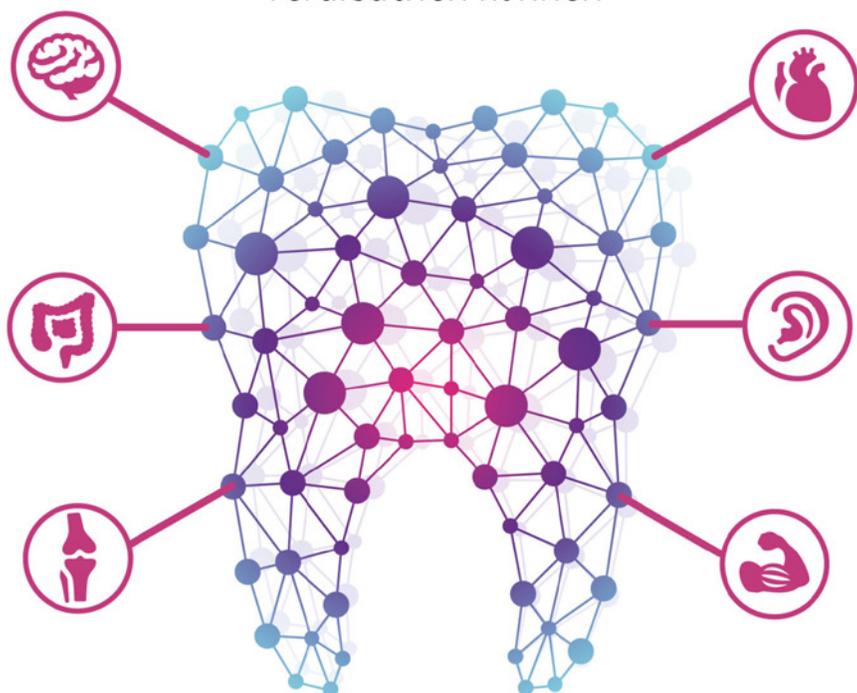


Dr. Annette Jasper

Verzahnt

Warum Zähne Bandscheibenvorfälle,
Herzprobleme und andere Beschwerden
verursachen können



riva

Mit vielen Tipps aus der
ganzheitlichen Zahnheilkunde

Dr. Annette Jasper

Verzahnt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.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.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2024

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Melanie Schölzke

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: iStock/berya113, iStock/lushik

Illustrationen Innenteil: S. 10, 52, 94, 164 iStock/berya113, S. 13, 33 iStock/kowalska-art, S. 25 shutterstock/Double Brain, S. 42, 43, 45, 56, 111 Annette Jasper, S. 96, 117 shutterstock/Sebastian Kaulitzki

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0711-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0303-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0304-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Dr. Annette Jasper

Verzahnt

Warum Zähne Bandscheibenvorfälle,
Herzprobleme und andere Beschwerden
verursachen können

riva

Inhalt

Vorwort	8
1 Der Lebensweg der Zähne	11
Die Zähne und wir – (k)ein Verhältnis auf immer und ewig	12
Die Entwicklung der Zähne	14
Der Zahn und seine Verbindung zum Körper.....	16
Der Aufbau des Zahnes	19
Die Zahngesundheit früh fördern.....	21
Wenn das Milchgebiss kommt.....	24
So sieht gute Zahn- und Mundpflege aus	44
Die Zunge und die Mundflora	46
2 Zahngeschichten rund um Entzündungen	53
Das ist ja ganz schön verwickelt – nein, verzahnt	54
Selbstverantwortlich für die Gesundheit sorgen	77
3 CMD – ein Ungleichgewicht im System	95
Vielfältige Erscheinungsformen der CMD.....	96
Zum Zusammenhang zwischen dentalem Stress und CMD.....	137
Den Folgen einer CMD frühzeitig entgegenwirken	140
Wie entsteht die CMD?.....	140
Die CMD-Symptome in der Übersicht	144
Diagnostik und Therapie von CMD-Erkrankungen	147
Wie kann man es vermeiden, an einer CMD zu erkranken? ..	151

Der Selbsttest – habe ich CMD?	155
Hilfreiche Übungen bei einer CMD	158
Im Überblick – Schienen und ihre Wirkweise	162
4 Am Ende waren es die Materialien	165
Unerklärliche Beschwerden und die Suche nach den Ursachen	166
Die Möglichkeiten der Selbsttherapie	177
Quellen	181
Stichwortverzeichnis	183
Über die Autorin	189
Danksagung	189

*Für meine Patienten,
von denen ich jeden Tag lernen darf
und die mir so viel Kraft und Energie geben.*

Vorwort

Warum es dieses Buch gibt

Schön, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben. Mein Name ist Annette Jasper, Dr. med. dent. Annette Jasper. Ich bin Zahnärztin. Seit mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich mit Zähnen und mehr noch: Ich beschäftige mich mit den Auswirkungen, die Zähne auf den gesamten Körper haben.

