

# Zahngesundheit und Naturheilkunde

von Peter Launhardt

Kennen Sie noch die alten Werbefilme, in denen ein gutaussehender Mann mit strahlenden Zähnen und einer fröhlichen Entschlossenheit in einen knackigen Apfel hineinbeißt und dabei ein appetitliches Geräusch erzeugt? Die Botschaft lautete: „Ich kann es!“ Leider ist es jedoch so, dass so gut wie alle Menschen Probleme mit ihren Zähnen haben und nicht so selbstbewusst zubeißen können, wie die freundliche Werbefigur es uns mit Hilfe ihres Produktes vermitteln möchte.

In allen Altersstufen, vom zahnenden Säugling bis zum zahnlosen Greis, spielen Zahn- und Kieferprobleme in unserer Gesellschaft eine große Rolle. Zahn- und Kieferheilkunde haben sich zu eigenständigen und bedeutungsvollen Fachrichtungen entwickelt, die einen großen Raum in unserer medizinischen Versorgung einnehmen. Vor allen Dingen die handwerklichen und technischen Aspekte der Zahnheilkunde mit ihren vielen unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten und Zahnersatztechnologien sind – trotz mancher Kritikpunkte – nicht mehr wegzudenken und unverzichtbar geworden.

Aber an jedem Zahn hängt ja bekanntlich ein ganzer Mensch! Was können und sollten wir, aus einer naturheilkundlichen und ganzheitlichen Sicht betrachtet, rechtzeitig unternehmen, um auf möglichst natürliche Weise noch lange Freude an unseren Zähnen zu haben? Wie können wir die Konsequenzen der oftmals notwendigen chirurgischen Eingriffe und Zahnersatzsubstanzen minimieren oder sogar vermeiden?

## **Die Zahnung: Aller Anfang ist schwer**

Der beginnende Durchbruch der ersten Zähne ist für das Baby eine schmerzhafteste Krise, die oft mit diversen Allgemeinsymptomen einhergeht. Je nach Gewichtung der einzelnen Symptome gibt es eine Reihe gut erprobter homöopathischer Einzelmittel, die in den verschiedenen Phasen der Zahnung eingesetzt werden können und zumindest eine Linderung bewirken sollten. Die Potenzwahl richtet sich dabei meist nach der Intensität und Häufigkeit, liegt aber erfahrungsgemäß im tiefen Bereich (D6 - D12).

Das bekannteste unter diesen Mitteln ist *Chamomilla*, insbesondere wenn im Verhalten eine deutliche Unzufriedenheit dominiert und das Kind äußerst empfindlich und quengelig reagiert. Oft finden auch *Aconitum*, *Belladonna*, *Bryonia*, *Coffea*, *Ignatia*, *Magnesium carbonicum*, *Nux vomica* und *Silicea* hier ihren Anwendungsbereich, um nur einige der wichtigsten Mittel zu nennen. Es gibt eine Reihe preiswerter homöopathischer Elternratgeber, die wichtige Informationen zur Selbstmedikation für Laien beinhalten.

Da vor allen Dingen in der frühen Kindheit schon die ersten Schädigungen entstehen können, sollten Eltern eine besondere Aufmerksamkeit auf die Zähne ihrer Kinder richten. Sind beispielsweise schon die Milchzähne frühzeitig verfärbt und kariös, oder existieren sogar Zahnmissbildungen, könnte – neben Ernährungs- und Hygienefehlern – eine entsprechende Veranlagung vorliegen, die man im Sinne der Homöopathie als *Miasma* bezeichnet und möglichst rechtzeitig beeinflussen sollte. Dazu ist eine gründliche homöopathische Anamnese und konstitutionelle Behandlung notwendig.

