stärke 14
Lebensraum Mund 18
Das Mikrobiom 26

Kapitel 2
Störung der Mundgesundheit 41

Mikrobiom und Mundflora – wie gehört das zusammen? 42
Die Parodontitis 43
Heilende Substanzen für das Zahnfleisch 48
Parodontitis nachhaltig behandeln 51

Kapitel 3

Gesunde Mundflora durch Ayurveda 53

Ayurveda und Gesundheit 54
Die drei ayurvedischen Dosha-Typen 59
Ayurveda und Routinen 71
Ayurveda und Ernährung 81
Ayurveda und Krankheit 86

Kapitel 4

Das 30-Tage-Programm gegen Parodontitis und für Ihre Gesundheit 97

Standortbestimmung vorab: Wo stehe ich? 98
Ablauf und Inhalte des 30-Tage-Programms 118
Rezepte für das 30-Tage-Programm 161
So wird Ihr Erfolg nachhaltig 226

Danksagung 228
Über die Autorin 229
Weiterführende Literatur 230
Stichwortverzeichnis 231

Geleitwort

Niemand geht gerne zum Zahnarzt. Und doch zählen gesunde Zähne zu den wichtigsten Dingen, die das Wohlbefinden und die Erscheinung des Menschen prägen. Dass die ganzheitliche Zahnmedizin weit über Spritzen, Bohren und Implantate hinausgeht und die Zusammenhänge von Körper, Geist, Seele und Zahngesundheit zu verstehen weiß, erläutert dieses Buch auf ganz wunderbare Weise.

Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch aus Sicht des Ayurveda, der traditionellen Medizin Indiens. Diese betrachtet jeden als einzigartiges Individuum und verfolgt das Ziel, mithilfe einer auf den Konstitutionstyp abgestimmten Ernährungs- und Lebensweise die Gesundheit zu stärken und im Krankheitsfalle mit natürlichen Heilverfahren zu behandeln.

Aus ihrem langjährigen Erfahrungsschatz als Zahnärztin schöpfend schafft Dr. Annette Jasper eine einzigartige Verbindung von Ayurveda, Zahnmedizin und Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Mit anschaulichen Erklärungsmodellen und Praxisbeispielen zeigt sie dem Leser auf, welch großen Einfluss die tägliche Ernährung auf Körper, Geist, Seele und Zähne ausübt und wie das eigene Verhalten auf typgerechte Weise optimiert werden kann.

Auch im Ayurveda nimmt die Ernährungslehre einen großen Stellenwert ein, um Krankheiten zu vermeiden oder zu heilen. Dabei entscheiden nicht nur die Auswahl der Speisen, sondern auch Zubereitungsformen, Kombination, Menge, saisonale und emotionale Faktoren über die Wirkung der Nahrung. Je besser ein Mensch seinen individuellen Konstitutionstyp kennt, umso wirkungsvoller kann er das eigene Ernährungsverhalten als Therapie nutzen.

Als praktische Hilfe zur Selbsthilfe bietet dieses Buch einen alltagstauglichen Leitfaden mit Fragebögen zur Selbstanalyse, Rezepten und Kurprogramm für zu Hause. All das macht Lust auf ein Leben in Gesundheit und Glück und ein strahlendes Lächeln mit Ayurveda.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünscht

Kerstin Rosenberg
Ayurveda-Autorin, Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda

Einleitung

Seit einem Vierteljahrhundert arbeite ich nun schon als ganzheitliche Zahnärztin. Jeden Tag bin ich mit dem Zusammenhang zwischen Zähnen und Körper konfrontiert, schaue und höre genau hin. Was ist wirklich krank? Ist es wirklich der Körper? Oder ist es die Seele oder der unruhige Geist? Ich untersuche, forsche und suche nach Ursachen und Wirkungen.

Was ist Symptom und was ist Ursache? Das ist nicht immer einfach zu durchschauen. Die Sprache des Körpers zu verstehen braucht Erfahrung, Ruhe und ein offenes Herz.

Ich behandle die Folgen von Funktionsstörungen, stelle schiefe Bisse wieder gerade ein, behandle Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen, Ohrgeräusche, Tinnitus und Schwindel. In diesem Zusammenhang arbeite ich in einem Netzwerk mit Physiotherapeuten, Osteopathen und Orthopäden zusammen. Funktionsstörungen, gerne auch craniomandibuläre Dysfunktion oder kurz CMD genannt, und ihre Folgen sind sehr weit verbreitet und nehmen sogar noch rasant zu. Der immerwährende Stresspegel hat sich in unserer Gesellschaft gut etabliert. Kaum jemand nimmt sich Zeit für eine Mußestunde, einen Spaziergang, Entspannung oder einfach das Nichtstun. Wir haben es uns sehr gut antrainiert zu funktionieren – bis in den Schmerz hinein und häufig weit darüber hinaus. Wir haben es verlernt, auf unseren Körper zu hören, seine Signale richtig zu deuten und seine Sprache zu verstehen. Druck aushalten und das Unter- sowie auch Herunterdrücken von Gefühlen haben wir hingegen gut gelernt.

