



Die Odyssee der Zahnheilung

Zahnheilungsmythen
Was wirklich hilft

Ralf Lehnert

Der Geist herrscht über die Materie, aber nicht über die Zähne



Folgende Gedanken haben mir stets geholfen, gesund zu sein:

- **Die Verdrehung eines Sprichwortes: In einem gesunden Geist wohnt ein gesunder Körper.**
- **Wenn Gott, der Geist, heil ist, so bin ich es, als seine Emanation, sein „Kind“, Gedanke oder Traum auch.**
- **Die Trennung zwischen Krankheit und Heilmittel muß aufgehoben werden.**

Egal, ob es sich dabei um Einsichten oder Suggestionen handelt, egal, ob sie logisch sind oder nicht, sie haben meiner Gesundheit immer gut getan - bis auf meine Zähne, die sich meiner geistigen Einflußnahme zu widersetzen schienen.

Das ist auch wenig verwunderlich, wenn man der allgemeinen Hartnäckigkeit von Zahnerkrankungen in unserem Kulturkreis eingedenk ist. 95 Prozent der Bevölkerung leiden an kariösen Erkrankungen. In den 70er Jahren waren es sogar noch 99 Prozent. Damals suchte ein Professor der Münchner Universitätszahnklinik fast vergeblich nach einem über 30jährigen mit einem intakten Gebiß. Erst nach einigen Jahren, nachdem er bereits sämtliche bayerischen Zahnärzte angeschrieben und eine Prämie von tausend Mark ausgesetzt hatte, fand er einen betreffenden 36 Jahre alten Mann.

Der Geist herrscht über die Materie, aber nicht über die Zähne

Das einzige, was ich durch meine geistige Disziplin einmal erreichen konnte, war, den unerträglichen Schmerz eines angegriffenen Wurzelnervs auszuhalten, indem ich - vor allem des nachts - voll in den Schmerz hineinging, ja geradezu auf ihn meditierte und eins mit ihm wurde. Nach wenigen Tagen war der Schmerz spurlos verschwunden. Doch es währte nicht lange, bis sich mein Triumph als Scheinerfolg entpuppte. Als sich plötzliche Druck- und Entzündungsbeschwerden bemerkbar machten, suchte ich doch meine Zahnärztin auf, die mir eröffnete, daß mein Wurzelnerv „Selbstmord“ begangen hätte. Na immerhin.

Mit meinen Bestrebungen bewege ich mich übrigens in illustrierter Gesellschaft: Der spirituelle Schriftsteller Gustav Meyrink berichtet (in seinem Aufsatz „Die Verwandlung des Blutes“): „Bekam ich Zahnschmerzen, so ging ich nicht sogleich zum Zahnarzt, sondern versuchte zuerst ein paar Tage, sie mir durch allerhand Suggestivmethoden zu vertreiben, denn ihre ‚Bedeutung‘ schien mir zu sein: lerne, Herr über deinen widerspenstigen Körper zu wer-

den! Gerade jene erbärmlichen Leiden, hervorgerufen durch einen fadendünnen Nerven, schienen mir das geeigneteste Versuchsfeld, mich in Willensstählung zu üben. Ich war damals, wie wohl jeder Mensch, in dem Wahne befangen, das Wort ‚ich will‘ könne die Sterne vom Himmel reißen.“

Die häufigsten Zahnheilungsmythen

Bevor wir zu denjenigen Tips kommen, die tatsächlich hilfreich sind, will ich mit den vier häufigsten Zahngesundungsmythen aufräumen. Denn leider hält nicht alles, was wir über Zahntherapie, wenn auch noch so oft, zu lesen und - auch von Zahnärzten und Kieferorthopäden - zu hören bekommen, wissenschaftlichen Untersuchungen stand:



Zahnseide reinigt die Zahnzwischenräume: Eine täglich Spülung mit antibakteriellem Mundwasser zeitigt bessere Wirkungen als Zahnseide. Letztere kann zudem das Zahnfleisch verletzen und in gewachster Ausführung Rückstände zwischen den Zähnen hinterlassen, in die sich Bakterien einnisten können.