Der im nachfolgenden Abschnitt erwähnte notwendige Prozess einer ausgewogenen Mineralisierung spielt besonders im Kindesalter eine große Rolle. Nicht nur in der Stillzeit, sondern schon während der Schwangerschaft sollte die Mutter durch ihre eigene Ernährung und eventuell auch mit Hilfe entsprechender naturheilkundlicher Präparate dafür Sorge tragen, ihrem Kind eine gesunde stoffliche Basis zur Verfügung zu stellen. Leidet beispielsweise die werdende Mutter selbst unter einem, oftmals unerkannten, Nähr- und Mineralstoffmangel, kann damit einer unzureichenden und unausgeglichenen

Entwicklung Vorschub geleistet werden, die letztendlich auch die Qualität des kindlichen Zahnwachstums beeinflusst.

### **Die Mineralisierung: Balance zwischen hart und weich**

Mineralien, die in der Körperchemie meist in Form von Ionenkomplexen vorliegen, sind ein essentieller und unverzichtbarer Bestandteil unseres Stoffwechsels und spielen in unseren Körperflüssigkeiten und Zellen eine ebenso wichtige Rolle, wie in unseren „harten“ Knochen und Zähnen. Für eine gesunde Mineralisierung ist es wichtig, dass zur richtigen Zeit am richtigen Ort die entsprechenden Mineralien zur Verfügung stehen. Insbesondere bei den stationären Bausubstanzen, die im Zahn-, Knochen- und Knorpelgewebe vorkommen, ist der ausgewogene Prozess der Mineralisierung von großer Wichtigkeit.

Mineralische Substanzen werden hauptsächlich durch die Nahrung aufgenommen. Dieses findet - wie schon erwähnt - über die Blutversorgung im Mutterleib und später in der Stillzeit mit Hilfe der Muttermilch seinen Ursprung und sollte sich im Idealfall später in einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung fortsetzen, um den Organismus lebenslang mit entsprechenden mineralischen Nährstoffen ausreichend zu versorgen.

Es ist von elementarer Bedeutung, dass unser Körper, unter jeweiliger Berücksichtigung seines Lebensalters, weder über - noch untermineralisiert ist! Erzwingt man beispielsweise durch die „prophylaktische“ und übermäßige Verabreichung von Fluortabletten oder Vitamin D – Präparaten bei Kleinkindern einen so genannten „Zahnschutz“, richtet man möglicherweise in dem noch überwiegend „wässrigen“ und weichen Organismus des Kindes einen Schaden in seiner körperlichen Ausgestaltung durch die Tendenz einer verfrühten Verhärtung an. Auch der - zu Recht - sehr umstrittene Einsatz von fluoriertem Trinkwasser, der in einigen Ländern per Gesetz und durch einseitige wissenschaftliche Argumentationen angeblich zum Wohle der Bürger staatlich legitimiert wird, richtet auf lange Sicht wohl mehr Schaden an, als dass er tatsächlich nützt.

Bei einer ausgewogenen Ernährungsweise, die möglichst aus naturbelassenen und abwechslungsreichen Nahrungsmitteln bestehen sollte, tritt ein Mineralstoffmangel eher selten auf. Jedoch kann es, trotz ausreichender Nährstoffversorgung, aufgrund individueller Veranlagungen, der eigenen Konstitution, bestimmter Erkrankungen und der Lebensumstände, zu Störungen des Mineralhaushaltes kommen, die sich auch auf die Zähne auswirken. Hierbei ist meist der Steuerungsprozess der Mineralisierung, der mit Hilfe entsprechender homöopathischer Salze angeregt werden kann, gestört.

Für den Zahn-, Knochen- und Gewebstoffwechsel haben sich die bekannten *Schüßlersalze* bewährt, die über einen längeren Zeitraum in Tablettenform mehrmals täglich eingenommen werden können. Insbesondere *Calcium phosphoricum* D6, *Calcium fluoratum* D12 und *Silicea* D12 besitzen einen heilsamen Einfluss auf die Zahnstruktur, ohne dabei den Stoffwechsel zu überfordern und zu belasten. Auch Nährsalze aus anthroposophischer Heilmittelherstellung sind gut geeignet, um den Knochen- und Kalkprozess im Organismus positiv zu beeinflussen und Schwangere, Kleinkinder und Osteoporosepatienten zu unterstützen.

