



Dr. Annette Jasper

Gesundheit beginnt im Mund

Wie Sie Ihre Mundflora stärken,
Parodontose bekämpfen und
Krankheiten vorbeugen

riva

© des Titels »Gesundheit beginnt im Mund« von Dr. Annette Jasper (ISBN Print: 978-3-7423-1475-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Geleitwort

Niemand geht gerne zum Zahnarzt. Und doch zählen gesunde Zähne zu den wichtigsten Dingen, die das Wohlbefinden und die Erscheinung des Menschen prägen. Dass die ganzheitliche Zahnmedizin weit über Spritzen, Bohren und Implantate hinausgeht und die Zusammenhänge von Körper, Geist, Seele und Zahngesundheit zu verstehen weiß, erläutert dieses Buch auf ganz wunderbare Weise.

Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch aus Sicht des Ayurveda, der traditionellen Medizin Indiens. Diese betrachtet jeden als einzigartiges Individuum und verfolgt das Ziel, mithilfe einer auf den Konstitutionstyp abgestimmten Ernährungs- und Lebensweise die Gesundheit zu stärken und im Krankheitsfall mit natürlichen Heilverfahren zu behandeln.

Aus ihrem langjährigen Erfahrungsschatz als Zahnärztin schöpfend schafft Dr. Annette Jasper eine einzigartige Verbindung von Ayurveda, Zahnmedizin und Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Mit anschaulichen Erklärungsmodellen und Praxisbeispielen zeigt sie dem Leser auf, welchen großen Einfluss die tägliche Ernährung auf

Körper, Geist, Seele und Zähne ausübt und wie das eigene Verhalten auf typgerechte Weise optimiert werden kann.

Auch im Ayurveda nimmt die Ernährungslehre einen großen Stellenwert ein, um Krankheiten zu vermeiden oder zu heilen. Dabei entscheiden nicht nur die Auswahl der Speisen, sondern auch Zubereitungsformen, Kombination, Menge, saisonale und emotionale Faktoren über die Wirkung der Nahrung. Je besser ein Mensch seinen individuellen Konstitutionstyp kennt, umso wirkungsvoller kann er das eigene Ernährungsverhalten als Therapie nutzen.

Als praktische Hilfe zur Selbsthilfe bietet dieses Buch einen alltagstauglichen Leitfaden mit Fragebögen zur Selbstanalyse, Rezepten und Kurprogramm für zu Hause. All das macht Lust auf ein Leben in Gesundheit und Glück und ein strahlendes Lächeln mit Ayurveda.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren wünscht

Kerstin Rosenberg
Ayurveda-Autorin, Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda



Einleitung

Seit einem Vierteljahrhundert arbeite ich nun schon als ganzheitliche Zahnärztin. Jeden Tag bin ich mit dem Zusammenhang zwischen Zähnen und Körper konfrontiert, schaue und höre genau hin. Was ist wirklich krank? Ist es wirklich der Körper? Oder ist es die Seele oder der unruhige Geist? Ich untersuche, forsche und suche nach Ursachen und Wirkungen.

Was ist Symptom und was ist Ursache? Das ist nicht immer einfach zu durchschauen. Die Sprache des Körpers zu verstehen braucht Erfahrung, Ruhe und ein offenes Herz.

Ich behandle die Folgen von Funktionsstörungen, stelle schiefe Bisse wieder gerade ein, behandle Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen, Ohrgeräusche, Tinnitus und Schwindel. In diesem Zusammenhang arbeite ich in einem Netzwerk mit Physiotherapeuten, Osteopathen und Orthopäden zusammen. Funktionsstörungen, gerne auch craniomandibuläre Dysfunktion oder kurz CMD genannt, und ihre Folgen sind sehr weit verbreitet und nehmen sogar noch rasant zu. Der immerwährende Stresspegel hat sich in unserer Gesellschaft

gut etabliert. Kaum jemand nimmt sich Zeit für eine Mußestunde, einen Spaziergang, Entspannung oder einfach das Nichtstun. Wir haben es uns sehr gut antrainiert zu funktionieren – bis in den Schmerz hinein und häufig weit darüber hinaus. Wir haben es verlernt, auf unseren Körper zu hören, seine Signale richtig zu deuten und seine Sprache zu verstehen. Druck aushalten und das Unter- sowie auch Herunterdrücken von Gefühlen haben wir hingegen gut gelernt.