Dies ist eine sehr spannende Tätigkeit. Zu mir kommen – natürlich – Patienten mit Zahnschmerzen, aber viel häufiger kommen Patienten, die Kopfschmerzen oder Tinnitus haben, die unter unerklärlichen Beschwerden leiden und die ihren Beruf oder ihren Sport nicht mehr ausüben können. Wie ein Detektiv sammle ich dann Beweise und Puzzlestücke, untersuche sie, finde heraus und heile – sehr häufig, zum Glück.

Diese Menschen kommen zu mir als Zahnärztin, weil sie auf die Spur gekommen sind, dass von ihren Zähnen viele Erkrankungen ausgehen können. Sehr oft werden sie von ihrem Arzt zu mir überwiesen, manche kommen aber auch von allein. Häufig ist die Ursache des Schmerzes dann tatsächlich nicht an der Stelle zu finden, an der es weh tut. Klar – an den Zähnen hängt ein ganzer Mensch und der ist nun einmal ein komplexes Wesen. Manchmal kann ich lange Leidensgeschichten auf kurzem Weg zu einem glücklichen Ende führen, nur ein Beispiel ist die Geschichte von Herrn Ludger und seiner schmerzenden Schulter.

Aufgrund der Schmerzen in seiner Schulter und seinem Arm konnte Herr Ludger nicht mehr mit seinen Freunden Tennis spielen. Er war schon ganz frustriert – doch nicht nur er, auch sei-

ne Frau war betroffen, denn er wurde immer ungenießbarer. Bekannte gaben ihm den Tipp zum Internisten zu gehen, und das tat Herr Ludger. Der Arzt stellte eine Auffälligkeit im Darm fest. Über neun Monate wurde eine Darmsanierung durchgeführt, anschließend unterzog sich Herr Ludger einer Akupunktur. Nichts schien zu helfen.

Bei einer Routineuntersuchung bei mir kam das Gespräch eher zufällig auf den Leidensweg von Herrn Ludger. Sofort führten wir eine 3-D-Röntgenaufnahme durch. Tatsächlich hatte Herr Ludger einen sehr großen Entzündungsherd an einem unteren Backenzahn. Es war die Seite, auf der seine Schulter schmerzte. Leider konnte der Zahn nicht mehr erhalten werden. Er wurde entfernt und mit dem Verschwinden des Zahnes und dem Abheilungsprozess heilte auch die Schulter. Die Beschwerden verschwanden spurlos.

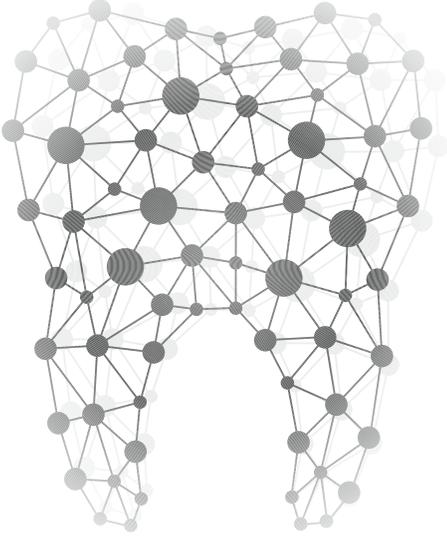
Mit diesem Buch möchte ich Zusammenhänge zwischen den Zähnen und dem Körper veranschaulichen und Sie, liebe Leserin und lieber Leser, für diese sensibilisieren. Das Buch richtet sich dabei an »normale« Menschen, wobei ich hiermit Menschen meine, die nicht Medizin studiert haben. Aus diesem Grund versuche ich möglichst wenig medizinische Fachbegriffe zu verwenden, dafür aber viele Tipps zu geben, wie Sie Ihre Zahn- und damit Ihre gesamte Gesundheit erhalten und verbessern können.

*Unsere Gesundheit beginnt in
unserem Kopf.*

Einen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt dieses Buch natürlich nicht und es ersetzt auch nicht den Arztbesuch.

Ich wünsche Ihnen nun eine gute Zeit beim Lesen und dass Sie vieles mitnehmen können, Ihren Körper besser kennenlernen und aufmerksamer auf seine leisen Signale achten. Achtsamkeit ist ein elementarer Baustein unserer Gesundheit.

Ihre Dr. Annette Jasper



1

DER LEBENSWEG DER ZÄHNE

Die meisten Menschen träumen davon, ihre Zähne ihr ganzes Leben lang zu erhalten. Warum gelingt das nur so wenigen? Obwohl wir wissen, wie wir uns zu ernähren haben, und wir unsere Zähne täglich mindestens zweimal reinigen, schaffen wir es nicht, alle Zähne regelmäßig und vollständig von Belägen zu befreien. Warum nur?

Die Zähne und wir – (k)ein Verhältnis auf immer und ewig

Tatsächlich ist es so, dass die Zahnbürste nicht ausreicht, um die Zähne ausreichend und vollständig zu reinigen. Das mag für viele überraschend klingen oder vielleicht sogar schockierend. Es entspricht jedoch der Wahrheit. Und ebenso entspricht es der Wahrheit, dass es nicht ausreicht, zweimal im Jahr zur professionellen

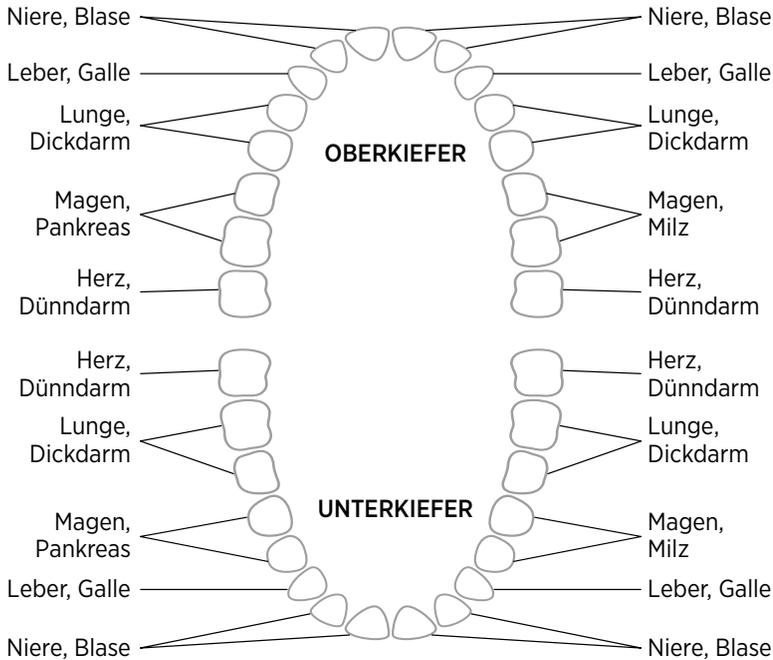
Indem wir Verantwortung für unsere Zahngesundheit übernehmen, übernehmen wir auch Verantwortung für die gesamte Gesundheit!

Zahnreinigung zu gehen. Auch hier gilt: Wenn die Zähne nicht vollständig und regelmäßig gereinigt werden, wird professionelle Zahnreinigung Ihre Zähne nicht erhalten. Regelmäßig bedeutet: einmal innerhalb von 24 Stunden! Und hier hellt sich der Himmel wieder auf,

denn das klingt nun ja durchaus machbar. Wie genau Zahnpflege umzusetzen ist, erkläre ich ab Seite 44. Ich möchte Ihnen meine Empfehlungen zur Zahnpflege besonders ans Herz legen, denn wenn wir für unsere Zahngesundheit Verantwortung übernehmen, übernehmen wir auch Verantwortung für unsere gesamte Gesundheit. Mit jedem geschädigten Zahn entstehen Wirkungen auf andere Körperbereiche.

Die Verbindung der Zähne zu den einzelnen Organen

Jeder Zahn in unserer Mundhöhle erfüllt einzeln und in der Kombination mit den anderen Zähnen besondere Aufgaben. So machen die unterschiedlichen Formen der Zähne Sinn. Lippen, Zunge, Zähne, Kaumuskeln und Schleimhäute sind ein perfekt aufeinander abgestimmter Apparat zum Abbeißen, Zerkleinern, Schmecken und Schlucken der Nahrung. Immerhin wird im Mund die Nahrung für die Verdauung vorbereitet.



Die Bezugszonen der Zähne

Die Aufgabe eines Zahnes ist jedoch eine weitaus größere: Jeder Zahn steht in Verbindung mit einem oder mehreren Organen. Somit wird klar, dass ein kranker oder gar fehlender Zahn einen Verlust für den Organismus darstellt und nach Möglichkeit ersetzt werden sollte. Nur leider geht das gar nicht so einfach.

Die Crux mit dem Zahnersatz

Rein technisch und zahnmedizinisch kann ein fehlender Zahn fast immer ersetzt werden. Jedoch: Ob Brücke, Implantat oder Prothese – kein Ersatz kann den verloren gegangenen Zahn wieder in das System einbinden. Kein Zahnersatz kann eine Nerven- oder Gefäßanbindung erhalten. Selbst das Implantat, das in den Knochen gesetzt wird, wird eben in den Knochen gesetzt. Der mensch-

liche Zahn jedoch ist nicht direkt mit dem Knochen verbunden, sondern bindegewebig im Knochenfach verankert. Dies bedeutet einen sehr großen Unterschied bezogen auf das Fühlen, die Beweglichkeit und Regenerationsfähigkeit. Implantate können nie leisten, was der originale Zahn geleistet hat. Das Tastempfinden ist bei jedem Zahnersatz herabgesetzt, am meisten bei einer Prothese.

Natürlich können bei schadhafte Zähne auch problematische Wechselwirkungen mit den zugeordneten Organen und Körperbereichen entstehen.

Warum jeder geschädigte oder verlorene Zahn einen solchen Verlust darstellt, lässt sich aber erst richtig verstehen, wenn wir die Entwicklung unserer Zähne nachvollziehen können. Zumal viele erste Schäden auch bereits in jungem Alter entstehen.

Die Entwicklung der Zähne

Die Mundhöhle spielt für uns Menschen von Anfang an eine große Rolle. Sie ist ein sinnlicher Ort. Ein Kleinkind erforscht die Welt im wahrsten Sinne des Wortes mit seinem Mund, indem es alles in den Mund nimmt.

Wann und wie die Zähne entstehen

Die Mundhöhle spielt bereits vor der Geburt eine wichtige Rolle. So beginnt die Gesichtsentwicklung bereits um den 30. Tag nach der Befruchtung, die Zahnentwicklung ab dem 44. Tag nach der

Befruchtung. Es entwickeln sich der Ober- und der Unterkiefer und 20 Knospen, die Milchzähne. Darunter entstehen weitere rundliche Knospen. Das

sind die bleibenden Zähne. Wenn die meisten Frauen von ihrer Schwangerschaft erfahren und das erste Ultraschallbild von ihrem Baby gemacht wird, hat der Fötus schon die Anlagen zu einem Gebiss. Ist das nicht unglaublich?

Unsere Mundhöhle ist ein Ort der emotionalen Wahrnehmung.

Info

MUNDRAMM UND ENTWICKLUNG DES FÖTUS

Ab der achten Woche beginnt sich beim Fötus bereits der Tastsinn zu entwickeln. Die erste taktile Wahrnehmung hat er dabei mit dem Mund – nämlich den Lippen. Für die Entwicklung des Gehirns ist die Taktilität sehr wichtig. Durch Berührung der Zunge an den Gaumen entsteht ein Reiz für dessen Wachstum. Dieser Zusammenhang zwischen der oralen Wahrnehmung und der neuronalen Entwicklung ist sehr bedeutend.

Ab der zwölften Woche schluckt der Fötus Wasser – das Fruchtwasser aus der Fruchtblase. Dabei ist die Zusammensetzung des Fruchtwassers abhängig von dem, was die Mutter zu sich nimmt. So kann bereits in dieser frühen Phase eine Prägung für zum Beispiel Süßes oder Saures entstehen.

Der Mundraum ist von Beginn an ein sehr sinnlicher Ort. Er ist der Eingang zu unserem Körper und unserer Seele.

Orale Reize sichern das Überleben des Fötus. Und sie sichern das Überleben des Menschen, wenn er auf der Welt ist. Im Gesichtsbereich haben Menschen tatsächlich die wichtigsten Reflexe. Zum Beispiel bringen der Schluck- und Klammerreflex das Neugeborene an die Brust der Mutter. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, kann es überdies noch nicht sehen. Und so erfährt es alles erst einmal mit dem Mund – mit diesem wird geschmeckt und gefühlt.

Genauso wie beim Säugling nehmen auch später sinnliche Beißerfahrungen eine sehr wichtige Rolle ein für unsere Lebensqualität.

