



Zähne!

ZÄHNE ! ..

**Versteckte Krankheitsherde aufspüren
und überwinden**



Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg



© 2023 Arnold H. Lanz

Covergrafik von: Pixabay

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung «Impressumservice», Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

ISBN

Paperback 978-3-347-92853-426.04.202327.04.2023

Hardcover 978-3-347-92854-126.04.202327.04.2023

Grossschrift 978-3-347-92856-526.04.202327.04.2023

e-Book 978-3-347-92855-826.04.202327.04.2023

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Pflege dein Zahnfleisch.....	11
Zähne putzen	11
Das Drama nimmt seinen Lauf.....	12
Gingivitis	14
Plaques	14
Karies	15
Parodontitis	16
Parodontose	16
Sichtkontrolle	18
Arbeitsblatt zum Kapitel Pflege dein Zahnfleisch.....	19
2. Vermeide Kraterlandschaften	21
Krater.....	21
Amalgam	22
Parodontitis als Mitverursacher	22
Wurzelbehandlung	23
Prothese, Gebiss.....	23
Arbeitsblatt zum Thema Kraterlandschaften.....	25
3. Bleibe Sieger im Krieg der Bakterien	27
Mund-Bakterien	27
Falsche Nahrungsmittel als Auslöser	28
Zahnschmuck und Piercing sind potentielle Krankheits- Beschleuniger	29
Vermeide die Bakterien-Turbos.....	29
Die ganze Parodontitis Problematik	30

Zähne !

Vitamin C	31
Chlorhexidin	32
Pflanzliche Mittel haben wir auch in unserer Nahrung.....	33
Xylit.....	33
Cranberries (Preiselbeeren).....	34
Selbst gemachtes Mundwasser	34
Homöopathika	35
Oder doch lieber indisch?	36
Zahnpasta mit Kräutern.....	36
Apfelessig-Kur.....	37
Salzsole	37
Ölziehen	38
CDL / CDS Chlordioxid.....	38
Quintessenz	39
Arbeitsblatt zum Kapitel Vorsorge / Krieg der Bakterien	40
4. Löse deine Plaques auf	43
Zahnärzte haben es vergleichsweise leicht.....	43
Kalziumhaushalt	44
Leber	45
Plaques auflösen.....	45
Kalkreinigung im Bad	46
Steinbrechende Pflanzen.....	46
Arbeitsblatt zum Kapitel Löse deine Plaques auf.....	48
5. Baue dein Zahnfleisch und deinen Kiefer wieder auf	49
Zahnchirurgie.....	49
Gibt es dritte Zähne?	49
Baumaterial	50

Zähne !

Aufbau-Kur	51
Arbeitsblatt zum Kapitel Baue dein Zahnfleisch und deinen Kiefer wieder auf	52
6. Versprechen	53
Versprich dir selbst	53
Muster eines Versprechens an dich selbst	54
Das sind meine Empfehlungen	55
Liste der Anhänge.....	57
Anhang Nr. 1: Leberwickel	59
Anhang Nr. 2: Apfelessig	60
Anhang Nr. 3: Vital-Zitrone	61
Anhang Nr. 4: Omega 3 / 6 Fettsäure - Anteile	62
Anhang Nr. 5: Heilpflanzen-Kurzbeschreibung.....	63
Arnika	63
Bärlauch.....	63
Gewürznelke.....	64
Kamille.....	64
Knoblauch.....	64
Löwenzahn	64
Malve.....	65
Myrrhe.....	65
Pefferminze	65
Salbei	65
Teebaumöl.....	66
Thymian.....	66
Nimm dein Unterbewusstes an die Hand	67
Mr. X, Mr. Gesundheit und Regeneration	68

Zähne !