Ein anderer Aspekt aus der Praxis nimmt jedoch ebenfalls zu: die Zahnfleischprobleme. Fast jeder hat oder hatte schon einmal akute oder chronische Zahnfleischprobleme. Damit meine ich Zahnfleischartzündungen, Zahnfleischirritationen, Zahnfleischerkrankungen, Rückgang und auch Schmerzen des Zahnfleisches. Und: 80 Prozent der Deutschen leiden an einer sogenannten Parodontitis.

Bei der Parodontitis handelt es sich um eine Erkrankung des Zahnhalteapparates. Das bedeutet, dass sowohl Zahnfleisch als auch Kieferknochen betroffen sind. Am Ende dieser Erkrankung steht der Zahnverlust, denn:

Wo kein Knochen, da kein Halt für den Zahn. Während die Karieserkrankung rückläufig ist, ist die Parodontitis ansteigend. Dabei ist diese chronische Entzündung des Zahnhalteapparates sehr gefährlich. Schließlich gelangen die Bakterien durch die Zahnfleischtasche über die Blutgefäße überallhin im Körper. Diese Keime lagern sich in Blutgefäßen, den Herzklappen, Gelenken und Organen ab. Sie sind mitbeteiligt an etlichen Symptomen und Erkrankungen. Beispielhaft möchte ich nur einige nennen: Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Mattigkeit, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck, Insuffizienz der Herzklappen, Frühgeburten und viele weitere bis hin zur Demenz und zum Herzinfarkt. Es heißt, dass eine chronische Parodontitis das Krebsrisiko um 25 Prozent erhöht. Allein das Brustkrebsrisiko soll um 14 Prozent höher sein. Demnach ist es von immenser Wichtigkeit, diese Erkrankung ernst zu nehmen und zu therapieren.

Doch warum bekommen wir die Parodontitis nicht in den Griff? Obwohl die Medikamente, die Spüllösungen, die Techniken und Verfahren in der Zahnarztpraxis immer besser und ausgefeilter werden, bleiben die Parodontitiden auf einem konstant hohen Stand. Selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gab vor Jahren eine Erklärung

heraus, in der es sinngemäß hieß: »Nach Erkenntnissen der WHO ist eine parodontale Wiedererkrankung nach schulmedizinisch-systematischer Therapie innerhalb von durchschnittlich vier Jahren sehr wahrscheinlich und langfristig nicht zu verhindern.«

In den Zahnarztpraxen werden die Parodontitiden fleißig bearbeitet – jedoch ohne langfristigen Erfolg. Unser Gesundheitssystem ist da ganz praktisch aufgebaut: Der gesetzlich versicherte Patient bekommt alle zwei Jahre eine Zahnfleischbehandlung bezahlt. Auf diese Weise macht es fast den Anschein, da könne man nichts tun, das ist eben so mit dem Zahnfleisch. Die Zahnärztinnen und -ärzte säubern die Zahnfleischtaschen, die Dentalhygienikerinnen säubern die Zahnzwischenräume und der Patient muss eben auch gut putzen. Da ist auch was dran. Nur ist es eben nicht die ganze Wahrheit.

Alle sind fleißig dabei, die vermeintlich »bösen« Bakterien zu beseitigen, aber die Erkrankung hält sich hartnäckig. Ja, in Wirklichkeit bleibt sie. Sie ist vielleicht getarnt und der Betroffene glaubt sich in Sicherheit – aber dann, wenn ein Infekt kommt, eine stressige Lebensphase, sind sie wieder da: die Bakterien und die Zahnfleischblutung. Denn sie sind nie weg gewesen und haben nur darauf gewartet, bis das

Immunsystem schwächelt und sich mit anderen Dingen beschäftigt als mit der Abwehr der Zahnfleischentzündung.