### **Karies: Korrosion am Gebiss**

Wussten Sie, dass Karies mit Abstand die häufigste Erkrankung in den Industrieländern ist? Die Erkrankungsrate liegt mit fast 100% an der Spitze der Statistiken, wobei in den letzten beiden Jahrzehnten eine leichte Abnahme zu verzeichnen ist. Die Zähne stellen die einzigen Knochen unseres Körpers dar, die einen direkten Kontakt zur Außenwelt besitzen. Aufgrund dieses besonderen Umstandes besitzen die Zähne einen äußeren Überzug von sehr großer Härte. Dieser so genannte Zahnschmelz schützt das darunter liegende, weichere Zahnbein vor den mechanischen und chemischen Einflüssen der Nahrungsaufnahme.

Im Schleimhautmilieu unseres Mundes befindet sich naturgemäß eine große Vielzahl von Mikroorganismen, die miteinander koexistieren. Durch die verstärkte Anwesenheit bestimmter kariogener Bakterien, die bevorzugt Zucker verstoffwechseln und dabei den Zahnschmelz durch die Produktion einer aggressiven organischen Säure schädigen, kann es in mehreren Phasen zu einer kompletten Strukturschädigung und –zerstörung der Zähne kommen. Um Karies prinzipiell zu vermeiden, wäre es also notwendig, das mikrobiologische Milieu des Mundes dauerhaft positiv zu beeinflussen.

Es wird sehr oft unterschätzt und übersehen, dass der Speichel - neben regelmäßiger Zahnpflege und entsprechender gesunder Ernährungsweise - den wichtigsten und natürlichsten Regulator für die Mundflora und die Zähne darstellt. Speichel wird in mehreren Drüsen am Ober- und Unterkiefer gebildet; Qualität und Menge der Speichelproduktion haben einen direkten Einfluss auf die Mikroflora und somit auch auf die Zahngesundheit. Die Qualität des in den Drüsen gebildeten Speichels ist aber letztendlich vom Gesamtstoffwechsel abhängig, woraus sich ein ganzheitlicher Ansatz zur Kariesprophylaxe ergibt.

Auch die Nahrungsmittelqualität und die Essgewohnheiten in den modernen Industrieländern begünstigen die Entstehung von Kariesbefall an den Zähnen. Neben den vielen zuckerreichen Lebensmitteln, die überwiegend aus denaturierender industrieller Produktion stammen, sind unsere Nahrungsmittel im Laufe der Zeit zu weich geworden, wodurch unser Gebiss beim Essen nicht genügend trainiert wird und die Kauflächen der Zähne nicht mehr richtig beansprucht werden.

Übrigens können ein ausgeprägter Kariesbefall und deutlich sichtbare Zahnschmelzdefekte am Gebiss junger Mädchen ein Hinweis auf eine bestehende Bulimie sein! Durch das häufige Erbrechen bei Magersüchtigen werden die Zähne durch die aggressive Magensäure auf Dauer sehr stark beschädigt.

### **Zahnpflegemittel: Die trügerische Frische**

Über Zahnpflegemittel lässt sich ja bekanntlich streiten: der Geschmack, der erhoffte Effekt, die Gewohnheiten beim Zähneputzen – all das beeinflusst die Vorliebe zu einem bestimmten Mittel. Wussten Sie, dass teilweise in einigen herkömmlichen Zahnpastasorten, Zucker und Zuckerverbindungen vorhanden sind?

Auch Aufheller und aggressive Schleifsubstanzen werden bei einigen Produkten im Dienste der Schönheit eingesetzt, um die Farbe der Zähne in ein unnatürliches, strahlendes Weiß zu verwandeln. Tenside, Farb- und Geschmacksstoffe, sowie diverse antibakterielle Zusätze verwandeln so manche Zahncreme in ein reines Chemiepaket.