Orale Reize bleiben das gesamte Leben bedeutsam.

Der Zahn und seine Verbindung zum Körper

Vielleicht stellen Sie sich die Frage: »Wie kann es sein, dass ein Zahn eine Verbindung zum Körper hat? Ein Zahn ist doch fest und hart und besteht aus toter Substanz.« Tatsächlich ist das eben nicht der Fall!

In dieser festen, harten Zahnschmelze befindet sich eine ganz weiche Struktur, die direkt mit dem Körper verbunden ist. Deswegen kann ein Zahn eine Reaktion in einem Organ hervorrufen. Um zu verstehen, warum genau das möglich ist, müssen wir noch einmal die frühe Entwicklungsphase des Menschen ansehen.

Der gesamte Mensch mit all seinen unterschiedlichen und spezialisierten Zellen entsteht nämlich aus einer kleinen Zellansammlung. Es handelt sich um unspezifische Zellen. Aus dieser Ansammlung von Zellen entstehen im Laufe der Zeit kleine Zellgruppen, die spezialisierte Aufgaben übernehmen.

Eine Zellgruppe ist besonders faszinierend, weil sich diese Zellen später überall im Körper befinden. Es handelt sich um das Bindegewebe – das Bindegewebe ist wie ein großer Fluss, der durch den Körper fließt.

Das Bindegewebe als wichtigster Fluss unseres Lebens

Blut- und Lymphgefäße enden in dem Fluss des Bindegewebes. Nährstoffe, die das Blut befördert, werden dort abgegeben und die Abfallprodukte, die Schlacken, werden vom Lymphsystem abgeholt. In diesem Fluss sind auch alle Organe eingelagert.

Man kann sich das wie im Schlaraffenland vorstellen: Ein Organ braucht gedanklich gesehen nur die Hand auszustrecken und zuzugreifen, wenn es Nährstoffe benötigt. Es muss nur eine wichtige Sache tun: aktiv werden. Und

damit eine Zelle, ein Organ, aktiv werden kann, braucht es den Befehl vom Gehirn.

Körperzellen entnehmen aus dem Fluss des Bindegewebes ihre Nahrung. Sie sondern aber auch ihre Abfallstoffe, die Stoffwechselprodukte, in diesen Fluss ab. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen, ein Geben und Nehmen.

Dieser Befehl vom Gehirn zur Zelle läuft als Reiz durch das Bindegewebe. Das ist so ähnlich wie bei unserer Lichtleitung. Wir drücken auf den Lichtschalter und die Glühbirne geht an. Dabei befindet sich die Glühbirne nicht am Lichtschalter, sondern an einer ganz anderen Stelle.

Die Reizweitergabe im Bindegewebe

Dass Reize so schnell durch den Körper gehen, ist möglich, da dies ähnlich wie bei einer Elektroleitung geschieht. Die Informationsweitergabe erfolgt durch Verschiebung der elektrischen Ladung dieser Teilchen.

Weil Informationen in unserem Körper durch Verschiebung elektrischer Ladung weitergegeben werden, hat es eine tiefe Bedeutung, dass unser Körper zum Großteil aus Wasser besteht. Deswegen ist es wichtig, dass Menschen genügend Wasser zu sich nehmen, damit die Informationsweiterleitung in ihren Körpern gut funktioniert.

Weil es sich bei der Informationsweiterleitung um eine Ladungsverschiebung handelt, reagiert die Grundsubstanz – das Bindegewebe – im ganzen Körper auf eine Veränderung der Ladung. Und da sich die Grundsubstanz auch im Zahn befindet, genauer gesagt im Zahnbein (Dentin) und im Zahnmark (Pulpa), bedeutet dies: Die Behandlung eines Zahnes – jedweder Art – hat einen Einfluss auf die Grundsubstanz.

Wenn die Reizwiedergabe zum Problem wird

Was macht ein Zahnarzt, wenn er einen Zahn repariert? Richtig, er bohrt in den Zahn. Und er gibt ein Füllungsmaterial in den Zahn hinein. Wird nun in einen Wurzelkanal oder einen Zahn ein Füllungsmaterial eingebracht, so ist dies bereits ein Eingriff in die Grundsubstanz. Ist dieses Füllungsmaterial toxisch, also giftig, kann sich jeder gut vorstellen, dass dies alles andere als eine gute Wirkung auf den Körper hat.

Wenn um den Zahn oder um die Wurzel herum zudem eine Entzündung vorliegt und damit eine Bakterienansammlung vor-