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit der Therapie dieser Erkrankung, die weit mehr als den Mundraum betrifft, nämlich den gesamten Organismus. Und hier liegt auch schon der Schlüssel: Wenn eine Erkrankung den gesamten Organismus, unser ganzes System betrifft, dann reicht es eben nicht aus, dass wir Zahnärzte immer nur die Zahnfleischtaschen säubern. Es reicht auch nicht aus, dem Patienten einfach ein Antibiotikum zu verabreichen. Das ist ungefähr so, als wenn wir bei einer Pflanze, deren Wurzeln zu wenig Nährstoffe erhalten, immer nur das eine kranke Blatt entfernen, welches uns auffällt. Wir können das ganz lange tun, bis die Pflanze keine Blätter mehr hat. Spätestens dann fällt uns auf, dass das Problem nicht im Blatt lag, sondern in der Wurzel oder im Boden, der keine Nährstoffe hatte.

So ähnlich wie bei der Pflanze mit dem Boden ist es mit der Parodontitis. In Wirklichkeit ist die Mundflora gestört. Ein Antibiotikum, welches gerne von den Medizinern als das Allheilmittel verabreicht wird, stört diese noch mehr.

Unsere Sprache ist sehr genau. Wir müssen nur hinschauen und hinhören.

Es heißt: Anti-bio-tikum. Es handelt sich demnach um ein Mittel gegen das Biom. Bei einer Behandlung, die das gesamte System betrifft, muss auch das gesamte System wieder aufgebaut werden.

Doch was ist das »System«? Der menschliche Körper besteht aus über 100 Billionen Mikroorganismen. Die meisten von ihnen befinden sich im Darm, auf der Haut und der Mundschleimhaut. Wollen wir also die Mundschleimhaut therapieren, tun wir gut daran, das Mikrobiom als Ganzes zu betrachten und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. »Mikrobiom«, so heißt die Gesamtheit der Mikroorganismen, die in und auf uns leben. Erst nachdem wir in der Praxis angefangen haben, zusätzlich zur herkömmlichen Zahnfleischtherapie auch das Mikrobiom zu behandeln, haben wir wirklichen dauerhaften Erfolg.

Die Beschäftigung mit dem »Ganzen« und dem Mikrobiom führte mich zur Ayurveda-Medizin und den Forschungen über das Mikrobiom. Beide sind unfassbar spannende Bereiche. Während der Ayurveda 5000 Jahre alt ist, befindet sich die Forschung zu unserem Mikrobiom noch in den Kinderschuhen. Doch bereits das wenige Wissen darüber bereichert die Therapie schon ungemein.

Bei Krankheiten haben wir es also immer mit Ungleichgewichten zu tun. Hinter jeder chronischen Erkrankung steht immer eine Veränderung im Mikrobiom. Bei einer Parodontitis handelt es sich um ein Ungleichgewicht der Mundflora. Ob sich eine Parodontitis entwickelt, hängt von unserer Immunantwort ab. Wir wissen heute: Nicht die Bakterien sind ausschlaggebend, sondern die Immunantwort – und diese ist sehr mangelhaft, wenn wir im Mangel leben. Damit meine ich den Mangel an Mikronährstoffen und an Regeneration.

Doch nun stellt sich die wichtige Frage: Wie bringen wir unser Mikrobiom ins Gleichgewicht? Die Beschäftigung mit dieser Frage und die Suche nach der Antwort eröffnete mir eine ganz neue, unfassbar große Welt. Beim Mikrobiom handelt es sich um ein ganzes Universum in uns. Es beeinflusst unser Leben. Selbst Depressionen, Demenz und Krebs können letztlich Folgen eines gestörten Mikrobioms sein. Grund genug, sich endlich mit diesem Universum in uns zu beschäftigen.