Seien Sie bei der Auswahl und der Anwendung Ihrer Zahncreme sehr wählerisch und lassen Sie sich nicht nur vom „guten“ Geschmack leiten. Es gibt mittlerweile eine Reihe von Zahncremes, die fast ausschließlich aus natürlichen und ungiftigen Bestandteilen bestehen und die Zähne mindestens genauso gut wie alle anderen Produkte reinigen und schützen können. Bei der Verwendung von Mundwasser sollten Sie bedenken, dass Sie unter Umständen damit, trotz des subjektiven Frischegefühls, ihre Mundflora und die Schleimhäute schädigen können und im guten Glauben an einen frischen Atem Ihre Zahngesundheit schwächen.

Mit ein wenig Disziplin und regelmäßiger Übung können Sie durch das bewährte „Ölkauen“ sehr viel für Ihren Mundbereich und Ihre Gesundheit tun. Am besten nehmen Sie jeden Morgen 1 Esslöffel reinstes Sonnenblumenöl und „ziehen“ mit gleichmäßigen Kaubewegungen das Öl für 10 – 15 Minuten intensiv durch den Mund. Das Öl regt die Speichelbildung an, reinigt und löst Gifte und Schlackestoffe, unterstützt das Lymphsystem, wirkt reflektorisch über die Zunge auf die Verdauungsorgane und pflegt das Zahnfleisch. Das Öl darf jedoch keinesfalls heruntergeschluckt werden, sondern wird am Ende vollständig ausgespuckt! Danach können Sie mit Wasser und einer Zahnbürste den Mund vom restlichen Öl reinigen. Der gesundheitliche Effekt ist wesentlich größer, als Sie im Augenblick vermuten würden. Falls eine Unterstützung für einen frischen Atem

notwendig sein sollte, kann man eventuell einige Tropfen von naturreinen ätherischen Ölen verwenden. Bei Neigung zur Zahnsteinbildung haben sich gelegentliche Mundspülungen mit Apfelessig bewährt.

### **Amalgam & Co: Gefährliche Metalle**

Wenn Zähne durch Kariesbefall in einem nicht allzu großen Ausmaß beschädigt worden sind, haben sich die unterschiedlichsten Zahnfüllungen als sinnvoll und praktikabel erwiesen. Leider stellen insbesondere Füllungen aus *Amalgamlegierungen*, wie sie schon seit vielen Jahrzehnten verwendet wurden, wegen ihres Quecksilbergehaltes und auch anderer giftiger Metallverbindungen, eine Gefahr und Belastung für den Körper dar. Aus Amalgamfüllung löst sich insbesondere im Laufe der Zeit beständig eine, wenn auch nur geringe, Menge an Quecksilber heraus, die vom Körper nur sehr schlecht verarbeitet und ausgeschieden wird. Dadurch kann es zu einer chronischen und toxischen Quecksilberbelastung für den gesamten Organismus kommen, wobei das Quecksilber in verschiedenen Körpergeweben abgelagert wird. Es wird besonders häufig in die Gehirnschicht transportiert und kann stoffliche Ursache und Auslöser für Erkrankungen des Zentralnervensystems wie beispielsweise Multiple Sklerose, Depressionen und Schizophrenie, aber auch für Allergien und verschiedene Autoimmunerkrankungen sein.

Gegenüber dem Thema Amalgamfüllungen und den gesundheitlichen Risiken durch die verschiedenen Zahnfüllungsmaterialien, steht unsere Bevölkerung schon wesentlich kritischer gegenüber, als noch vor einigen Jahren und ist dadurch aufgefordert, eigenverantwortlicher zu handeln. Es gibt kein Patentrezept oder eine perfekte Antwort, ob und welche Füllungen sinnvoll und unschädlich sind. Füllungen können immer nur einen Ersatz darstellen, unabhängig davon, wie gut sie auch gemacht sein mögen und aus welchen Materialien sie bestehen.