Ein anderer Aspekt aus der Praxis nimmt jedoch ebenfalls zu: die Zahnfleischprobleme. Fast jeder hat oder hatte schon einmal akute oder chronische Zahnfleischprobleme. Damit meine ich Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischirritationen, Zahnfleischerkrankungen, Rückgang und auch Schmerzen des Zahnfleischs. Und: 80 Prozent der Deutschen leiden an einer sogenannten Parodontitis.

Bei der Parodontitis handelt es sich um eine Erkrankung des Zahnhalteapparates. Das bedeutet, dass sowohl Zahnfleisch als auch Kieferknochen betroffen sind. Am Ende dieser Erkrankung steht der Zahnverlust, denn:

Wo kein Knochen, da kein Halt für den Zahn. Während die Karieserkrankung rückläufig ist, ist die Parodontitis ansteigend. Dabei ist diese chronische Entzündung des Zahnhalteapparates sehr gefährlich. Schließlich gelangen die Bakterien durch die Zahnfleischtasche über die Blutgefäße überallhin im Körper. Diese Keime lagern sich in Blutgefäßen, den Herzklappen, Gelenken und Organen ab. Sie sind mitbeteiligt an etlichen Symptomen und Erkrankungen. Beispielhaft möchte ich nur einige nennen: Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Insuffizienz der Herzklappen, Frühgeburten und viele weitere bis hin zur Demenz und zum Herzinfarkt. Es heißt, dass eine chronische Parodontitis das Krebsrisiko um 25 Prozent erhöht. Allein das Brustkrebsrisiko soll um 14 Prozent höher sein. Demnach ist es von immenser Wichtigkeit, diese Erkrankung ernst zu nehmen und zu therapieren.

Doch warum bekommen wir die Parodontitis nicht in den Griff? Obwohl die Medikamente, die Spüllösungen, die Techniken und Verfahren in der Zahnarztpraxis immer besser und ausgefeilter werden, bleiben die Parodontitiden auf einem konstant hohen Stand. Selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gab vor Jahren eine Erklärung heraus, in der es sinngemäß hieß: »Nach Erkenntnissen der WHO ist eine parodontale Wiedererkrankung nach schulmedizinisch-systematischer Therapie innerhalb von durchschnittlich vier Jahren sehr wahrscheinlich und langfristig nicht zu verhindern.«

In den Zahnarztpraxen werden die Parodontitiden fleißig bearbeitet – jedoch ohne langfristigen Erfolg. Unser Gesundheitssystem ist da ganz praktisch aufgebaut: Der gesetzlich versicherte Patient bekommt alle zwei Jahre eine Zahnfleischbehandlung bezahlt. Auf diese Weise macht es fast den Anschein, da könne man nichts tun, das ist eben so mit dem Zahnfleisch. Die Zahnärztinnen und -ärzte säubern die Zahnfleischtaschen, die Dentalhygienikerinnen säubern die Zahnzwischenräume und der Patient muss eben auch gut putzen. Da ist auch was dran. Nur ist es eben nicht die ganze Wahrheit.

Alle sind fleißig dabei, die vermeintlich »bösen« Bakterien zu beseitigen, aber die Erkrankung hält sich hartnäckig. Ja, in Wirklichkeit bleibt sie. Sie ist vielleicht getarnt und der Betroffene glaubt sich in Sicherheit – aber dann, wenn ein Infekt kommt, eine stressige Lebensphase, sind sie wieder da: die Bakterien und die Zahnfleischblutung. Denn sie sind nie weg gewesen und haben nur darauf gewartet, bis das

Immunsystem schwächelt und sich mit anderen Dingen beschäftigt als mit der Abwehr der Zahnfleischentzündung.

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit der Therapie dieser Erkrankung, die weit mehr als den Mundraum betrifft, nämlich den gesamten Organismus. Und hier liegt auch schon der Schlüssel: Wenn eine Erkrankung den gesamten Organismus, unser ganzes System betrifft, dann reicht es eben nicht aus, dass wir Zahnärzte immer nur die Zahnfleischtaschen säubern. Es reicht auch nicht aus, dem Patienten einfach ein Antibiotikum zu verabreichen. Das ist ungefähr so, als wenn wir bei einer Pflanze, deren Wurzeln zu wenig Nährstoffe erhalten, immer nur das eine kranke Blatt entfernen, welches uns auffällt. Wir können das ganz lange tun, bis die Pflanze keine Blätter mehr hat. Spätestens dann fällt uns auf, dass das Problem nicht im Blatt lag, sondern in der Wurzel oder im Boden, der keine Nährstoffe hatte.

So ähnlich wie bei der Pflanze mit dem Boden ist es mit der Parodontitis. In Wirklichkeit ist die Mundflora gestört. Ein Antibiotikum, welches gerne von den Medizinern als das Allheilmittel verabreicht wird, stört diese noch mehr.

Unsere Sprache ist sehr genau. Wir müssen nur hinschauen und hinhören. Es heißt: Anti-bio-tikum. Es handelt sich demnach um ein Mittel gegen das Biom. Bei einer Behandlung, die das gesamte System betrifft, muss auch das gesamte System wieder aufgebaut werden.