Dieses Buch möchte Ihnen die Zusammenhänge zwischen dem Mikrobiom und Ihrer Gesundheit darstellen. Es möchte Ihnen zeigen, wie viel Sie tatsächlich selbst bewirken können und wie leicht es oftmals ist, seine jahrelan-

gen Beschwerden zu beseitigen. Als ganzheitliche – holistische – Zahnärztin stelle ich immer wieder den Bezug zum Mundraum her, denn damit kenne ich mich am besten aus. Schließlich gilt: Gesundheit beginnt im Mund, und Gesundheit ohne Zahngesundheit gibt es nicht. Die Parodontitis ist meist Ausdruck eines Ungleichgewichts auf einer ganz anderen Ebene. Es hatte schon einen Grund, dass vor vielen Jahrhunderten die Sklavenhändler den Sklaven in den Mund schauten, um festzustellen, ob diese gesund waren. Sie haben nicht den Blutdruck gemessen, nein, sie schauten in den Mund. Denn entweder ist der gesamte Mensch gesund oder eben nicht, und dies lässt sich sehr gut am Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und der Zunge ablesen.

Als Ayurvedamedizinerin bediene ich mich immer wieder der wertvollen Empfehlungen des Ayurveda. Diese werden Ihnen eine wertvolle Hilfe sein, Gesundheit in Ihren Körper einziehen zu lassen. In der Ayurvedamedizin wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und auch so therapiert. Dabei steht die Gesundheit im Vordergrund. Die ayurvedische Küche hat mein Leben verändert. Sie hat mich geheilt – nicht nur körperlich, sondern auch geistig-seelisch. Unsere Nahrung kann die wertvollste Medizin,

aber umgekehrt auch das schlimmste Gift für uns sein. Das Fatale dabei ist, dass sich dieser Prozess ganz langsam und schleichend vollzieht. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass sie Ihnen eine wertvolle Hilfe ist und als Lebens-Mittel ihrem Leben wahrlich dient. Lassen Sie die Nahrung Ihre Medizin sein. Sie werden erleben, dass die Parodontitis dann »von ganz allein« verschwindet.

Da es bei unserer Ernährung nicht nur auf das ankommt, was wir uns auf den Teller legen, sondern auch auf das,

was wir in unseren Kopf hineinlassen, wird auch dieses Thema seinen Platz in diesem Buch finden. Ich zeige Ihnen Maßnahmen, die Sie selbst durchführen können, um zu entschlacken, sowie auch Maßnahmen zum Wiederaufbau – beides sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. Meine leckersten ayurvedischen Rezepte sind natürlich inbegriffen.

Lassen Sie sich inspirieren. Das Buch hat das Potenzial, Ihr Leben zu verbessern.

Ihre Dr. Annette Jasper





KAPITEL 1

Die Mundflora und ihre Bedeutung für unseren Körper



Gesunde Zähne als Zeichen von Vitalität und Stärke

Was ist eigentlich Gesundheit? Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern weitaus mehr. Sie ist das stabile funktionierende Gleichgewicht aller körperlichen Regelkreise, das Funktionieren aller Organsysteme und der Regenerationsprozesse plus die Stabilität des Geistes und der Seele. Wenn wir gesund sind im ganzheitlichen Sinn, sind wir im Hier und Jetzt bewusst, zufrieden und glücklich.

Möglicherweise denken Sie jetzt: »Dann ist so gut wie keiner von uns wirklich gesund.« Doch dann unterschätzen Sie die Macht des Geistes. In jedem von

uns stecken immense Kräfte zur Regeneration. Wir müssen sie nur anzapfen. Wie? Das erfahren Sie in diesem Buch.

*Der Mensch ist eine Einheit.
Alles ist mit allem in Verbindung.*

Die Zähne haben einen großen Einfluss auf die Körpergesundheit, sie sind ein Teil von ihr. Gesundheit ohne Zahngesundheit kann es nicht geben. An den folgenden Beispielen möchte ich Ihnen die Zusammenhänge zwischen den Zähnen und dem Rest des Körpers deutlich machen.

