

(Un-)Heimlicher
Einfluss: Wie unser
Gebiss unser
Wohlbefinden
steuert

MEHR ALS REINE KOPFSACHE

Gesunde Zähne – längeres Leben?



Strahlend weiße Zähne sind ein Hingucker, keine Frage. Doch gesunde, makellose Beißerchen sind weit mehr als ein Beauty-Faktor. Sie schützen uns auch vor chronischen Krankheiten wie Gelenk- oder Herzproblemen. „Das Gebiss ist mehr als ein reines Kauwerkzeug. Probleme im Mundraum beeinflussen das Immunsystem und damit unsere Allgemeingesundheit. Ein langes und gesundes Leben ist tatsächlich nur mit gesunden Zähnen möglich“, erklärt Dr. Alexander Neubauer, biologischer Zahnmediziner aus dem bayerischen Tittling und Autor von „Die geheime Kraft der Zähne“.

Schaltstelle des Organismus

Warum aber sind Zähne das Steuerrad für unsere Gesundheit? Zum einen, weil der Kieferknochen einer der am stärksten durchbluteten Knochen ist. Daher können sich Keime, die sich beispielsweise bei einer Parodontitis in großer Zahl in den Zahnfleischtaschen sammeln, rasend schnell in andere Körperregionen verbreiten. Zum anderen haben Zähne durch den Trigeminusnerv einen direkten Draht zu unseren grauen Zellen. „Toxine oder Schwermetalle aus Amalgamfüllungen gelangen über diesen Nerv wie auf einer Rutschbahn ins Gehirn“, sagt Neubauer. Ein weiterer Erklärungsansatz stammt aus der Chinesischen Medizin. Demnach sind Zähne durch Energieleitbahnen – die Meridiane – mit unseren Organen verbunden. Wird der Energiefluss etwa durch eine Zahnfleischtzündung gestört, wirkt sich das auch auf das jeweilige Organ aus. „Ich habe Patienten erlebt, deren Blasenentzündungen verschwanden, nachdem ein kranker Zahn auf dem Blasenmeridian behandelt worden war“, berichtet Neubauer.

Versteckte Entzündungsherde

Während wir eine Parodontitis relativ leicht durch gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch sowie die typischen Zahnfleischblutungen nach dem Zähneputzen oder dem Biss in einen Apfel erkennen können, wirken andere Entzündungsher-

de im Mund im Verborgenen. So können auch wurzelbehandelte Zähne keimbelastet sein. „Zahnwurzeln haben sehr feine Verästelungen, und es ist fast unmöglich, alle Hohlräume vollständig zu füllen. Darin siedeln sich dann Bakterien an“, erklärt der Mediziner.

Wenig bekannt ist auch, dass Zähneziehen manchmal eine chronische Entzündung des Kieferknochens nach sich ziehen kann, auch unter den Fachbegriffen Nico oder FDOK bekannt. Ursache kann eine Durchblutungsstörung sein, die Knochengewebe absterben lässt. „Klassischerweise entsteht sie aber nach der Entfernung von Weisheitszähnen. Liegt dann beispielsweise ein Nährstoffmangel vor, schafft der Körper nur Notfallrepara-

turen. Der entstandene Hohlraum füllt sich nicht wieder mit gesundem Knochen, sondern mit degeneriertem Fettgewebe – eine richtige Sondermülldeponie aus Viren, Pilzen und Bakterien“, erklärt der Zahnarzt. Wie aber finde ich heraus, ob ich an diesen meist schmerzlosen Entzündungen leide? Neubauers Tipp: „Fragen Sie beim Zahnarzt nach einem 3-D-Röntgenbild, darauf sind Entzündungsprozesse besser erkennbar.“ Auch einige Blutwerte können Aufschluss geben. Mercaptane und Thioether sind ein

Hinweis auf Toxine, die von toten Zähnen abgesondert werden. Ein hoher Wert des Entzündungsmarkers Rantes kann auf eine unerkannte Kieferostitis hindeuten.