TOP 10 Ernährung	69
Top 12 Gesundheit	70
Arteriosklerose überwunden!	71
Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis.....	72
TOP 10 Liebe	73
Sex Ü60	74
Humor ist, wenn man lacht	75
Fitness und Entspannung mit den Fünf „Tibetern“	76
Top 10 Gesundheit	77

Vorwort

Im Vergleich zu anderen Organen sind die Zähne klein – und trotzdem können sie Ursache vieler Krankheiten sein. Das grosse Problem dabei ist, dass sich solche Krankheits-Hintergründe beinahe immer unbemerkt entwickeln.

Meist bemerkt man Zahn-Probleme erst, wenn Karies auftritt. Der Zahn schmerzt so heftig, dass man unweigerlich zum Zahnarzt rennt. Er stellt - als Auslöser der Karies - eine Parodontitis fest und behandelt den Zahn.

Wer denkt in dieser Situation daran, dass dieses Zahn-Problem sich über lange Zeit aufgebaut und entwickelt hat und dass es – neben dem Zahnproblem – zusätzlich Ursache für viele andere Leiden sein kann?¹ So beispielsweise einer immer wieder aufflammenden Sinusitis.

Geht man mit einer Sinusitis zum Arzt, dann vermutet er – meist völlig zu Recht - Influenzaviren. Denkt er auch an Zahnprobleme? An eine Parodontitis als tiefere, schwelende Ursache?

Jede Parodontitis hat weitreichende Auswirkungen – und kaum jemand ist sich dessen bewusst. Meist – wie bereits gewagt - weil sich dieser Seuchenherd unbemerkt entwickelt.

Doch es kommt noch viel schlimmer. Einmal aufgetretene Parodontitis kann zwar behandelt werden – aber die Folgen sind unumkehrbar.² Es ist wie bei den Zähnen: Zähne wachsen nicht nach. Sie sind auf immer verloren.

¹ Die Liste der direkt und indirekt durch Parodontitis beeinflussten oder ausgelösten Krankheiten ist ellenlang: Sie reicht von Migräne über Entzündungskrankheiten bis zu psychosomatischen Leiden.

² Zahnärzte sind sich einig: Parodontitis kann man behandeln, aber sie ist unumkehrbar, was so viel heisst wie «lebenslanglich».

Zähne!

1. Pflege dein Zahnfleisch

Zähne putzen

Vielleicht fragst du dich ganz verwundert: Pflege dein Zahnfleisch? Das A und O ist doch die Pflege der Zähne, nicht des Zahnfleisches. Du hast Recht – und Unrecht. Natürlich ist gründliches Zähneputzen der Beginn – aber du wirst sehen, dass die Pflege des Zahnfleisches ungleich wichtiger ist.

Ja, ok, alles beginnt beim Zähneputzen - das wird schon Kindern eingebläut. Zum Thema «richtiges Zähneputzen» finden sich im Internet viele Hinweise und Videos. So z.B. die KAI Methode (Kauflächen, Ausenflächen, Innenflächen). Doch KAI ist nicht die einzige empfohlene Methode. Es gibt auch die Stillmann Technik, die Bass Technik, die Fones Methode – um nur einige zu nennen. Welcher Methode man sich auch bedient – der wichtigste Punkt ist sicher: Man muss es tun. Nach jeder Mahlzeit.

Zum Zähneputzen gehört natürlich auch, dass die Zahnzwischenräume gereinigt werden und die meisten Zahnärzte empfehlen auch die Zunge zu reinigen. Wobei hier der hintere Drittel zur Zunge besonders wichtig ist – der vordere Teil der Zunge reibt sich oft an den Zähnen, da wird ein unerwünschter Belag mehr oder weniger automatisch entfernt, der hintere Teil der Zunge benötigt jedoch Aufmerksamkeit.

Die Frage, ob einfache Zahnbürste oder elektrische Zahnbürste ist einfach zu beantworten: Eine elektrische Zahnbürste reinigt deutlich besser.

Zähne gründlich putzen nach jeder Mahlzeit
sollte selbstverständlich sein.

Das Drama nimmt seinen Lauf

Eine Frage taucht immer wieder auf:

«Warum kommt es zu Zahnfleischbluten, Biofilm, Plaques, Zahnstein und Karies, obwohl man sich um die Zähne bemüht?»

Naheliegender ist natürlich die Antwort: Deine Art der Zahnreinigung ist ungenügend. Wir werden sehen, dass diese Antwort richtig und falsch gleichzeitig ist, denn es gibt Zahn-Krater-Landschaften, bei denen Zahnreinigung zwar natürlich sinnvoll ist. Sie bleibt aber leider ungenügend und zwar, weil man die Zwischenräume, Lücken und Ecken (die Krater) nicht mehr genügend gut putzen kann. Da sind, zusätzlich zum Putzen, weitere Massnahmen notwendig, insbesondere Mundspülungen mit desinfizierenden Mitteln.

Ungenügend geputzte Zähne führen zu Mundgeruch, um nicht zu sagen -Gestank, den man selbst nicht oder nur vereinzelt wahrnimmt. Langsam vor sich hin-schimmelnde Speisereste, mit Speichel eingedickt – unschwer zu erraten, wie das riecht.

Neben ungenügender Zahnreinigung führt nicht angepasste Ernährung zu Problemen: Stärkehaltige Kohlenhydrate, zuckerhaltige Nahrungsmittel, Alkohol, Tabak verursachen so viel Säure und Verunreinigung, dass man mit Putzen kaum nachkommt. Besonders kritisch sind zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, gesüsster Tee, Energy-Drinks und Fruchtsäfte. Als Flüssigkeiten umspülen sie alle Zahnlücken und -Zwischenräume – also all jene Stellen, die man ohnehin kaum oder nur ungenügend reinigen kann. Besonders problematisch sind diese Getränke auch deshalb, weil sie oft zwischen den Mahlzeiten konsumiert werden. Also ausserhalb der normalen Zahn-Putz-Gewohnheiten. In

Zähne!

diese Kategorie gehören auch Kaugummi und alle Snacks und Riegel, die zwischen den Mahlzeiten gegessen werden.

Angeregt durch Trinken und oder Essen werden die Mundspeicheldrüsen aktiv. Sie produzieren Verdauungs-Bakterien. Sinnvollerweise angepasst an das, was zur Verdauung ansteht. Das ist einerseits genial, enthält andererseits ein potenzielles Risiko. Werden Süßigkeiten, Stärke, Zucker, Alkohol, Tabak konsumiert, werden entsprechende Bakterien produziert. Also eine Menge jener Bakterien, die mit dieser Art von Nahrung und Getränken umgehen können – somit viel Säurehaltige. Die Zähne, das Zahnfleisch ist nun umspült von einem aggressiven, klebrigen Säure-Bad. Ein klebriger Biofilm, der sich auf die Zähne legt und die Zahnzwischenräume und Krater ausfüllt. Werden die Zähne sofort geputzt und die Zwischenräume gereinigt, kann dieser Biofilm recht gut entfernt werden.

Hand aufs Herz: Putzt du deine Zähne nach dem Pausenapfel? Erfolgt die Zahnreinigung nicht unmittelbar nach jedem Genuss von Eiscreme, Eistee, dem Pausen-Kaffee, dem Power-Bar, dem Smoothie, beginnt sich der Biofilm auszuhärten. Je nach Belags-Zusammensetzung wird aus dem Biofilm innert einer bis etwa drei Stunden ein harter Plaques-Belag. Er härtet sich nach und nach weiter aus, wird schliesslich hart wie Stein. Als Zahnstein kann er nur mehr vom Zahnarzt abgeschabt und entfernt werden.

Ja, ich höre dich sagen: Ok, Zahnstein, aber dafür gehe ich ja zum Zahnarzt, der kann es entfernen. Und damit ist alles wieder gut.

Ja, der Zahnstein ist weg, aber da ist noch ein Problem. Dieser Biofilm, der hat Tücken.

Gingivitis

Eine der ersten Folgen des Biofilms ist die Gingivitis – die Zahnfleisch-Entzündung. Wie gesehen enthält der Biofilm aggressive und meist auch säurehaltige Bakterien. Wird dieser Belag nicht rasch entfernt, lebt er auf, breitet sich aus und stösst früher oder später an das Zahnfleisch. Das Zahnfleisch entzündet sich – Gingivitis. An sich lässt sich jede Gingivitis rasch behandeln: Zähne putzen, um den Film zu entfernen und dann viel Kamille, Minze, Salbei, Malve um die Entzündung einzudämmen. Aber wer putzt sich schon die Zähne nach jedem Snack? Zumal man ja noch den feinen Geschmack des Snacks im Mund hat. Und wer denkt dann auch noch an Kamille, Salbei, Malve? Erschwerend kommt dazu, dass eine Gingivitis kaum jemandem auffällt. Das Zahnfleisch ist immer etwas rötlich. Die Gingivitis ist oft auch völlig schmerzfrei, wird also kaum jemals wirklich wahrgenommen.

Eine Gingivitis ist meist nicht schmerzhaft
und fällt kaum auf –
ausser vielleicht etwas Zahnfleischbluten beim Zähneputzen.

Plaques

Härtet der Biofilm aus, bildet sich eine mit toxischen Bakterien verseuchte harte Schicht. Sie macht leider beim Zahnfleisch nicht halt, sondern schiebt sich immer weiter unter das Zahnfleisch in Richtung Zahnwurzel. Im gesunden Normalzustand liegt das Zahnfleisch eng um den Zahn, die Plaques aber, sie unterwandern das Zahnfleisch. Es bildet sich zurück. Im Klartext: Es verschwindet, es wird weniger. Noch schlimmer, auch der Kieferknochen, in den der Zahn eingebettet ist, beginnt sich aufzulösen. Der ganze Zahn wird weniger fest gestützt.

Zähne!

Der Knochen wird nach und nach abgebaut, das Zahnfleisch ist und bleibt entzündet und liegt nur noch lose um den Zahn. Es entstehen Zwischenräume zwischen Zahn und Zahnfleisch – der Zahnarzt spricht von Taschen.

Plaques sind kein Schutz der Zähne – ganz im Gegenteil.

Plaques sind ausgehärter Biofilm, der viele
aggressive Bakterien enthält.

Sie zerstören Zahnfleisch und Zahnknochen.

Ist der Plaques Belag erst einmal unter das Zahnfleisch gewachsen, kommt jede Zahnreinigung zu spät und ist ungenügend. Entgegen jedem Werbeversprechen der Zahnbürsten-Hersteller: Nein, mit Zahnreinigung ist da nicht mehr viel zu machen. Entgegen jedem Werbeversprechen der Zahnpasta-Hersteller: Nein, mit Zahnpasta ist kaum mehr etwas zu machen, auch nicht mit Fluoriden. Sie werden von den Herstellern angepriesen als «Zahn-Aushärter». Nur leider hat sich die Plaques schon in den Zahnknochen und den Zahn hineingefressen – eine Aushärtung des Zahnschmelzes kommt zu spät.

Aus meiner Sicht ist Fluorid ohnehin problematisch. Fluorid ist ein Halogen, ätzend, kann Schleimhäute schädigen und Knochen porös (noch poröser) machen. Die ganze Zahn-Problematik kann auch ohne Fluorid gut gelöst werden.

Doch zunächst zum Thema Karies.

Karies

Wie gesehen entwickelt sich aus dem klebrigen Biofilm nach und nach ein harter Belag, der den Zahn bedeckt. Leider wird der Zahn durch diesen Belag nicht geschützt, ganz im Gegenteil. Warum? Nun, wie gesehen besteht der Belag aus Essenresten, Speichel und aggressiven,