Fallbeispiele

Beispiel 1

Als Frau H. (42 Jahre alt) zum ersten Mal meine Sprechstunde aufsucht, kommt sie, weil sie unter Migräne leidet. Sie macht einen leicht nervösen und gestressten Eindruck. Ich sehe, dass sie Hautprobleme hat, die sie gar nicht erwähnt, weil sie mittlerweile ganz selbstverständlich sind. Auf mein Nachfragen erfahre ich, dass sie ebenso Verdauungsprobleme hat. Blähungen und Völlegefühl nach dem Essen gehören zu ihrem Tag.

Die Untersuchung ihrer Zähne und des gesamten Kausystems ergeben eine massive chronische fortgeschrittene Parodontitis und eine craniomandibuläre Dysfunktion.

WAS SIND DIE SYMPTOME?

- Das Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen. Es blutet beim Sondieren.
- Der Kieferknochen ist bereits zurückgegangen. Dies ist deutlich anhand der freiliegenden Zahnhälse und der tiefen Taschen, die ich sondiere. Während die normalen Werte zwischen 2 und 3 mm liegen, messe ich bei ihr 4–6 mm Knochenabbau. Dies ist viel.
- Beim Abtasten tun die Kaumuskeln weh.
- Die Kiefergelenke machen Geräusche.
- Der Mund macht bei der Öffnungsbewegung einen Schlenker nach rechts.
- Die Zähne weisen Risse, Sprünge und diverse Abriebspuren auf.

WAS BEDEUTET DAS?

Ein derartiger Knochenabbau in diesem Alter weist auf ein massiv gestörtes Mikrobiom hin. Dieser Verdacht wird noch bestärkt durch die Haut- und Verdauungsprobleme.

In diesem Fall reicht es nicht, nur die Zähne und die Zahnfleischtaschen zu reinigen. Es ist auch wichtig, das Mikrobiom wieder aufzubauen. Dann werden die Symptome am Zahnfleisch, an der Haut und im Darm verschwinden. Sie alle hängen zusammen. Diese Symptome sind die Sprache unseres Körpers, der uns auf ein gestörtes Immunsystem aufmerksam macht.

Die Symptome an den Zähnen (Risse, Sprünge, Abriebspuren), den Kiefergelenken (Knacken beim Öffnen) und der Kaumuskulatur (schmerzhafte Verspannungen) weisen auf eine Funktionsstörung hin. Frau H. presst und knirscht mit ihren Zähnen. Auf diese Weise verarbeitet sie das Erlebte des Tages in der Nacht und baut Stress ab. Es ist ihr nicht bewusst. Es ist ihr bisher auch nie aufgefallen, dass sie häufig am Morgen bereits Kopfschmerzen hat, die sich dann im Laufe des Tages zur Migräne hochschaukeln.

Es ist wichtig, dass Frau H. zusätzlich zur Funktionstherapie in der Praxis in ihren Alltag Entspannungspausen einbaut. Der Stress ist in ihrem Fall die eigentliche Ursache für das Pressen und Knirschen mit den Zähnen. Daraus folgen diverse Muskelverspannungen, Zahnabrieb, ungleichmäßige Abnutzung der Kiefergelenke, verbunden mit Gelenkgeräuschen. Da die Kauebene die Kopfhaltung bestimmt, diese wiederum die Haltung der Halswirbelsäule und diese einen Einfluss auf die Haltung der gesamten Wirbelsäule bis hin zur Hüfte hat, kann sich aus einem solchen nächtlichen Zähneknirschen eine fundierte Störung im Bewegungsapparat entwickeln. Dies ist im Fall von Frau H. geschehen.

FOLGENDE THERAPIEN HABE ICH DURCHGEFÜHRT BZW. VERANLASST:

- Professionelle Zahnreinigung
- Parodontitisbehandlung
- Aufbau des Mikrobioms nach Analyse der Mund- und Darmflora
- Funktionstherapie mit Positionierungsschiene und Physiotherapie
- Entspannungstechniken und Meditation

KAPITEL 2

Störung der Mundgesundheit



Mikrobiom und Mundflora – wie gehört das zusammen?