Eine professionelle Zahnreinigung hilft - dem Zahnarzt. Nur in Ausnahmefällen übernimmt die Kasse die Kosten von etwa 40 bis 150 Euro. Der Nutzen ist gemäß dem Mediziner Lars Hendrickson, Mitverfasser des Buches „Zahnarztlügen“, für den Patienten gering und nur von kurzer Dauer. Der Patient wiegt sich in falscher Sicherheit, denn schon am Folgetag der Behandlung bilden sich neue bakterielle Beläge. In manchen Fällen kann die Behandlung sogar schaden, indem der Zahnschmelz irreparabel abgetragen wird. Wenn man vom rein kosmetischen Aspekt absieht, dessen Dauer allerdings ebenfalls begrenzt ist, kann der Patient zu einem Bruchteil des Preises seine Zähne selbst fluoridisieren und durch antibakterielle Mundlösungen schädliche Bakterien abtöten.



Weisheitszähne können andere Zähne verschieben: Untersuchungen der zahnmedizinischen Fakultät der Universität Bergen, der drittgrößten Universität in Norwegen, belegen, daß die Entfernung von Weisheitszähnen - für Zahnärzte und Kieferorthopäden ein sehr gewinnbringendes Geschäft - mehr Beschwerden und Beeinträchtigungen verursacht als das Belassen der Zähne. Nach der Veröffentlichung des ketzerischen Buches „Zahnarztlügen“ und der damit einhergehenden Presseanfragen räum-

te der Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer, Dietmar Oesterreich, im Sommer 2010 ein: „In der wissenschaftlichen Datenlage gibt es keine klaren Erkenntnisse darüber, daß ein verlagter Weisheitszahn zwangsläufig zu Verschiebungen der Restbezahnung führt. Ein symptomlos im Kiefer verlagertes Weisheitszahn muß nicht in jedem Fall entfernt werden.“

In einer Pressemitteilung findet der bereits erwähnte Arzt und Zahnarzt Lars Hendrickson, harte Worte: „Jahrezehntelang wurden gesunde Zähne entfernt, obwohl es weder einen medizinischen noch einen ästhetischen Nutzen bringt. Die lukrative Entfernung der Weisheitszähne ohne jegliche wissenschaftliche Grundlage zeigt, wie skrupellos und unwissenschaftlich die Zahnärzteschaft ist und wie leichtfertig sie die Gesundheit der ahnungslosen Patienten aufs Spiel setzt.“ Dies könnte eine Anspielung sein auf die zwar nicht häufig vorkommenden, aber dennoch möglichen Risiken der Weisheitszahnentfernung wie etwa Infektionen, Kieferbrüche oder Gesichtslähmungen.



Karies ist nicht heilbar. Ja, das stimmt, sofern man nur Bohrer und Füllungen ins Auge faßt. Aber... darauf kommen wir gegen Ende des Artikels zurück.

Zähne als Ausdruck von Aggressionen

Da Zähne für Beißen und im übertragenen Sinn für Sich-Durchbeißen und Aggressionen stehen, betrachten Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke Zahnerkrankungen als Ausdruck unterdrückter Aggressionen, auch und gerade, wenn es sich um ein kollektives Symptom und Phänomen handelt. Das Zahnfleisch als Grundlage der Zähne symbolisiert Urvertrauen, Stärke gegenüber Herausforderungen und Selbstsicherheit. Daß eingeborene Völker oft intakte und sogar blendend weiße Zähne aufweisen, führen die beiden Autoren entgegen der landläufigen Interpretation weniger auf ihre natürliche Ernährung zurück, sondern darauf, daß sie ihre Aggressionen naturwüchsig ausleben.

