



Sie schmerzen, wenn sie kommen und meist auch, wenn sie gehen. Zähne können eine Menge Probleme bereiten. Mehr als die Hälfte aller akuten und chronischen Beschwerden im Körper geht von den Zähnen aus. Lesen Sie, was die Naturheilkunde rund um Ihre Zähne tun kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eins gleich vorweg: Hier geht es nicht darum, den Gang zum Zahnarzt zu ersparen. Ganz im Gegenteil, je besser man zahnärztlich versorgt und regelmäßig gecheckt ist, bis hin zur Mundhygiene, desto eher erspart man sich Mühsal mit Zähnen und Zahnfleisch. Es gibt aber einige Tipps rund um Zahnfleisch, Zähne und Kiefer, die für Betroffene wertvoll sein können.

BEI ZAHNFLEISCHBLUTEN OZONÖL

Langzeit-Entzündungen des Zahnfleisches führen zu Parodontose und übersieht man etwa Eiterherde, fressen die Bakterien am Knochen und bauen ihn ab. Dem Zahnfleisch kann man eventuell helfen, indem man ein paar Tropfen *kolloidales Ozonöl* zum Putzen verwendet. Durch seinen Ozon-Gehalt wirkt es antibakteriell und keimreduzierend, ohne die Mundflora zu zerstören, wie man das von scharfen Mundwässern kennt. Zahnfleischbluten hört oft binnen einer Woche auf. Zahnbelag bildet sich viel weniger und langsamer.

Natürlich ist auch regelmäßige Mundhygiene mit Zahnseide erforderlich, vor allem, wenn es schon zu Zahnfleischtaschen gekommen ist. Plaques aus Zucker und Bakterien bilden sich besonders gern in Zahnzwischenräumen, wo man mit der Bürste gar nicht hinkommt. Durch Zahnfleischtaschen schließt das Zahnfleisch nicht mehr dicht am Zahn an, darin versteckte Bakterien halten

Entzündungen am Köcheln. Darum empfiehlt sich auch „Ölziehen“ mit *kolloidalem Ozonöl* (zehn bis 15 Minuten das Öl durch die Zähne saugen, gründlich ausspülen und Zähne danach putzen). Zahnfleischentzündungen können außerdem auf „Zähneknirschen“ im Schlaf zurückzuführen sein. Stressabbau (etwa mit *Ashwagandha*) und „Knirschschienen“ für die Nacht lösen das Problem.

ANTIBIOTIKA – JA ODER NEIN?

Bei einem eitrigen Zahn ist es wahrscheinlich nicht empfehlenswert, vom Arzt empfohlene Antibiotika abzulehnen. Zu kritisch kann das Zerstörungswerk der Bakterien sein. Bei einer ausgeprägten Entzündung lässt sich außerdem der Zahnnerv nicht betäuben – die Spritze wirkt nicht. Daher ist es sinnvoll, zuerst drei Tage lang ein Antibiotikum zu nehmen und den Zahn dann erst ziehen zu lassen.

Gegen die Nebenwirkungen von Antibiotika ist man auch nicht ganz machtlos. Einmal ist es sinnvoll, sich die Zusammensetzung auf der Verpackung anzusehen. Einige Antibiotika enthalten Laktose. Hat man eine Laktose-Unverträglichkeit, werden die üblichen Bauchbeschwerden durch Antibiotika, wie Durchfall und Blähungen, noch schlimmer. Ihnen kann man entgegen, wenn man das Enzym Laktrase zusätzlich zuführt. Hilfreich sind auch *Lactobac Darmbakterien*, die ebenfalls Laktrase produzieren und sogar nachweislich dafür sorgen, dass bei paralleler Einnahme die Darmflora durch das Antibiotikum nicht ganz zerstört wird. Die Einnahme danach ist auch noch für mindestens sechs Wochen, besser drei Monate zu empfehlen, damit sich der *Lactobazillus acidophilus* Stamm DDS-1- ansiedeln und alle Funktionen einer gesunden Darmflora übernehmen kann.

Vor allem aber, um den richtigen pH-Wert im Darm zu erhalten, damit pathogene Keime und Pilze in der für sie unangenehmen Umgebung nicht wuchern können.

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

FEUCHTIGKEIT AUSLEITEN

Bei Antibiotika-Einnahme sieht man einen dicken weißen Belag auf der Zunge. Sie ist geschwollen, deshalb zeichnen sich seitlich Zahnabdrücke ab. Das kommt daher, dass Antibiotika nach TCM-Wissen den Körper stark abkühlen und Feuchtigkeit erzeugen. Diese Feuchtigkeit wirkt blockierend und schadet unter anderem dem Immunsystem. Man leitet sie mit dem *Fu ling Vitalpilz* aus *Guggul* – die indische Myrrhe – wirkt noch tiefergehend und transformiert sogar die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit, zähen Schleim. Im Ayurveda wird sie gegen Eiter im Zahnbereich eingesetzt.

KEIMBELASTUNG MIT KRÄUTERN REDUZIEREN

Eine Zahnfleischentzündung erhöht ebenfalls das Risiko für tote Zähne. Im Extremfall werden sie zur Gefahr, wenn die Bakterien in Richtung Herz oder Gehirn wandern.

Zum *Baikal Helmkraut* in Kombination mit *Andrographis* gibt es die Rückmeldung, dass einer Frau nach dem Urlaub ihres Zahnarztes eine Wurzelbehandlung bevorstand. Doch nach zwei Wochen Einnahme war keine Spur mehr von Entzündung und keine Wurzelbehandlung mehr nötig. Verlassen soll man sich darauf zwar nicht, aber wer zu Entzündungen im Mundraum neigt, kann immer wieder eine Kur mit der Kräutermischung machen. Während *Baikal Helmkraut* zu den besten Entzündungshemmern der Welt zählt, ist *Andrographis*, eine antivirale und antibakterielle fernöstliche Heilpflanze, die sehr gut Zahnfleischentzündungen von bakteriell belasteten Plaques bekämpft.

WURZELBEHANDLUNG KANN FOLGEN HABEN

Eine Wurzelbehandlung wird durchgeführt, wenn sich das Innere des Zahnes durch Bakterien entzündet hat oder bereits abgestorben ist. Der Patient hat Zahnschmerzen und eine „dicke Backe“. Die Entzündung kann aber genauso schmerzfrei verlaufen. Ein wurzeltoter Zahn kann auf Karies zurückzuführen sein. Werden Bakterien aus Zahnbelegen nicht entfernt, riskiert man Karies. Die Bakterien greifen den Zahn erst von außen an,



MEDIKAMENTE HARMONISIEREN

Ein Woodoo-Tipp, werden manche denken, aber es wurde beobachtet, dass Antibiotika (oder andere Medikamente), die man in eine Dose Intense-Pulver legt, weniger oder gar keine Nebenwirkungen haben. Man kann den ganzen Blister ins Pulver stecken. Nach einer Stunde ist die auf dem Pulver aufgeprägte harmonisierende Information auf das Medikament übergegangen. Man kann den Blister auch darin lassen und sich laufend daraus bedienen. Die Wirkung ist wirklich phänomenal. Das Pulver ist danach nicht beeinträchtigt. Es kann weiterhin verwendet werden.

graben sich tief in den Zahn ein – manchmal auch unter Kronen oder Inlays (Tiefenkaries) – und sorgen dafür, dass der Zahn-Nerv abstirbt. Jeder „tote Zahn“ kann zur Gefahr für die Gesundheit werden. Er erhält keine lebensnotwendigen Nährstoffe mehr aufgrund fehlender Nerven und Blutgefäße im Inneren und kann zum Stress für den Körper werden durch totes, mit Giften belastetes Gewebe. Diese Gifte, bestehend aus abgebauten Eiweißresten, werden als „Leichengifte“ bezeichnet. Sie gelangen über die Wurzelspitze ins Blut und schaden dem ganzen Körper.

IMPLANTATE – GUT ODER SCHLECHT?

Tiefe Zahntaschen, Eiterherde, wurzelbehandelte Zähne oder Zahnmaterialien für Inlays, Kronen oder Implantate, die nicht vertragen werden, können zu Störfeldern werden, in Fernbeziehung zu Organen stehen und sie sogar ernsthaft erkranken lassen. Darum werden etwa wurzelbehandelte Zähne oft lieber entfernt. Doch wenn ein Zahn gezogen werden muss, kommt stets die bange Frage: Und was kommt danach? Im Backenbereich sind Implantate in Mode. Auf jeden Fall aber muss der Kiefer überhaupt bereit sein dafür. Oft sind noch Entzündungen vorhanden oder vorangegangene Entzündungen haben zu einem Rückgang des Kieferknochens geführt. Gelegentlich muss ein chirurgischer Kieferaufbau erfolgen, bevor das Implantat gesetzt werden kann.

REMINERALISIEREN ALS GEBOT DER STUNDE

Der Kiefer hat den höchsten Kalziumbedarf im Körper. Wichtig ist daher eine gute Vitamin D-Versorgung, denn das Sonnenvitamin erhöht die Kalziumaufnahme. Aber immer mit Vitamin K2 kombiniert einnehmen! Denn erst Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Kalzium wirklich in Knochen und Zähnen landet und nicht fehlengelagert wird.

Die *Sango Meeres Koralle* mit ihrem hervorragenden, aktivierten und daher schnell verwertbaren Kalzium im richtigen Verhältnis zum Magnesium ist dem Knochenmaterial des Menschen ähnlich. Sie stellt genau jene Mineralien in der passenden Qualität und Zusammensetzung zur Verfügung, die für den Aufbau eines gesunden

Kieferknochens benötigt werden. Bei Einnahme zwei Stunden Abstand zum Essen halten, da die Magensäure vorübergehend neutralisiert wird. Sie ist aber prinzipiell wichtig, um das Kalzium aus der Nahrung überhaupt verwertbar zu machen. Sollte man ohnehin zu wenig Magensäure haben, helfen Bitterstoffe, eventuell auch die *Aminosäure Lysin*. Alternativ kann man auch *kolloidales Kalzium* verwenden, es ist bereits aktiviert und wird direkt aufgenommen. Eine weitere Alternative ist die *Micro Base*, die aus Citraten besteht, die keinen Einfluss auf die Magensäure haben.

UNSCHLAGBAR EFFEKTIV: DAS AYURVEDA-KRAUT CISSUS

Cissus quadrangularis ist ein Wund- und Knochenheiler. Die Kletterpflanze ist ein absolutes Wundermittel, um Knochen und Kiefer in kürzester Zeit zu regenerieren. Das ist etwa eine wichtige Empfehlung, um das Kiefer für ein Implantat vorzubereiten, aber auch um generell den Kieferknochen zu fördern. Dabei bietet die Pflanze mehrere Vorteile zugleich: Sie beschleunigt die Knochenheilung in jeder Phase, wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Auch im Kiefer. Der Knochen wird remineralisiert und die Knochendichte nachweislich erhöht, außerdem wirkt *Cissus* auch noch entzündungshemmend und antibakteriell. J