Wie bereits erwähnt, ist das Mikrobiom die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die in und an uns leben. Die meisten davon befinden sich im Darm, auf den Schleimhäuten und auf der Haut. Das bedeutet: Die Mundflora ist ein Teil des Mikrobioms. Im Mund fängt die Verdauung bereits an. Dort werden Prozesse in Gang gesetzt, die die Verdauung vorbereiten. Voraussetzung dafür ist eine gute Esskultur. Wenn ich Menschen im Restaurant beobachte, schaut dies jedoch sehr häufig ganz anders aus: Sie versuchen, so schnell wie möglich ihre Nahrung in sich hineinzuschaukeln. Doch erst bei gründlichem Kauen und genussvollem Essen geben die Speicheldrüsen genügend Speichel in der notwendigen Zusammensetzung ab, um den Nahrungsbrei mit genügend Enzymen zu versorgen und die Verdauung vorzubereiten.

ZEICHEN EINER GESTÖRTEN MUNDFLORA

Wir stören unsere Mundflora durch alles, was deren Artenvielfalt reduziert. Meist stören wir die Mundflora unbewusst, manchmal, indem wir Dinge tun, von denen wir annehmen, sie seien gut für uns. Das gilt ganz besonders für unsere Zahnpflege, die oftmals gar keine Pflege, sondern vielmehr Stress für unseren Mundraum ist. Die Art und Weise, wie wir mit unseren Zähnen und der Mundschleimhaut umgehen, ist häufig katastrophal. Damit bedrohen wir unsere Mundflora:

- Schlechte Mundhygiene
- Schlechter Zustand der Zähne
- Übermäßige Mundhygiene
- Verwendung von desinfizierenden Mundwässern
- Verwendung von Zahnpflegemitteln mit Zusätzen wie Parabenen, Tensiden, künstlichen Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln



- Zuckerkonsum
- Nikotin
- Alkoholkonsum
- Stress
- Medikamente, vor allem Antibiotika

Symptome einer gestörten Mundflora sind:

- Zungenbrennen

- Verminderte Speichelproduktion
- Mundgeruch
- Empfindliches, gereiztes Zahnfleisch
- Empfindliche Zähne
- »Komischer Geschmack« im Mund
- Apften (schmerzhafte Bläschen)
- Akute Parodontitis



Die Parodontitis

Was im allgemeinen Sprachgebrauch als »Parodontose« bezeichnet wird, nennt der Mediziner »Parodontitis«, weil die lateinische Endung »-itis« auf eine Entzündung hinweist.

Früher meinten die Zahnärzte, dass es sich bei der Parodontitis um eine Entzündung handelt, die lokal im Mundraum zu behandeln ist. Wir wussten schon, dass diese Entzündung sehr gefährlich ist, weil die Bakterien über die Blutbahn im gesamten Körper verteilt werden und für weitere Erkrankungen wie Arteriosklerose, Entzündungen der Herzklappen, Frühgeburten, Diabetes und vieles mehr mitverantwortlich sind. Heute jedoch

wissen wir, dass die Parodontitis oftmals nur ein Symptom ist, nämlich das Symptom einer weitaus größeren Störung. Daher ist die Therapie der Parodontitis aktuell weitaus bedeutender als früher.

Doch die Maßnahmen in der Zahnarztpraxis allein reichen nicht aus. Es bedarf viel weitreichenderer Maßnahmen. Schließlich muss die Störung im Mikrobiom beseitigt werden. Es muss wieder ein neues, ein gesundes Gleichgewicht der Mikroben geschaffen werden. Dies funktioniert nur, wenn wir wirklich ganzheitlich denken und handeln.