Überlastetes Immunsystem

Auch wenn wir uns trotz Entzündungen im Mundraum oft fit wie eh und je fühlen, versetzen sie das Immunsystem doch in Daueralarm. Unsere Abwehrcellen fahren permanent hoch, ihr Zusammenspiel gerät aus dem Takt. Zunehmend ‚übermüdet‘ beginnen sie, auch körpereigenes Gewebe anzugreifen. Resultat: Für die Bekämpfung schwerer Krankheiten bleibt weniger Energie übrig. Das Chaos im Immunsystem führt zu stillen Entzündungen, die über Jahre im Verborgenen vor sich hin schwelen können, unsere persönlichen Schwachstellen sind besonders dafür prädestiniert. „Stille Entzündungen tun zwar nicht weh, sie bereiten langfristig aber den Boden für zahlreiche Erkrankungen, auch Krebs“, erklärt Neubauer. Laut WHO sind sie als Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten weltweit die Todesursache Nummer eins.

Wie uns Zähne krank machen

Die Liste der Erkrankungen, die langfristig durch Probleme mit unseren Zähnen hervorgerufen oder verschlimmert werden können, ist leider lang. „So stehen chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, entzündliche Gelenkerkrankungen wie Arthritis, aber auch Depressionen und Arteriosklerose, einer der häufigsten Auslöser von Herzinfarkt und Schlaganfall, nachweislich in Zusammenhang mit der Zahngesundheit“, erklärt Neubauer. Auch gibt es Hinweise darauf, dass sich Parodontitisekeime gern auf den empfindlichen Herzklappen ansiedeln und so zu einer Herzmuskelentzündung oder -schwäche führen können.

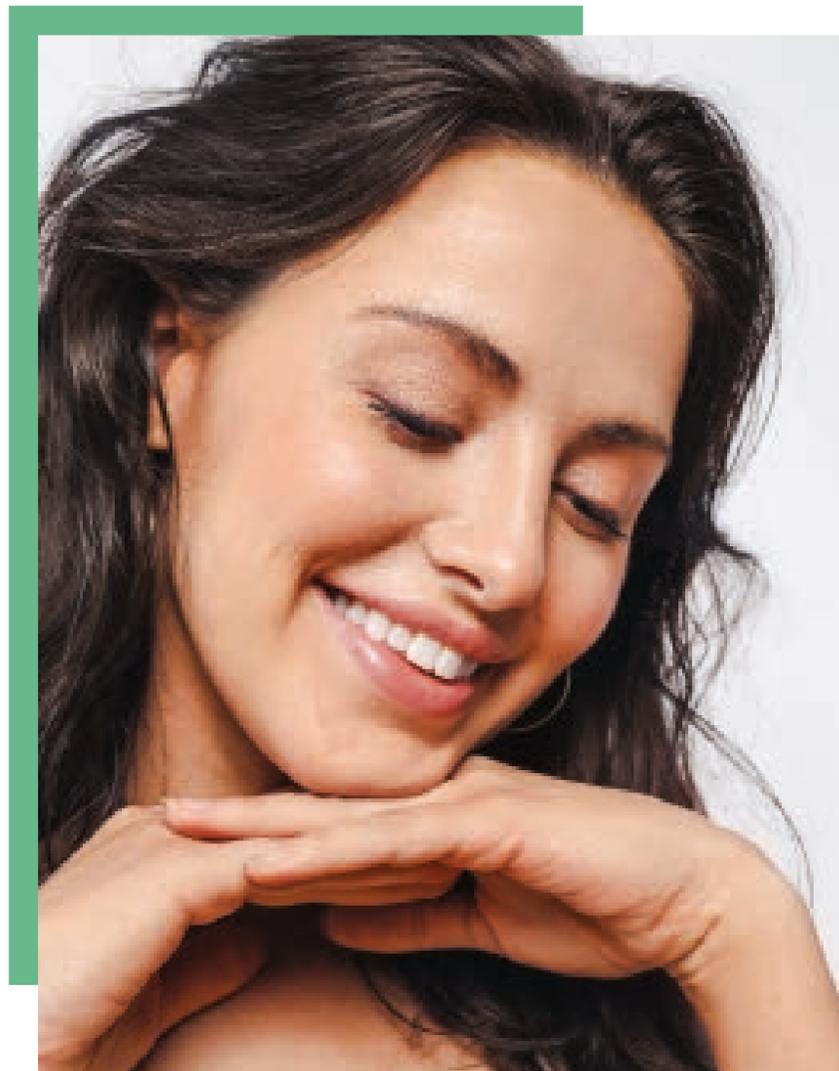
Besonders auf ihre Zahngesundheit achten sollten Menschen mit Diabetes. Denn erhöhte Blutzuckerwerte begünstigen einerseits Zahnfleischtzündungen, umgekehrt verstärkt eine Parodontitis die Insulinresistenz und verschlechtert somit die Blutzuckerwerte. „Beim Typ-2-Diabetes greift das gestresste Immunsystem Insulinrezeptoren an, und der Zucker-

Tipps zu Pflege und Ernährung

SO HALTEN SIE IHRE ZÄHNE GESUND

Zähneputzen ist das A und O, und zwar mindestens zweimal am Tag. Aber nicht nur seltenes Putzen schadet den Zähnen. Auch wer zu sehr schrubbt, gefährdet seine Beißerchen: Greifen Sie daher besonders bei empfindlichen Zähnen zu einer Zahnpasta mit niedrigerem RDA-Wert (z.B. „Pearls & Dents“), dann wird weniger Zahnschmelz abgetragen. Ob sie eine elektrische oder Handzahnbürste verwenden, macht kaum einen Unterschied. Säubern Sie Zahnzwischenräume aber zusätzlich mit Zahnseide und Interdentalbürsten, das beugt einer Parodontitis vor.

Hilfreich ist auch ein Zungenschaber, denn 70% aller Bakterien im Mundraum befinden sich auf der Zunge. Ölziehen ist ebenfalls ein Keim-Killer, das Öl bindet die Toxine im Speichel. Eine gute Prophylaxe ist außerdem eine antientzündliche und zuckerarme Ernährung. Der Zuckerersatz Xylit reduziert sogar Karies. Und füllen Sie bei Bedarf Vitamine und Mineralstoffe auf. Wichtig sind die Big Five: Vitamin D3, K2 (z.B. von Doppelherz) und C sowie Magnesium und Zink (z.B. von Verla). Sie verbessern den Knochenstoffwechsel und die Remineralisierung der Zähne.





haushalt gerät durcheinander. Nach einer erfolgreichen Behandlung kommen Patienten teilweise mit weniger Insulin aus“, sagt Neubauer. Darüber hinaus können erhöhte Entzündungswerte im Blut auch unsere grauen Zellen beeinträchtigen. Studien zufolge ist das Demenzrisiko um 21 Prozent erhöht, ein Grund dafür: das vermehrte Absterben von Neuronen im Gehirn. „Bei Parkinson und Alzheimer spielen vermutlich auch Schwermetalle wie Quecksilber, die aus dem Amalgam ins Gehirn gelangen, eine Rolle“, ergänzt Neubauer. Wie sehr sich Zahnprobleme auf unsere Gesundheit auswirken, hängt allerdings immer auch von unseren Genen und unseren individuellen Schwachpunkten ab.

Amalgam raus, Keramik rein

„Ziel der biologischen Zahnmedizin ist es, schädliche Materialien zu entfernen und Entzündungen zu beseitigen, um so das Immunsystem zu entlasten“, betont Neubauer. Das heißt für ihn, Amalgam, das in vielen Ländern Europas gar nicht mehr oder nur unter besonderen Voraussetzungen verwendet wird, unter extra Sicherheitsbedingungen zu entfernen und durch Keramikfüllungen zu ersetzen.

Auch ein Materialmischmasch im Mund gilt es zu vermeiden. „Wurden verschiedene Metalle für Zahnersatz verwendet, kommt es zu Fließströmen, der pH-Wert im Mund verändert sich und Parodontitis wird begünstigt“, sagt der Zahnmediziner. Auch auf Wurzelspitzenresektionen verzichtet er: „Dabei werden nur wenige Millimeter gekappt, Entzündungen kommen wieder, und langfristig lässt sich der Zahn meist nicht erhalten“, sagt er. Stattdessen setzt er auf Implantate – ebenfalls aus Keramik. „Das Material ist bio-kompatibel und steht Titan in nichts nach.“ Bei Kieferknochenentzündungen wird das degenerierte Gewebe entfernt und eine Membran aus körpereigenem Plasma aufgetragen, um den Knochenaufbau zu unterstützen. Bezahlt werden muss das allerdings aus eigener Tasche, da die klassische Zahnmedizin bislang keinen Behandlungsbedarf sieht. Neubauer: „Es

gibt jedoch ein Gutachten der TU Dresden, das dieser Einschätzung widerspricht. Außerdem ist eine Studie mit der Universität Frankfurt geplant.“