Was Zähnen gut tut

Zuckerlos zu leben hilft der Zahngesundheit ungemein, erfordert aber eine eiserne Disziplin, zumal in vielen fertig gekaufte Nahrungsmittelprodukten Zucker enthalten ist, wenn auch zum

Teil unter anderen Bezeichnungen wie etwa Glucose, Dextrose, Saccharose oder Fructose. Darüber hinaus macht es auch der soziale Kontext beinahe unmöglich, auf Zucker zu verzichten. Der Zucker selbst greift die Zähne zwar nicht an, wohl aber die Säure, die entsteht, wenn ihn unsere Bakterien-Untermieter - allen voran der Streptokokkus mutans - verstoffwechseln. Einige Jahre lang habe ich es durchgehalten, mich weitestgehend zuckerlos zu ernähren. In dieser Zeit hatte ich auch keinerlei Zahnbeschwerden. Doch irgendwann bin ich wieder „rückfällig“ geworden.

Was mir bei meinen Recherchen immer wieder als hilfreiches Mittel begegnet ist, sind die Gurgellösungen mit dem Wirkstoff Chlorhexidin. Dieses Antiseptikum zeichnet sich durch ein breites antimikrobielles Spektrum aus. Dadurch vermindert es deutlich die Anzahl von Speichelbakterien und Keimen und hemmt die Bildung von Plaque, was auch dem Zahnfleisch zugute kommt. Die Handelsnamen von Chlorhexidin-Monopräparaten sind u.a. Chlorhexamed, Cidegol, Dynexan Proaktiv oder Hexal-Lösung. Mit diesen Mitteln habe ich ebenfalls positive Erfahrungen gemacht, empfehle sie aber nur zusätzlich und gelegentlich. Sie sollen das Zähneputzen nicht ersetzen, da dieses ebenfalls der Plaque- und Zahnsteinbildung entgegenwirkt.

Fluorid-Gels

Fluorid-Gels schützen dreifach: Sie härten den Zahn im übertragenen Sinn. Sie umhüllen ihn als feine und schützende Schicht, wodurch er Säureangriffen besser standhält. Zudem unterstützt Fluorid die Remineralisierung des Zahnes, indem es wie ein Katalysator die Einlagerung von Kalzium und Phosphor in den Zahnschmelz fördert. Gleichzeitig schränkt Fluorid durch seine enzymhemmende Wirkung das Wachstum schädlicher Bakterien ein. Elmex Gelee ist das bekannteste Fluorid-Gel. Es

gibt aber auch preisgünstigere Alternativen wie etwa Ledermix-Fluorid-Gel, die nicht einmal alle Zahnärzte kennen. Noch günstiger ist es, wenn Sie davon Großpackungen kaufen, die Sie evtl. mit Gleichgesinnten teilen können. Diese Großpackungen bekommen Sie allerdings nur, wenn Ihnen Ihr Zahnarzt auf Ihre Bitte hin ein Rezept dafür ausstellt. Fluorid-Gel sollte maximal einmal pro Woche benutzt werden. Das gebundene Fluorid ist nicht mit dem toxischen Fluor zu verwechseln. Dennoch stößt auch Fluorid bei manchen naturheilkundlichen Bewegungen auf Kritik, weshalb einige wenige Zahncreme-Hersteller auf die Beigabe von Fluoriden verzichten wie beispielsweise das anthroposophisch orientierte Pharmaunternehmen Weleda. Ich gönne mir von Zeit zu Zeit eine solche Fluorid-Bombe, verzichte dafür aber auf eine tägliche fluoridhaltige Zahnpasta. Auch die folgende Zahncreme, die ich, wenn bewußt auch nicht täglich, nutze, besitzt kein Fluorid. Sie heißt Biorepair und setzt auf etwas ganz anderes:

Nanopartikel für den Zahnerhalt

In den letzten Jahren haben uns sowohl Wissenschaftler als auch Werbestrategen vor Augen geführt, welch vielfältige Segnungen die Nanotechnologie bereithält - auch in punkto Gesundheit. Dabei geht es um Partikel im atomaren und molekularen Größenordnungsbereich. Verhalten geben diverse Wissenschaftler und Institutionen zu, daß keine Langzeituntersuchungen existieren können und es nicht sicher sei, was diese Teile von einem Milliardstel Meter in uns verursachen könnten. Dennoch, auf einen Versuch ließ ich es ankommen. Der Schmerz so mancher Wurzelentzündung lag noch deutlich in meinen Knochen. Biorepair wirbt damit, daß es hauptsächlich aus Nanopartikeln von Zink-Carbonat-Hydroxylapatit besteht, einer Substanz, die dem natürlichen Zahnschmelz sehr ähnlich ist. Sie lagert sich an der Zahnoberfläche an und kittet kleinste Risse und Defekte. Die glatte Oberfläche erschwert es zudem Bakterien, sich anzuheften. Aufgrund dieser Versprechungen ist Biorepair auch teurer als gewöhnliche Zahncremes. Eine Tube kostet um die fünf Euro und ist in Drogeriemärkten und Apotheken erhältlich oder bestellbar. Vorläufige Untersuchungen der Stiftung Warentest attestieren dem Produkt eine „gewisse Wirksamkeit“. Die Beurteilung durch die staatlich geförderte Organisation fällt deshalb so verhalten aus, weil sie es als Nachteil wertet, daß die Zahncreme



Die Zähne stehen im übertragenen Sinne für Beißen, Sich-Durchbeißen und Aggressionen.



ohne Fluorid auskommt. Obwohl ich Biorepair entgegen der Herstellerempfehlung nicht täglich benutzt habe, sondern immer mal zwischendurch, quasi als „Aufmöbelung“, spürte ich, daß die Oberfläche meiner Zähne glatter wurde. Das wurde mir auch auf folgende skurrile Weise deutlich: In dieser Zeit jobbte ich als Darsteller eines Urmenschen für „Galileo Mystery“. Die Maskenbildnerin ist beinahe verrückt geworden. Sie hat mir zwei Schneidezähne schwarz lackiert. Aber der Zahnlack hat kaum gehalten, so daß sie immer nachlackieren mußte. Schließlich fragte sie mich: Sind das überhaupt echte Zähne? Ich bejahte und innerlich sagte ich mir: Eins zu Null für Biorepair.

Xylitol - der Weisheit letzter Schluß?

Xylitol ist ein Zuckerkalkohol und wird oft auch einfach als Xylit bezeichnet. Damit darf er jedoch nicht mit der gleichlautenden Schieferkohle verwechselt werden. Offiziell gilt Xylitol nur als zahnverträglicher Zuckersatz. Doch die Begeisterung unter den regelmäßigen Anwendern geht weit darüber hinaus. Einige Zeitschriften und Magazine aus dem alternativen (und kritischen) Spektrum übertrumpfen sich mit euphorischen Bezeichnungen wie etwa Wundermittel, Wunderwaffe, Karieskiller, Zauberstoff, wahres Wunderpulver oder süßes Wunder.

Worauf beruht diese Wirkung, die immer mehr Anwender fasziniert? Xylit blockiert ein Enzym, das die Bakterienart Streptokokkus mutans, der Hauptverursacher von Karies, für den Stoffwechsel benötigt. Dadurch ist dieses Bakterium auch nicht mehr in der Lage, andere Kohlenhydrate aufzunehmen, und stirbt ab. Längerfristig bildet sich ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper, und die unschädlichen Bakterienkulturen nehmen zu. Die Zähne werden durch die Anwendung von Xylit ebenfalls glatt, so daß sich die Bakterien schwer tun, sich überhaupt anzuhängen. In Folge verringert sich auch die Bildung von Plaque. Darüber hinaus regt Xylit die Speichelproduktion an.

Bereits 1975 veröffentlichte ein Forscherteam der Universität Turku in Finnland ausführliche

und bahnbrechende Studien, aus denen hervorgeht, daß Xylitol kariostatisch und wahrscheinlich sogar antikariogen wirkt. Der deutsche Zahnarzt Dr. Ulrich Bruhn wendete Xylitol im Selbstversuch und bei seinen Patienten an. Sein Resümee nach über fünf Jahren:

- Karies verschwindet fast vollständig;
- Zähneputzen wird weniger wichtig;
- Zahnbeläge lassen sich extrem leicht entfernen;
- Parodontose bildet sich ohne Änderung/Intensivierung der Zahnhygiene deutlich zurück;
- Zahnsteinbildung ist stark rückläufig.