PARODONTITIS UND GINGIVITIS – DER UNTERSCHIED

Gewöhnlich geht der Parodontitis eine Gingivitis voraus. Bei der Gingivitis handelt es sich um eine einfache Zahnfleischentzündung, die lokal auf das Zahnfleisch begrenzt ist. Da sie durch unzureichende Mundhygiene entsteht, verschwindet sie bei ausreichend guter Mundhygiene. Eine professionelle Zahnreinigung und verbesserte häusliche Mund- und Zahnpflege reichen aus.

Viele Menschen leiden häufig an einer Gingivitis. Durch eine ungesunde Lebensweise und Ernährung gerät das ohnehin schon gestörte Mikrobiom dabei immer mehr ins Ungleichgewicht. So passiert es, dass die Erkrankung trotz guter Mundhygiene weiter

fortschreitet und sich eine Parodontitis entwickelt.

ENTSTEHUNG EINER PARODONTITIS

Die Parodontitis entwickelt sich, wenn das Mikrobiom nachhaltig und langfristig gestört ist. Wie bereits erwähnt, ist die Parodontitis sehr häufig das Symptom einer ganz anderen – viel schwerwiegenderen – Erkrankung, wie zum Beispiel:

- Herzinfarkt, Hypertonie und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Pneumonie
- Asthma
- Diabetes mellitus
- Chronische entzündliche Darm-erkrankungen
- Hormonstörungen
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Arthrose und Arthritis



Gesunder Zahn mit gesundem Zahnhalteapparat



Gingivitis (beginnende Parodontose)



Parodontose mit deutlichem Knochenabbau



Fortgeschrittene Parodontose mit gelockertem Zahn

Von der Gingivitis zur fortgeschrittenen Parodontitis

Sie merken: Die Erkrankungen wiederholen sich. Dies liegt daran, dass wir es bei der Parodontitis mit einer Störung des mikrobiellen Gleichgewichts zu tun haben.

ERKENNEN EINER PARODONTITIS

In der Praxis erlebe ich immer wieder, dass es für Patienten tatsächlich sehr schwer ist, eine Parodontitis zu erkennen. Meist wird sie viel zu spät erkannt, nämlich dann, wenn ein Zahn bereits gelockert ist. Dies liegt daran, dass die Symptome zunächst recht unauffällig sind, wie zum Beispiel eine leichte Zahnfleischblutung. Die meisten Menschen lassen diese Stelle dann bei der Reinigung aus, weil sie glauben, sie würden sie nur noch mehr reizen, und vergessen, dass es überhaupt geblutet hat. Viele glauben auch, die Blutung käme, weil sie sich verletzt haben. Des Weiteren entwickeln sich die Symptome schleichend und quasi ohne Schmerzen. Ab und zu entsteht eine Schwellung, die zwischenzeitlich schmerzt. In der Regel jedoch ist die Entwicklung der Parodontitis schmerzfrei. Wer genau darauf achtet, kann

eine Parodontitis allerdings an folgenden Anzeichen erkennen:

- Rötung am Zahnfleisch
- Zahnfleischblutung bei Gebrauch von Zahnseide oder von Zwischenraumbürstchen. Bei Rauchern ist hier jedoch Vorsicht geboten, denn bei ihnen ist die Durchblutung in der Peripherie gestört, ebenso am Zahnfleisch. Es blutet also auch nicht, wenn ein Zahn aufgrund einer starken Lockerung ausfällt.
- Schwellung am Zahnfleisch
- Unebenes Zahnfleisch, manchmal girlandenförmiger Verlauf
- Mundgeruch
- Eiter, der auf Druck aus der Zahnfleischtasche heraustritt
- Zahnlockerung

Auch der Zahnarzt achtet auf Anzeichen wie Rötung, Schwellung oder Blutungen. Zusätzlich misst er (oder die Dentalhygienikerin während einer Prophylaxesitzung) regelmäßig die Tiefe der Zahnfleischtaschen. Dabei wird der Abstand zwischen Zahnfleischhöhe und Knochenansatz gemessen. Ist diese Tiefe größer als 3 mm, wird der Zahnarzt »hellhörig«.



