



## Die (un)heimliche Kraft der Zähne

# ... UND WIE SIE UNSERE GESUNDHEIT STEUERN

*Gebiss gut, alles gut? Warum schlechte Beißerchen echte **KRANKMACHER** sein können*

**S**trahlend 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.

### Schaltstelle des Organismus

Warum aber sind Zähne das Steuerad für unsere Gesundheit? Zum einen, weil der Kieferknochen einer der am stärksten durchbluteten Knochen

ist. Parodontitiseime verbreiten sich von dort aus rasend schnell in andere Körperregionen. „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 beispielsweise durch eine Zahnfleischentzündung gestört, wirkt sich das auch auf das jeweilige Organ aus. „Ich habe Patienten erlebt, deren Blasenentzündungen verschwanden, nachdem ein Zahn auf dem Blasenmeridian behandelt worden war“, berichtet Neubauer.

### Suche nach Entzündungsherden

Während wir eine Parodontitis relativ leicht durch die typischen Zahnfleischblutungen nach dem Zähneputzen oder dem Biss in einen Apfel erkennen können, wirken andere Entzündungsherde im Mund im Verborgenen. So können auch wurzelbehandelte Zähne keimbelastet sein. „Zahnwurzeln haben sehr feine Verästelungen und es ist fast unmöglich, alle Hohlräume zu füllen. Darin siedeln sich dann Bakterien an“, erklärt Neubauer. Wenig bekannt ist auch, dass Zähneziehen manchmal eine Entzündung des Kieferknochens nach sich ziehen kann. „Klassischerweise entsteht sie nach der Entfernung von Weisheitszähnen. Liegt beispielsweise ein Nährstoffmangel vor, füllt sich der entstandene Hohlraum anschließend nicht wieder mit

gesundem Knochen, sondern mit schwammigem Fettgewebe – ein Wohlfühlort für Viren, Pilze und Bakterien“, erklärt der Zahnarzt. Wie aber finde ich heraus, ob ich an diesen versteckten Entzündungen leide? Neubauers Tipp: „Fragen Sie beim Zahnarzt nach einem 3-D-Röntgenbild, darauf sind Entzündungen besser erkennbar.“ Auch einige Blutwerte liefern wichtige Informationen: Mercaptane und Thioether sind ein Hinweis auf Toxine, die von toten Zähnen abgesondert werden. Ein hoher Rantes-Wert kann auf eine Kieferknochenentzündung hindeuten.

### Immunsystem im Daueralarm

Auch wenn wir uns trotz Entzündungen im Mundraum meist fit wie eh und je fühlen, bedeuten sie doch Dauerstress für unser Immunsystem. „Mit der Zeit kommt es zu stillen Entzündungen im Körper. Die tun zwar nicht weh, bereiten langfristig aber den Boden für zahlreiche Erkrankungen“, sagt Neubauer. Beispiele gefällig? Chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Gelenkerkrankungen wie Arthritis, aber auch Arteriosklerose, einer der häufigsten Auslöser von Herzinfarkt und Schlaganfall stehen nachweislich in Zusammenhang mit unseren Beißerchen.

### SO BLEIBEN IHRE ZÄHNE GESUND

Zähneputzen ist das A und O, und zwar mindestens zweimal am Tag. Bei empfindlichen Zähnen besser eine Zahnpasta mit niedrigem RDA-Wert (z.B. „Pearls & Dents“) verwenden, dann wird weniger Zahnschmelz abgetragen. Säubern Sie Zahnzwischenräume mit Zahnseide und Interdentalbürsten, das beugt einer Parodontitis vor. Hilfreich ist auch ein Zungenschaber, denn 70% aller Bakterien des Mundraums befinden sich auf der Zunge. Ölziehen macht Keimen ebenfalls den Garaus, das Öl bindet nämlich die Toxine im Speichel. Eine gute Prophylaxe ist außerdem eine zuckerarme und antientzündliche Ernährung. 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.



Besonders auf ihre Zahngesundheit achten sollten Menschen mit Diabetes. Sie haben nämlich ein erhöhtes Parodontoserisiko, umgekehrt können sich Zahnfleischprobleme aber auch negativ auf die Diabetes auswirken: „Beim Typ-2-Diabetes greift das gestresste Immunsystem Insulinrezeptoren an, und der Zuckerhaushalt gerät durcheinander“, so Neubauer. Darüber hinaus können erhöhte Entzündungswerte auch dazu führen, dass vermehrt Neuronen im Gehirn absterben, und so Demenzerkrankungen fördern. „Bei Parkinson und Alzheimer spielen vermutlich auch Schwermetalle, die aus dem Amalgam ins Gehirn gelangen, eine Rolle“, ergänzt Neubauer. Wie sehr sich Zahnprobleme am Ende auf unsere Ge-

sundheit auswirken, hängt allerdings immer auch von den Genen und unserer individuellen Achillesferse ab.

#### **Allround-Sanierungsprogramm**

„Ziel der biologischen Zahnmedizin ist es, schädliche Dinge aus dem Mund zu entfernen, um das Immunsystem zu entlasten“, sagt der Zahnarzt. Das heißt, dass Amalgam, das in vielen europäischen Ländern gar nicht mehr oder nur unter besonderen Voraussetzungen verwendet wird, unter besonderen Sicherheitsbedingungen durch Keramik ersetzt wird. Auf Wurzelspitzenresektionen verzichtet Neubauer, um Infektionen zu vermeiden. Stattdessen setzt er auf Implantate – ebenfalls aus Keramik. „Das Material ist biokompatibel und mittlerweile halt-

barer als Titan“, sagt er. Bei Kieferknochenentzündungen wird das degenerierte Gewebe entfernt, eine Membran aus körpereigenem Plasma aufgetragen, um das Knochenwachstum zu unterstützen. Bezahlt werden muss das allerdings aus eigener Tasche, da die Schulmedizin hier bislang keinen Behandlungsbedarf sieht.

#### **Schiefer Biss, schiefe Haltung**

Auch unsere Zahnstellung kann mehr Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben, als oft angenommen. Passen unsere Zähne beim Kauen nicht richtig aufeinander, kann ein Tinnitus entstehen, der ganze Körper zudem aus der Balance geraten. Infolge der Fehlbelastung der Halswirbelsäule verschiebt sich nämlich das Becken, auch Knie- und Fußstellung ändern sich. „Eine Krone, die nur einen Millimeter zu hoch ist, kann eine funktionelle Beinlängendifferenz von bis zu zwei Zentimetern auslösen“, so der Zahnarzt. Abhilfe schafft eine spezielle Zahnschiene, die den fehlerhaften Biss korrigiert und Verspannungen mindert. „Oft verbessert sich auch die Haltung der Patienten“, so der Arzt.

#### **Knirschen stresst die Wirbelsäule**

Nächtliches Zähneknirschen ist bei vielen von uns ein Ventil für den Alltagsstress. „Meist dauert das etwa zwei Stunden an. Dabei wird die Halswirbelsäule mit bis zu 50 Kilo belastet“, erläutert Neubauer. Darunter leiden nicht nur unsere Zähne, auch Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen oder sogar Bandscheibenvorfälle können die Folge sein. Eine Aufbisschiene wirkt dann wie ein Stoßdämpfer und lindert die Symptome. „Statt sprichwörtlich weiter die Zähne zusammenzubeißen, sollte man langfristig aber die Stressursache beseitigen“, rät der Zahnarzt.