(An anderer Stelle, im deutschen Ärzteblatt, schreibt Bruhn:

„Xylit hemmt das Wachstum derjenigen Bakterien (zum Beispiel Streptococcus mutans), die die Kariesentstehung im Mund erst ermöglichen. Bei Xylit liegt ein bewiesenes, epidemiologisch hochwirksames Potential vor.“)

Wie benutze ich Xylitol? Wie üblich die Zähne mit der Zahnbürste putzen - allerdings ohne Creme, dafür vorher einen halben Teelöffel Xylit in den Mund geben. Für zwischendurch ist es auch möglich, Xylitol für 3 bis 5 Minuten im Mund zu belassen, ohne zu bürsten; es wirkt auch dann. Spucken Sie das Xylit hinterher am besten wieder aus. Damit umgehen Sie seine leicht abführende Wirkung. Spülen Sie den Mund allerdings nicht aus, damit die verbleibenden Reste nachwirken können. Wenn Sie Xylitol in den Mund nehmen, bildet sich rasch Speichel. Das kann beim ersten Mal etwas ungewohnt sein. Aber man gewöhnt sich ziemlich schnell daran.

Wo kann ich Xylitol beziehen? Es ist nicht verkehrt, sich an den Ebay-Angeboten zu orientieren bzw. dort zu bestellen. Für eine effektive Zahngesundung kommt nur reines Xylitol in Form von Xylitpulver oder -zucker in Frage. Eine Kilogramm-Packung kostet bei Ebay derzeit etwa 10 Euro inklusive Versandkosten. Die Preise sind in den letzten Monaten leicht angestiegen - ich vermute, aufgrund erhöhter Nachfrage. Sie erkennen aber leicht, daß mit zunehmender Inhaltsmenge die Preise sinken. Daher kann es sich lohnen, mit Gleichgesinnten eine Sammelbestellung aufzugeben.

Klotzen, statt kleckern

Seitdem ich diese Tips selbst anwende, habe ich keine Zahnprobleme mehr. Ich kann diesen Effekt allerdings nicht - sozusagen wissenschaftlich genau - auf ein singuläres Mittel zurückführen. Wahrscheinlich gilt: Die Kombination macht's! Hinsichtlich der körperlichen Gesundheit halte ich es ohnehin nicht für angebracht, auf ein einziges Pferd zu setzen bzw. sich auf ein Mittel zu fixieren (es sei denn, man ist restlos überzeugt). Mit dem Bemühen und der Suche nach einem Heilmittel wird überdies der Geist, der eigentliche Heiler und innere Arzt, aktiviert. Er erkennt die Absicht, die Ernsthaftigkeit und das Ringen nach Gesund- und Ganzheit. ■

Quellen und Literaturhinweise:

Dethlefsen, Thorwald/Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Weg, München 2008
Mäkinen, Kauko K.: Der Einsatz von Xylit in der Kariesprophylaxe, Heidelberg 2003
www.healingteethnaturally.com
www.zahnarztluengen.de



Christine Strübin

EINE SPIRITUELLE HEILKUNST, GEFÜHRT AUS DER GEISTIGEN WELT, BERÜHRT UND VEREINT DIE MENSCHEN IM HERZEN

Erlernen Sie eine fundierte Heilkunst, die ...

- Den individuellen Heilungsweg ganzheitlich unterstützt!
- Gezielt die inneren Ursachen der äußeren Probleme löst!
- Bei allen Lebensthemen effektiv einsetzbar ist!
- Auch die geistig-seelischen Potentiale aktivieren kann!
- Die heilerischen Fähigkeiten des Anwenders nachhaltig verbessert!
- Das energetische System des Menschen erklärt und nutzt!
- Die Grundlagen ganzheitlicher Lebensqualität vermittelt!
- Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt wird!
- Sich seit 25 Jahren international bewährt - auch in Fachkreisen!



CANTOR HOLISTIC TOUCH®

Kontaktieren Sie uns - wenn Sie CHT-Practitioner oder CHT-Ausbilder in Ihrer Nähe suchen.
Blaubeerwald Institut® · D-92439 Altenschwand
Tel. +49/(0)94 34-30 29 · Fax +49/(0)94 34-23 54
info@blaubeerwald.de · www.cantorholistictouch.de