In der Regel dauert es Jahre vom Beginn der Parodontitis bis zur Diagnose in der Praxis.



Das ayurvedische Abendessen

Eine Suppe am Abend zählt im Ayurveda zu den wichtigsten Ernährungsempfehlungen, besonders für den Vata-Typ. Besonders Kartoffeln und Wurzeln wirken ausgleichend und verbessern den Stoffwechsel nach einem anstrengenden Tag. Die ayurvedischen Suppen helfen dem Körper bei der Ausleitung von Säuren und Schlacken und verbessern so den Zellaufbau. Auf Knoblauch und Zwiebeln sollten wir am Abend eher verzichten, da beide blähend wirken. Asafoetida ist eine besser verdauliche Alternative.

Linsensuppe



30 Minuten



4 Portionen

2 Tassen rote Linsen
 1 Tasse Reis
 4 Kartoffeln
 4 Karotten
 1 TL Kurkuma
 2 TL Paprikapulver
 2 TL Kreuzkümmelsamen
 4 EL Ghee
 1 Zwiebel
 4 Nelken
 1 Lorbeerblatt
 1 Biozitrone
 3 TL Salz

- 1 Linsen abspülen. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Kurkuma, Paprikapulver und Kreuzkümmel fein mörsern.
- 3 Ghee in einem großen Topf erhitzen, Gewürze hinzugeben und zum Schäumen bringen, dann die Kartoffel- und Karottenwürfel darin anrösten. Alles mit Wasser ablöschen.
- 4 Linsen und Reis hinzugeben. Alles gut umrühren.
- 5 Die geschälte ganze Zwiebel mit den Nelken spicken und mit dem Lorbeerblatt und einer dicken Zitronenscheibe in die Suppe geben. Alles so lange köcheln lassen, bis es weich-bissfest ist.
- 6 Zwiebel mit den Nelken, Lorbeerblatt und Zitronenscheibe herausfischen.
- 7 Suppe salzen und nach Bedarf pürieren.





Brainfood-Bowl

 30 Minuten

 4 Portionen

1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Kurkumawurzel
400 g Brokkoli
1 EL Kokosöl
200 g rote Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Chiliflocken
Pfeffer
1–2 TL gemahlener
Kreuzkümmel
2 Stängel Minze

- 1 Süßkartoffel schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kurkuma schälen und fein reiben. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
- 2 Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Kurkuma, Zwiebel, Knoblauch zufügen und glasig dünsten. Nun die Linsen und Süßkartoffelstücke hinzugeben und kurz anschwitzen, dann mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Mit Salz, Chili, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- 3 Zugedeckt alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Brokkoli zufügen und weitere 5 Minuten köcheln, nochmals abschmecken.
- 4 Einen Teil der Minze in Streifen schneiden und untermischen.
- 5 Mit den übrigen Minzblättern garnieren und servieren.

Tipp

Frisches Kurkuma färbt stark. Am besten, Sie tragen beim Verarbeiten Gummihandschuhe.





Ayurvedische Maissuppe



45 Minuten



4 Portionen

5 Nelken
1 TL Anis
1 TL Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
2 frische rote Chilis
4 EL Ghee
2 Packungen Mais (lose,
tiefgefroren)
3 TL Salz
2–3 Stängel Petersilie
½ TL Asafoetida
3 EL Balsamicoessig
7 EL Sahne

- 1** Nelken, Anis, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma fein mörsern. Die Chilis ohne Kerne und weiße Häute sehr klein schneiden.
- 2** Ghee in einem großen Topf erhitzen und Gewürze und Chilis darin anbraten.
- 3** Mais dazugeben und ebenso anrösten, mit 1,5 l Wasser ablöschen, salzen und 15 Minuten köcheln lassen.
- 4** In der Zwischenzeit Petersilienblätter fein hacken.
- 5** Wenn der Mais angenehm weich (jedoch nicht matschig) ist, zwei Schöpfkellen herausnehmen und pürieren, dann wieder dazugeben.
- 6** Asafoetida, Essig und Sahne dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren.