

Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Gesunde Zähne – gesunder Körper

Haben Sie sich auch schon mal vor dem Zahnarztbesuch gedrückt? Sicher, es gibt angenehmere Termine. Aber die Bedeutung der Zähne für unser gesamtes Wohlbefinden wird immer noch unterschätzt. Da sie über Nervenstränge und Blutgefäße (TCM-Mediziner sprechen von Energiebahnen) mit Organen und einzelnen Körperzonen verbunden sind, spielen sie für unsere Gesundheit eine Schlüsselrolle. Oft verschwinden viele körperliche Beschwerden, wenn wir beim Zahnarzt waren. Zudem ist ein intaktes Zahnfleisch wichtig fürs Immunsystem. Ist es entzündet, sinkt der Anteil weißer Blutkörperchen, die bei der Abwehr eine Rolle spielen. Sind die Zähne krank, können sie andere Beschwerden hervorrufen. Oder aber Parodontitis und Zahnprobleme sind Begleiterscheinungen versteckter Krankheiten. Lesen Sie selbst:

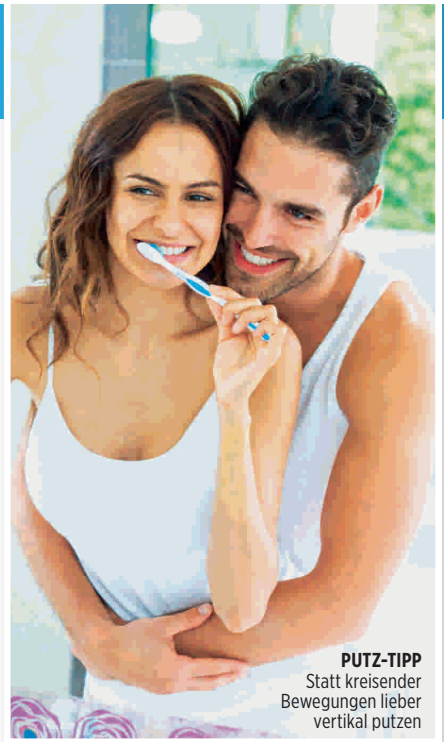
Der schiefe Biss und seine Folgen

Kopfweg, ein verspannter Nacken, Rückenschmerzen – wer denkt dabei schon an die Zähne als Auslöser? Ganzheitlich ausgerichtete Zahnärzte wie Dr. Wolfgang Koch aus Herne gehen allerdings davon aus, dass Störungen an Zähnen und Kiefer unsere Gesundheit beeinträchtigen. „Die Kaumuskulatur ist mit anderen Muskelgruppen verschaltet“, erklärt Dr. Koch. „Daher können auch in anderen Körperbereichen Beschwerden entstehen. Hat sich der Biss verschoben, wirkt sich das negativ auf die gesamte Körperhaltung aus, bringt Probleme in der **Nacken- und Rückenmuskulatur**, aber auch in weiter entfernten Bereichen wie den Unterschenkeln oder der Achillesferse mit sich.“ Auch **Tinnitus** soll zu einem Drittel an einer Bissverschiebung liegen. Um ihn zu lindern: Aufbiss-Schiene tragen.

Parodontitis: führt zu Diabetes und Herzproblemen

► Eine unbehandelte Parodontitis, also eine dauerhafte Entzündung des Zahnfleisches, belastet den Körper mehr, als lange angenommen. „Bakterien, bzw. die freigesetzten Entzündungsbotschaften, können **Herz-Kreislauf-Beschwerden** auslösen“, so Dr. Koch. „Über die Blutbahn wandern sie zu den Herzkranzgefäßen und können das Infarktisiko um das 2,5-fache steigern.“ Wer Zähne und Zahnfleisch gesund hält, schützt damit auch sein Herz.

► Neue Studien belegen eine tückische Wechselwirkung zwischen Parodontitis und **Diabetes**. Sie zeigen, dass die Zahnfleischentzündung zu einer Verschlechterung des Blutzuckerspiegels führt, was die Entstehung der Zuckerkrankheit begünstigt. Und auch umgekehrt gilt: „Die ersten, die einen **Diabetes** erkennen, sind die Zahnärzte“, sagt Dr. Koch. „da er sich negativ aufs gesamte Zahnsystem auswirkt und somit eine Parodontitis forcieren kann.“



PUTZ-TIPP
Statt kreisender Bewegungen lieber vertikal putzen

Zahnersatz schuld an Rheuma

► Entzündungsbotschaften, die durch Metall-Legierungen in Zahnersatz freigesetzt werden, können die Abwehr schwächen und Gelenksbeschwerden verschlimmern. Rheumatikern rät Dr. Koch daher, metallfreien Zahnersatz zu bevorzugen.

► „Diese Botschaften können auch an bestimmten Rezeptoren im Gehirn andocken und die Ausschüttung des Wohlfühl- und Glücks-Hormons Serotonin dämpfen“, so Dr. Koch. Das schlägt sich dann in der Stimmung nieder.



RUNDUM GESUND?
Röntgenaufnahmen der Zähne geben Aufschluss

Bei Erschöpfung liegt's oft am Zahn

Dauernd schlapp und müde? Unglaublich, aber auch daran könnten Ihre Zähne schuld sein. „Unser Körper hat nur begrenzte **Abwehrfähigkeiten**“, erläutert Umwelt-Zahnarzt Dr. Koch. „Gehen 20 bis 30 Prozent davon für die Zähne verloren, sind wir anfälliger für Infekte. Die **Kondition** lässt nach. Entzündungsbotschaften greifen in den Stoffwechsel ein und reduzieren so erheblich die Leistungsfähigkeit“, erklärt der Experte.

Fotos: Fotolia/WavebreakMediaMicro, iStock/luccinema