Doch was ist das »System«? Der menschliche Körper besteht aus über 100 Billionen Mikroorganismen. Die meisten von ihnen befinden sich im Darm, auf der Haut und der Mundschleimhaut. Wollen wir also die Mundschleimhaut therapieren, tun wir gut daran, das Mikrobiom als Ganzes zu betrachten und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. »Mikrobiom«, so heißt die Gesamtheit der Mikroorganismen, die in und auf uns leben. Erst nachdem wir in der Praxis angefangen haben, zusätzlich zur herkömmlichen Zahnfleischtherapie auch das Mikrobiom zu behandeln, haben wir wirklichen dauerhaften Erfolg.

Die Beschäftigung mit dem »Ganzen« und dem Mikrobiom führte mich zur Ayurveda-Medizin und den Forschungen über das Mikrobiom. Beide sind unfassbar spannende Bereiche. Während der Ayurveda 5000 Jahre alt ist, befindet sich die Forschung zu unserem Mikrobiom noch in den Kinderschuhen. Doch bereits das wenige Wissen darüber bereichert die Therapie schon ungemein.

Bei Krankheiten haben wir es also immer mit Ungleichgewichten zu tun. Hinter jeder chronischen Erkrankung steht immer eine Veränderung im Mikrobiom. Bei einer Parodontitis handelt es sich um ein Ungleichgewicht der Mundflora. Ob sich eine Parodontitis entwickelt, hängt von unserer Immunantwort ab. Wir wissen heute: Nicht die Bakterien sind ausschlaggebend, sondern die Immunantwort – und diese ist sehr mangelhaft, wenn wir im Mangel leben. Damit meine ich den Mangel an Mikronährstoffen und an Regeneration.

Doch nun stellt sich die wichtige Frage: Wie bringen wir unser Mikrobiom ins Gleichgewicht? Die Beschäftigung mit dieser Frage und die Suche nach der Antwort eröffnete mir eine ganz neue, unfassbar große Welt. Beim Mikrobiom handelt es sich um ein ganzes Universum in uns. Es beeinflusst unser Leben. Selbst Depressionen, Demenz und Krebs können letztlich Folgen eines gestörten Mikrobioms sein. Grund genug, sich endlich mit diesem Universum in uns zu beschäftigen.

Dieses Buch möchte Ihnen die Zusammenhänge zwischen dem Mikrobiom und Ihrer Gesundheit darstellen. Es möchte Ihnen zeigen, wie viel Sie tatsächlich selbst bewirken können und wie leicht es oftmals ist, seine jahrelangen Beschwerden zu beseitigen. Als ganzheitliche – holistische – Zahnärztin stelle ich immer wieder den Bezug zum Mundraum her, denn damit kenne ich mich am besten aus. Schließlich gilt: Gesundheit beginnt im Mund, und Gesundheit ohne Zahngesundheit gibt es nicht. Die Parodontitis ist meist Ausdruck eines Ungleichgewichts auf einer ganz anderen Ebene. Es hatte schon einen Grund, dass vor vielen Jahrhunderten die Sklavenhändler den Sklaven in den Mund schauten, um festzustellen, ob diese gesund waren. Sie haben nicht den Blutdruck gemessen, nein, sie schauten in den Mund. Denn entweder ist der gesamte Mensch gesund oder eben nicht, und dies lässt sich sehr gut am Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und der Zunge ablesen.

Als Ayurvedamedizinerin bediene ich mich immer wieder der wertvollen Empfehlungen des Ayurveda. Diese werden Ihnen eine wertvolle Hilfe sein, Gesundheit in Ihren Körper einziehen zu lassen. In der Ayurvedamedizin wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und auch so therapiert. Dabei steht die Gesundheit im Vordergrund. Die ayurvedische Küche hat mein Leben verändert. Sie hat mich geheilt – nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch. Unsere Nahrung kann die wertvollste Medizin,

aber umgekehrt auch das schlimmste Gift für uns sein. Das Fatale dabei ist, dass sich dieser Prozess ganz langsam und schleichend vollzieht. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie Ihnen eine wertvolle Hilfe ist und als Lebens-Mittel ihrem Leben wahrlich dient. Lassen Sie die Nahrung Ihre Medizin sein. Sie werden erleben, dass die Parodontitis dann »von ganz allein« verschwindet.

Da es bei unserer Ernährung nicht nur auf das ankommt, was wir uns auf den Teller legen, sondern auch auf das, was wir in unseren Kopf hineinlassen, wird auch dieses Thema seinen Platz in diesem Buch finden. Ich zeige Ihnen Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können, um zu entschlacken, sowie auch Maßnahmen zum Wiederaufbau – beides sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. Meine leckersten ayurvedischen Rezepte sind natürlich inbegriffen.

Lassen Sie sich inspirieren. Das Buch hat das Potenzial, Ihr Leben zu verbessern.

Ihre Dr. Annette Jasper

KAPITEL 1

Die Mundflora und ihre Bedeutung für unseren Körper

Gesunde Zähne als Zeichen von Vitalität und Stärke

Was ist eigentlich Gesundheit? Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern weitaus mehr. Sie ist das stabile funktionierende Gleichgewicht aller körperlichen Regelkreise, das Funktionieren aller Organsysteme und der Regenerationsprozesse plus die Stabilität des Geistes und der Seele. Wenn wir gesund sind im ganzheitlichen Sinn, sind wir im Hier und Jetzt bewusst, zufrieden und glücklich.

Möglicherweise denken Sie jetzt: »Dann ist so gut wie keiner von uns wirklich gesund.« Doch dann unterschätzen Sie die Macht des Geistes. In jedem von uns stecken immense Kräfte zur Regeneration. Wir müssen sie nur anzapfen. Wie? Das erfahren Sie in diesem Buch.

Der Mensch ist eine Einheit.
Alles ist mit allem in Verbindung.

Die Zähne haben einen großen Einfluss auf die Körpergesundheit, sie sind ein Teil von ihr. Gesundheit ohne Zahngesundheit kann es nicht geben. An den folgenden Beispielen möchte ich Ihnen die Zusammenhänge zwischen den Zähnen und dem Rest des Körpers deutlich machen.

Fallbeispiele

Beispiel 1

Als Frau H. (42 Jahre alt) zum ersten Mal meine Sprechstunde aufsucht, kommt sie, weil sie unter Migräne leidet. Sie macht einen leicht nervösen und gestressten Eindruck. Ich sehe, dass sie Hautprobleme hat, die sie gar nicht erwähnt, weil sie mittlerweile ganz selbstverständlich sind. Auf mein Nachfragen erfahre ich, dass sie ebenso Verdauungsprobleme hat. Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen gehören zu ihrem Tag.

Die Untersuchung ihrer Zähne und des gesamten Kausystems ergeben eine massive chronische fortgeschrittene Parodontitis und eine craniomandibuläre Dysfunktion.

WAS SIND DIE SYMPTOME?

- Das Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen. Es blutet beim Sondieren.
- Der Kieferknochen ist bereits zurückgegangen. Dies ist deutlich anhand der freiliegenden Zahnhälse und der tiefen Taschen, die ich sondiere. Während die normalen Werte zwischen 2 und 3 mm liegen, messe ich bei ihr 4–6 mm Knochenabbau. Dies ist viel.
- Beim Abtasten tun die Kaumuskeln weh.
- Die Kiefergelenke machen Geräusche.
- Der Mund macht bei der Öffnungsbewegung einen Schlenker nach rechts.
- Die Zähne weisen Risse, Sprünge und diverse Abriebspuren auf.

WAS BEDEUTET DAS?

Ein derartiger Knochenabbau in diesem Alter weist auf ein massiv gestörtes Mikrobiom hin. Dieser Verdacht wird noch bestärkt durch die Haut- und Verdauungsprobleme.

In diesem Fall reicht es nicht, nur die Zähne und die Zahnfleischtaschen zu reinigen. Es ist auch wichtig, das Mikrobiom wieder aufzubauen. Dann werden die Symptome am Zahnfleisch, an der Haut und im Darm verschwinden. Sie alle hängen zusammen. Diese Symptome sind die Sprache unseres Körpers, der uns auf ein gestörtes Immunsystem aufmerksam macht.

Die Symptome an den Zähnen (Risse, Sprünge, Abriebspuren), den Kiefergelenken (Knacken beim Öffnen) und der Kaumuskulatur (schmerzhafte Verspannungen) weisen auf eine Funktionsstörung hin. Frau H. presst und knirscht mit ihren Zähnen. Auf diese Weise verarbeitet sie das Erlebte des Tages in der Nacht und baut Stress ab. Es ist ihr nicht bewusst. Es ist ihr bisher auch nie aufgefallen, dass sie häufig am Morgen bereits Kopfschmerzen hat, die sich dann im Laufe des Tages zur Migräne hochschaukeln.

Es ist wichtig, dass Frau H. zusätzlich zur Funktionstherapie in der Praxis in ihren Alltag Entspannungspausen einbaut. Der Stress ist in ihrem Fall die eigentliche Ursache für das Pressen und Knirschen mit den Zähnen. Daraus folgen diverse Muskelverspannungen, Zahnabrieb, ungleichmäßige Abnutzung der Kiefergelenke, verbunden mit Gelenkgeräuschen. Da die Kauebene die Kopfhaltung bestimmt, diese wiederum die Haltung der Halswirbelsäule und diese einen Einfluss auf die Haltung der gesamten Wirbelsäule bis hin zur Hüfte hat, kann sich aus einem solchen nächtlichen Zähneknirschen eine fundierte Störung im Bewegungsapparat entwickeln. Dies ist im Fall von Frau H. geschehen.

FOLGENDE THERAPIEN HABE ICH DURCHGEFÜHRT BZW. VERANLASST:

- Professionelle Zahnreinigung
- Parodontitisbehandlung
- Aufbau des Mikrobioms nach Analyse der Mund- und Darmflora
- Funktionstherapie mit Positionierungsschiene und Physiotherapie
- Entspannungstechniken und Meditation

Beispiel 2

Als Herr B. (54 Jahre alt) in meine Praxis kommt, leidet er bereits seit neun Monaten an einer steifen Schulter. Herr B. ist verzweifelt, da er ein passionierter Golfer ist und seinem Sport nun nicht mehr nachgehen kann. Ein Osteopath hatte schon früher seine Zähne in Verdacht und schickte ihn daher bereits zu Beginn seiner langen Krankheitsphase zu einem Zahnarzt. Auf den ersten Blick schien mit seinen Zähnen alles in Ordnung zu sein. Er hatte drei wurzelbehandelte Zähne, die auf der Panoramaröntgenaufnahme ordentlich aussahen, einige Kronen und Füllungen. Im Großen und Ganzen nichts Außergewöhnliches.

In einem solchen Fall mache ich eine 3-D-Röntgenaufnahme. Auf dieser kann man tatsächlich weitaus mehr sehen als auf einer gewöhnlichen 2-D-Röntgenaufnahme. Und tatsächlich waren zwei der drei wurzelgefüllten Zähne beherdet. Das bedeutet: Von diesen Zähnen gehen permanent Entzündungszellen und auch Gifte in den Körper aus. Diese wandern mit dem Blutkreislauf überallhin und setzen sich besonders gerne in Gelenken fest. Sie sorgen für Gelenkschmerzen und ein reduziertes Immunsystem. Der Körper kann dies eine ganze Zeitl ang kompensieren. Da so ein Zahnherd in der Regel am Zahn keinerlei Beschwerden verursacht, bleibt er häufig längere Zeit unentdeckt. Der Betroffene sieht meist keinen Zusammenhang zwischen dem Zahn und dem schmerzenden Gelenk. Häufig wird auch damit argumentiert, dass die Wurzelbehandlung ja bereits Jahre her sei. Wie gesagt: Der Körper kompensiert und nimmt vieles auf sich, bis das Maß irgendwann doch voll ist.

FOLGENDE THERAPIE HABE ICH DURCHGEFÜHRT:

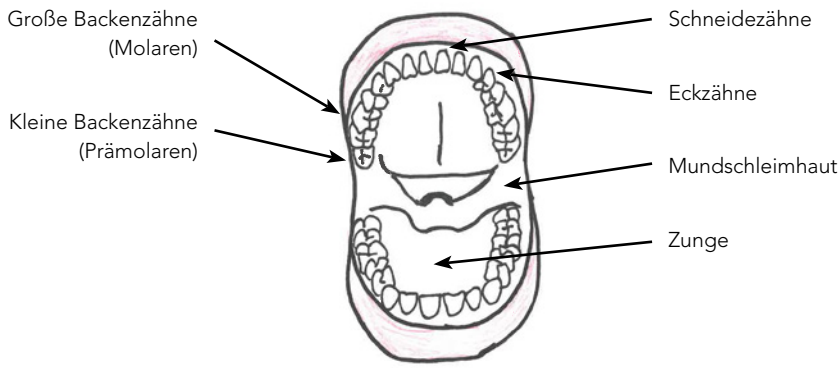
In diesem Fall habe ich die beherdeten Zähne entfernt. Sie waren aufgrund der Herde und der Nähe zu benachbarten Strukturen, die es zu schützen galt, nicht mehr erhaltungswürdig. Herrn B. ging es bereits nach drei Wochen erheblich besser. Nach fünf Wochen konnte er wieder Golf spielen.

Zusätzlich habe ich noch eine Funktionsstörung im Kiefer festgestellt und Herrn B. mit einer Nachtschiene und Physiotherapie versorgt. Auf diese Weise kam seine gesamte Statik wieder ins Gleichgewicht und er erhielt seine alte Vitalität zurück.

Lebensraum Mund

Der Lebensraum Mund ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Raum, in dem Leben herrscht. Er ist wie ein Biotop, in dem alles miteinander in Verbindung steht und voneinander abhängt. Wir sprechen auch von der Mundflora. Wie bei der Flora in unserer Natur herrscht bei der Mundflora eine Artenvielfalt, und dies ist für unsere Gesundheit auch sehr wichtig. Im Folgenden möchte ich Ihnen Ihre Mundflora vorstellen, damit Sie sich um diese bestmöglich kümmern können. Erst wenn wir wissen, was normal und gesund ist, können wir Krankheiten erkennen und auch wieder beseitigen – und zwar mit den richtigen Mitteln.

Wenn Ihre Pflanzen zu Hause kurz davor sind zu vertrocknen, werden Sie höchstwahrscheinlich nicht auf die Idee kommen, diese mit hochprozentigem Alkohol zu begießen. Sie werden ihnen Wasser und Zeit geben. Mit unserer Mundflora gehen wir jedoch nicht so behutsam um. Wir desinfizieren und vernichten. Wir schrubben und verletzen und wir kippen Gifte hinein. Ich bin überzeugt, dass Sie dies nicht deswegen so tun, weil Sie ausprobieren möchten, wie viel der Körper verträgt, sondern weil Sie es nicht besser wissen. Dies wird sich jetzt ändern. Nun lernen Sie einen wichtigen Teil Ihres Körpers kennen: Ihren Mundraum.



Der Mundraum und seine Bestandteile

ZÄHNE

Sie wissen, dass wir unterschiedliche Zahnformen haben. Jeder Zahn hat aus gutem Grund genau die Form, die er hat. Die Natur hat es auch ganz schlau gemacht, dass sie jeden Zahn (bis auf den Eckzahn) doppelt angelegt hat, und dies auch noch pro Seite. Wir haben zwei Schneidezähne, zwei kleine und drei große Backenzähne (die Prämolaren und die Molaren). Sollte Ihnen einmal ein Zahn verloren gehen, so sollten Sie noch genug Zähne haben, damit Sie Ihre Nahrung gut zerkleinern können. Die Funktion des verloren gegangenen Zahnes kann zum Teil ausgeglichen werden.

Dennoch rate ich Ihnen dazu, jeden verlorenen Zahn, der sich in einer geschlossenen Zahnreihe befindet, zu ersetzen – und zwar aus wichtigen funktionellen Gründen. Dies ist jedoch ein anderes Thema, welches ich hier nicht näher erläutern möchte. Sehr gerne lade ich Sie dazu ein, in meinem Buch *Verzahnt* darüber nachzulesen. Grundsätzlich jedoch können Sie sich auch mit nur einem kleinen Backenzahn oder nur einem großen Backenzahn gut ernähren.

Zahnformen

Schneidezähne (Inzisivi)
Mit ihnen beißen wir ab. Sie haben daher eine Schneidekante. Fehlt diese Kante oder sind die Zähne ungleichmäßig abgenutzt, sind wir nicht einmal mehr in der Lage, ein Salatblatt abzubeißen.

Eckzähne
Der Eckzahn hat eine sehr scharfe Schneidekante, mit der wir Nahrung abbeißen können. Er hat die längste Wurzel und kann somit viel Kraft aufbringen.

Schneidezahn | Eckzahn | Kleiner Backenzahn, Prämolar | Großer Backenzahn, Molar

Die verschiedenen Zahnformen

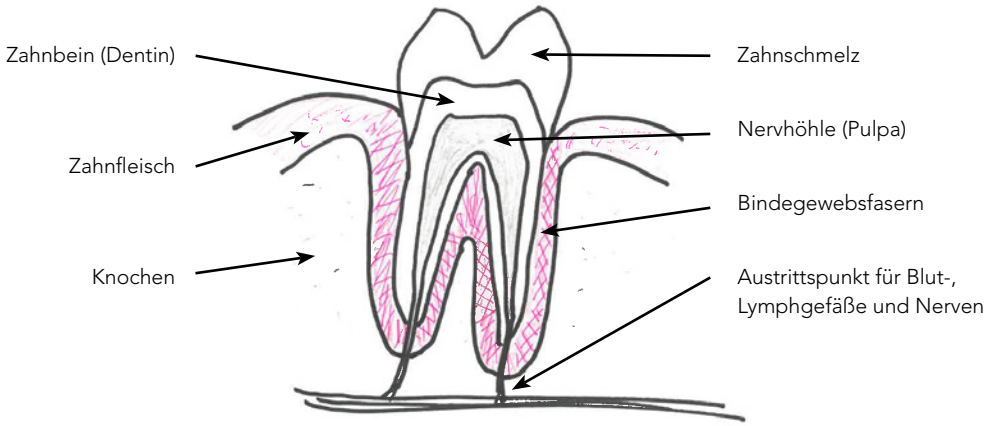
Kleine Backenzähne (Prämolaren)
Diese Zähne nehmen eine Zwitterstellung zwischen den Schneidezähnen und den Backenzähnen ein. Sie sind häufig nicht so stabil und brechen bei zu großem Druck gerne.

Große Backenzähne (Molaren)
Mit ihnen kauen wir. Sie haben daher eine große Auflagefläche und vier Kauhöcker. Mit unseren Backenzähnen können wir eine Kraft von bis zu 400 Kilogramm aufbringen.

ZAHNHALTEAPPARAT

Ein Zahn ist nicht fest mit dem Knochen verankert. Er ist über Bindegewebsfasern in seinem Knochenfach aufgehängt. Aus diesem Grund weist er auch eine leichte Beweglichkeit aus. Diese ist wichtig, damit er den Kaudruck abpuffern kann. Im Gegensatz dazu sind Implantate direkt mit dem Knochen verwachsen. Sie weisen keinerlei Beweglichkeit auf. Daher sollten Kronen auf Implantaten immer ein ganz klein wenig niedriger gestaltet sein als ein natürlicher Zahn. Beim Kauprozess gibt nämlich der natürliche Zahn in seinem Knochenfach nach und erreicht dann das Niveau der Implantatkrone.

In seinem Knochenfach hat der Zahn neben den unterschiedlichen Bindegewebsfasern auch Blut- und Lymphgefäße, die ihn versorgen. Ein feines Nervengeflecht versorgt ihn mit Sensibilität und gibt dem Gehirn unentwegt Auskunft darüber, wo sich der Zahn, sprich der Kiefer, gerade befindet, welche Speisen dazwischen sind und mit welchem Kaudruck zugebissen werden soll.