Falls Sie in Ihren Zähnen noch Amalgamfüllungen oder andere Metalllegierungen besitzen, kann eine differenzierte Haarmineralanalyse eine grobe Orientierung über die Ablagerungskonzentration in Ihrem Gewebe darstellen. Bedenken Sie auch, dass insbesondere bei der Sanierung von Amalgamfüllungen die toxische Konzentration im Körper sprunghaft ansteigen kann, da durch das Herausbohren und die damit verbundene Verdampfung eine nicht unerhebliche Menge an Quecksilbersubstanz freigesetzt wird. Es empfiehlt sich immer, nach solchen Amalgamsanierungen eine entsprechende Ausleitung und eine tief greifende Stoffwechselreinigung und -entgiftung durchzuführen.

### **Zahnherde: Dauerfeuer für das Immunsystem**

Zähne und Wurzelbereiche im Kiefer können sehr oft entzündet sein, ohne dass es unmittelbare und deutliche Anzeichen wie Schmerzen oder Schwellungen dafür gibt. Kleine und begrenzte, auf dem Röntgenbild meist nicht sichtbare Entzündungsherde im Zahn- und Kieferbereich, können über Jahre hinweg bestehen und dabei keine offensichtlichen Beschwerden hervorrufen. Zahnherde stellen jedoch eine Belastung für das gesamte Immunsystem dar, denn der Körper muss mit einem ständigen Entzündungsreiz umgehen und seine Abwehrzellen und die dazugehörige Immunlogistik in Bereitschaft halten.

Entzündungsherde können prinzipiell im gesamten Körper vorkommen, aber vor allen Dingen sind es der Kiefer, die Nebenhöhlen und der lymphatische Rachenring, an denen sich bevorzugt chronische und lokal begrenzte Entzündungsherde manifestieren. Der Hintergrund dabei ist, dass die körpereigene Abwehr anfangs immer wieder versucht, schädliche Substanzen, Zellen oder Lebewesen zu vernichten und abzubauen und dabei zwangsläufig eine lokale Entzündung erzeugt. Wenn jedoch der schädigende Reiz oder die schädigende Substanz nicht vollständig zerstört und abgebaut werden kann oder immer wieder unvermindert auftritt, wie beispielsweise durch Wurzelbehandlungen oder Implantate, gerät das Immunsystem mit all seinen Komponenten allmählich unter Dauerstress.

Im schlimmsten Falle verändert sich die Reaktionsweise des Immunsystems dabei so, dass es nicht mehr korrekt zwischen körpereigenen und körperfremden Zellen und Substanzen unterscheiden kann. Es kann dann möglicherweise zu gravierenden immunologischen Fehlregulationen kommen, woraus unterschiedliche (Auto)Immunerkrankungen resultieren können. Als ein weit verbreitetes Beispiel für eine immunologische Fehlsteuerung seien hier die rheumatischen Erkrankungen erwähnt, da Rheuma primär eine Immunerkrankung ist und ebenso von alters her bekannt ist, dass rheumatische Gelenkerkrankungen oftmals durch Zahnerkrankungen ausgelöst wurden.

In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass Zahn- und Kieferherde offensichtlich auch eine Fernwirkung auf den restlichen Körper haben und Organe schädigen können. Besonders gefürchtet sind hierbei die Fern- und Streuwirkungen von bakteriellen Entzündungsherden auf die Herzklappen (Endokarditis) und das Nierenparenchym. Die Wechselwirkungen und die Zuordnung einzelner Zähne auf bestimmte Organe sind durch das Meridiansystem der Akupunktur und bioenergetische Testverfahren ausreichend dokumentiert und nachvollziehbar.

Um neben Antibiotikagaben und eventuellen operativen Eingriffen auf bestehende Entzündungsherde einzuwirken, gibt es verschiedene therapeutische Ansätze innerhalb der Naturheilkunde. Eine gute Unterstützung und „Umstimmung“ des Herdgeschehens und des Immunsystems erreicht man beispielsweise mit der *Isopathie nach Enderlein*, der *Eigenbluttherapie* und der Anwendung verschiedener *Schlangengifte*.

### **Bruxismus: Knirschen für den inneren Frieden**

Zähneknirschen – besonders während des Schlafens – ist für einige Menschen zu einem ernsthaften Problem geworden. Normalerweise benutzen wir unsere Kaumuskelatur nur bei der Nahrungsaufnahme. Sogar das weit verbreitete Kaugummikauen stellt eine noch annähernd „normale“ Aktivität unserer Kauwerkzeuge dar. Häufiges und unbewusstes „Leerkauen“ in Verbindung mit einer stark angespannten Kaumuskelatur und einem deutlich hörbaren Zähneknirschen, kann sich jedoch zu einer kostspieligen und schmerzhaften Angelegenheit entwickeln. Einerseits werden dadurch die Biss- und Kauflächen der Zähne übermäßig beansprucht und beschädigt, andererseits bewirkt der enorme und „überflüssige“ Kaudruck, dass es auf Dauer zu Kiefergelenksschädigungen, zu schmerzhaften Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, zu Neuralgien und zu chronischen Kopfschmerzen kommt.

Die Hintergründe für dieses unvorteilhafte Verhaltensmuster liegen meist in den tieferen und unbewussten Schichten unseres Wesens verborgen, wobei fast immer ein psychotherapeutischer Ansatz zur Lösung und Heilung dieses Problems notwendig ist. Das Zubeißen und Zerkauen von Nahrung ist ein authentischer und aggressiver Akt, der notwendig und sinnvoll ist, um sich mit der stofflichen Umwelt auseinanderzusetzen und sie dadurch zu verinnerlichen.

Aus einer archaischen Sicht betrachtet, „reißen“ wir nach einer erfolgreichen Jagd auf Leben und Tod unsere Beute und verleiben sie uns genussvoll ein, damit sie ein Teil von uns werden kann und uns am Leben erhält. Den richtigen „Biss“ haben, auf Problemen „herumkauen“, an einer Sache etwas zu „knabbern“ haben, jemanden die „Zähne“ zeigen, einen Menschen zum „Fressen“ gern haben – all dies symbolisiert sprachlich den aggressiven Charakter des Beißen und Kauens.

Bei einem ausgeprägten Bruxismus liegt meist ein innerer und ungelöster Aggressionskonflikt vor, der nicht angemessen oder nur ungenügend zum Ausdruck gebracht wird und durch ein „Ersatzbeißen“ kompensiert wird. Die verdrängte und oft unbewusste Wut und Aggressionsenergie wird insbesondere im Schlaf, wenn das kontrollierende Tagesbewusstsein vermindert ist, ersatzweise auf die Kaumuskelatur abgeleitet, damit ein Teil der unerlösten Spannungen abgebaut werden kann. Insofern stellt das nächtliche

Zähneknirschen eine Art „Ausweichmanöver“ für das innere Konfliktpotential dar, das sich auf diese Weise einen körperlichen Weg gebahnt hat.

Der Bruxismuspatient sollte lernen, mit Konflikten und seinen Aggressionen konstruktiver und offensiver umzugehen. Oft handelt es sich dabei um angepasste und überforderte Menschen die es „immer allen recht machen wollen“, meist Angst vor gesellschaftlichen Sanktionen haben, falls sie gegen vermeintliche Regeln verstoßen und sich anderen Menschen gegenüber meist unterlegen und hilflos fühlen, da sie sich scheuen, ihre eigene Kraft zum Ausdruck bringen und ihren Machtanspruch einzugestehen.

Die entsprechenden Konfliktfelder befinden sich schwerpunktmäßig hauptsächlich in den Bereichen Familie, Beruf und Partnerschaft. Es wäre wünschenswert, wenn der Dentist oder Kieferorthopäde bei Bruxismus nicht nur Beißschienen einsetzt, sondern seinem zähneknirschenden Patienten einmal richtig „auf den Zahn fühlt“.

Autor:  
Peter Launhardt  
Heilpraktiker  
Darmstädter Str. 8  
DE-10707 Berlin  
(030) 889 247 83  
[www.heilersein.de](http://www.heilersein.de)