Schiefer Biss, schiefe Haltung

Auch ein gestörtes Zusammenspiel von Zähnen, Kaumuskeln und Kiefergelenken kann mehr Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, als vielleicht auf den ersten Blick angenommen. Etwa jeder Fünfte leidet laut Gesellschaft für Zahngesundheitsfunktion und Ästhetik (GZFA) an entsprechenden Funktionsstörungen, die unter dem Fachbegriff „Craniomandibuläre Dysfunktion“ (CMD) zusammengefasst werden. Ursache sind meist Zahnfehlstellungen, die zu Symptomen wie einem Knacken oder Reiben in den Kiefergelenken, Ohren-, Kopf-, Gesicht- oder Schmerzen beim Kauen führen können. Das ist aber noch längst nicht alles. Passen unsere Zähne beim Kauen nicht optimal aufeinander, kann sich ein Tinnitus entwickeln, der ganze Körper zudem aus der Balance geraten. Infolge der Fehlbelastung der Halswirbelsäule

verschiebt sich nämlich das Becken, infolgedessen verändern sich auch Knie- und Fußstellung.

Ursache der Probleme kann übrigens auch ein fehlerhafter Zahnersatz sein. „Eine Krone, die nur einen Millimeter zu hoch ist, kann eine funktionelle Beinlängendifferenz von bis zu zwei Zentimetern auslösen“, erklärt Neubauer. Manchmal kann ein Spezialist einen fehlerhaften Biss schon mit bloßem Auge erkennen oder erfühlen. Ansonsten hilft ein Beißtest mit Kohlepapier bei der Diagnose weiter. Abhilfe schafft in solchen Fällen eine spezielle Zahnschiene, die den Biss korrigiert und Verspannungen mindert. „Oft verbessert sich dadurch schlagartig auch die Haltung der Patienten. Manche Sportler tragen sie daher auch zur Leistungsmaximierung“, so der Arzt.

Muskelstress durch Knirschen

Nächtliches Zähneknirschen ist bei vielen von uns ein Ventil für den Alltagsstress. Die Redewendung „Die Zähne zusammenbeißen“ kommt eben nicht von ungefähr. Jeder zehnte Deutsche leidet nach Angaben der Hamburger Zahnärztekammer an Bruxismus, Frauen häufiger als Männer. Das Perfide: Im Schlaf sind die natürlichen Schutzreflexe gegen zu festes

Zubeißen deaktiviert – das macht Sinn, denn der Kaumuskel ist der stärkste unseres Körpers. „Beim Zähneknirschen wird die Halswirbelsäule nachts mit bis zu 50 Kilo belastet, und das im Schnitt zwei Stunden lang“, erklärt Neubauer. Morgendliche Schmerzen in der Kaumuskulatur sind ein erstes Warnzeichen. Auf Dauer sind sogar unsere Zähne in Gefahr. Der Schmelz kann rissig werden, Zähne können durchbrechen, auch Füllungen, Inlays und Zahnersatz können Schaden nehmen.

Darüber hinaus leiden Betroffene oft noch an Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, manchmal sind sogar Bandscheibenvorfälle die Folge. Standardmittel gegen das Knirschen ist eine Aufbisschiene. „Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer, lindert die Symptome und verhindert Zahnschäden. Langfristig sollte man jedoch die Stressursachen beseitigen“, rät der Zahnarzt. Manchmal geht das nicht ohne Psychotherapie. Oft helfen aber auch schon Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training, Akupunktur oder physiotherapeutische Übungen zur Entlastung der Kiefermuskulatur.

TEXT: MAIKE SCHULTE



50%

DER 34- BIS 44-JÄHRIGEN
HABEN EINE MODERATE
ODER SCHWERE
PARODONTITIS.

Quelle: BZAEK