Zahn mit Zahnhalteapparat

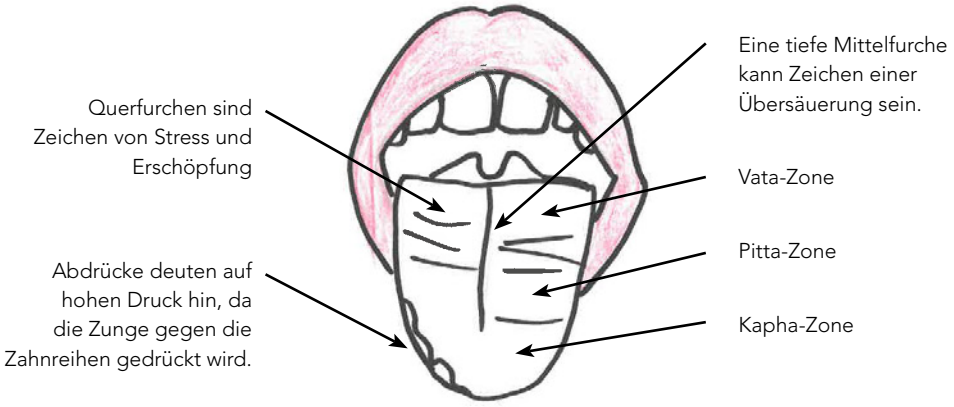
! Eine Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Es sind demnach genau diese Strukturen beteiligt: Zahnwurzel, Wurzelhaut, Bindegewebsfasern, Blut- und Lymphgefäße, Knochenfach und Nervengeflecht.

ZUNGE

Die Zunge hat immens viele Aufgaben. Zunächst einmal verteilt sie die Nahrung im Mund. Weiterhin hält sie die Zähne sauber und prüft diese als Tastorgan ständig auf ihre Unversehrtheit. Man könnte sagen, die Zunge ist die Mundpolizei. Sie inspiziert und weiß immer über alles Bescheid. Die Zunge betastet nicht nur den Mundinnenraum. Sie betastet auch unsere Außenwelt. Denken wir einmal an das Kleinkind, welches zunächst alles in den Mund stecken muss, um es kennenzulernen.

Wir kennen die Zunge als ein wichtiges Sinnesorgan. Wie lecken und küssen wir mit ihr. Zusätzlich ist sie natürlich unser Geschmacksorgan. Sie kann fünf Geschmacksrichtungen schmecken. Weiterhin brauchen wir sie, um Töne zu erzeugen. Darüber hinaus ist sie auch noch ein wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan.

Auf der Oberfläche in den Furchen und Papillen der Zunge können sich viele Mikroorganismen verstecken. Dies ist wichtig für uns, um die richtigen Mikroorganismen zu züchten. Auf der



Die Zunge mit ihren verschiedenen Zonen

Oberfläche befinden sich außerdem Zonen, die energetisch-reflektorisch mit bestimmten Organen und Drüsen in Verbindung stehen. Dank dieser Zungen-Reflexzonen können ganzheitlich-therapeutische Maßnahmen über die Zunge eingeleitet werden.

Die Genialität der Zunge wird noch gesteigert durch ein Geflecht an Lymphbahnen am Zungenrücken. Dadurch stellt die Zunge den Vorposten des Lymphsystems dar. Vereinfacht könnte man sagen: Die Zunge beinhaltet eine Frühwarneinheit des Immunsystems.

MUNDSCHLEIMHAUT

Unser Mundraum ist mit einer äußerst intelligenten Schleimhaut ausgekleidet. Es handelt sich um ein mehrschichtiges Plattenepithel, welches sehr gut durchblutet ist. Weil es größtenteils unverhornt ist, kann es sehr gut resorbieren, was bedeutet, dass die Mundschleimhaut innerhalb weniger Sekunden Substanzen in den Körper befördern kann. Dies machen wir uns zunutze, wenn wir eine schnelle Wirkung von Medikamenten benötigen.

An vielen Stellen sind in der Mundschleimhaut noch zusätzliche kleine Speicheldrüsen eingebaut, die Speichel produzieren und dadurch für eine sehr gute Befeuchtung sorgen. Neben dieser Wirkung hat die Mundschleimhaut noch eine immunologische Wirkung. Auch sie produziert Abwehrzellen.

Weiterhin ist die Mundschleimhaut ein wichtiges Tastorgan. Sie ist mit tast-, schmerz- und temperaturempfindlichen Zellen ausgestattet.

Darüber hinaus kommen in ihr Stammzellen vor. Es handelt sich um sogenannte pluripotente Zellen, die unterschiedlich eingesetzt werden können, wenn das spezialisierte Gewebe Schaden genommen hat. Das Vorhandensein dieser Zellen eröffnet uns Medizinern ein breites Spektrum

! Über die Mundschleimhaut werden Stoffe nicht nur aufgenommen, es können auch Stoffe abgegeben werden. Besonders überflüssige Metalloxide oder Abbauprodukte von Medikamenten werden teilweise über die Mundschleimhaut ausgeschieden. Wenn dies geschieht, berichten die Betroffenen über einen »Metallgeschmack« im Mund.

an Behandlungsmöglichkeiten. So können Schäden nicht nur am Kieferknochen, sondern auch am Auge und an der Nase mit dieser Schleimhaut repariert werden.

SPEICHEL

Gleich mehrere Drüsen produzieren den Speichel. Das Blut dient ihnen dabei als Grundwerkstoff. Sie filtrieren das Blut und verfeinern das Sekret je nach Bedarf. Je nachdem, wie gut die Funktion der Speicheldrüsen und wie der Bedarf des Mundraumes ist, ist der Speichel eher flüssig oder viskös, also zähflüssig. Die gesamte Mundhöhle ist mit einem Speichelfilm ausgekleidet. Erst durch ihn sind Zunge und Zähne sowie Mundschleimhaut funktionstüchtig.

Für unsere Zähne ist der Speichel gleich aus mehreren Gründen lebensnotwendig: Er spült Essensreste von der Zahnoberfläche weg. Mit der Zunge gemeinsam räumt er den Mund auf. Außerdem mineralisieren die in ihm enthaltenen Mineralstoffe die Zähne. Auf diese Weise schützt der Speichel die Zahnoberfläche. Er versorgt den Zahn mit wichtigen Mineralien, die in den Zahnschmelz eingebaut werden können.

Unmittelbar nach dem Zähneputzen beginnen sich im Mund Speichelproteine auf der Zahnoberfläche abzusetzen. Innerhalb von 24 Stunden ist der Zahn vollständig von dieser Schicht (dem Pellikel) belegt. Diese Schicht besteht aus Glykoproteinen, Enzymen und Immunglobulinen. Es handelt sich dabei nicht um eine statische Schicht, sondern um eine Schicht, die sich in ständigem An- und Abbau befindet. Das Pellikel schützt den Zahn vor übermäßiger Abnutzung, aber auch vor Säuren und Chemikalien, die in den Mundraum kommen. Neben dieser mechanischen und chemischen Schutzfunktion steuert das Pellikel auch die Anhebung von Mikroorganismen. Die Speichelproteine im Pellikel haben vermehrt Rezeptoren für Bakterien, die für den Zahn und seinen Zahnhalteapparat unschädlich sind. Durch die Anhebung dieser Bakterien am Pellikel sind quasi die Plätze für die krank machenden, schädigenden Bakterien besetzt. So schützt der Speichel nicht nur die Zähne, sondern auch das Zahnfleisch.

Im Speichel befinden sich auch Bakterien mit antibakteriellen, antiviralen und teilweise auch fungiziden Eigenschaften. Diese kontrollieren das Bakterienwachstum und begünstigen die Wundheilung. Weiterhin besitzt der Speichel eine wichtige Pufferfunktion. Durch seinen Inhaltsstoff Harnstoff hemmt der Speichel den Säureangriff auf die Zähne.

Wir alle kennen die Situation, dass wir unbewusst sofort auf eine Wunde lecken. Im gleichen Augenblick wird es besser. Dies liegt an den im Speichel enthaltenen Opioiden.

Der Harnstoff dringt in den Zahnbelag ein und wird dort zu Ammoniak und Kohlendioxid abgebaut. Der basische Ammoniak ist dann in der Lage, die Säuren zu neutralisieren.

Auch bestimmte Proteine im Speichel unterstützen diesen Prozess. Ist jedoch der Stoffwechsel dieser Proteine durch bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke oder Dauerstress gestört, kommt es auch im Mundraum zu einer Übersäuerung. In diesem Fall schafft es der Speichel nicht mehr, die überschüssigen Säuren rechtzeitig abzubauen. Sein Pufferschutz ist dann unzureichend. Dies hat zur Folge, dass die Zähne und der Zahnhalteapparat dem Säureangriff schutzlos ausgeliefert sind. Karies und Zahnfleischerkrankungen treten vermehrt auf.

Zähne und Speichel stehen ein Leben lang in regem Stoffaustausch. Doch auch die Mundschleimhaut profitiert von den Vorzügen des Speichels. Besondere Inhaltsstoffe, die die Wundheilung begünstigen, werden angeliefert, sobald im Gehirn das Signal für eine Wunde oder Entzündung ankommt. Neben allen diesen Wunderstoffen enthält unser Speichel auch Opioide. Diese Opioide regulieren die Schmerzempfindung bei einer Verletzung herunter.

Warum sind wohl Opioide im Speichel enthalten? Eine Vermutung ist: Verletzungen oder Entzündungen im Mundraum sollen zwar wahrgenommen werden, aber die Nahrungsaufnahme soll durch sie nicht behindert werden. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass wir

Kieferknochenentzündungen werden zwar vom Gehirn wahrgenommen, jedoch auf andere Körperregionen übertragen. So kann es zu Schmerzen in ganz anderen Körperregionen kommen. Dies führen wir dann gar auf die Entzündung am Zahn zurück. Ist ein Zahn vereitert, spüren wir das meist nicht im Mund, dafür aber am Knie, an der Schulter oder im Nacken.