

## **Die Zähne aus natuheilkundlicher Sicht**

Peter Germann

Sehr wichtig und häufig unterschätzt sind die Zähne für die menschliche Gesundheit. Aus der ganzheitlichen Sicht der Naturheilkunde braucht man sie nicht nur zum Zerkleinern der Nahrung, sondern sie haben direkt und indirekt zu vielen Körpersystemen einen Bezug. Nun sind die Zähne nicht nur in ihrer anatomischen Einheit zu sehen, sondern im Milieu der Mundhöhle, welche den Anfang des Verdauungsapparates darstellt. Sie ist mit Schleimhaut und zahlreichen kleinen Speicheldrüsen ausgestattet. Wie alle Körperöffnung hat auch diese eine eigene Schutzflora, Bakterienstämme, mit denen der Mensch in einer Symbiose lebt und die eine Art Wächterfunktion an den Eintrittspforten haben.

Obwohl der Zahnschmelz die härteste Substanz des Körpers ist, muss man von Kindesbeinen an pfleglich damit umgehen. Dies gilt auch für die Fürsorge der Milchzähne, welche als Platzhalter für das bleibende Gebiss fungieren.

### **Karies und Zahnpasta**

Die weitverbreitetste Zivilisationskrankheit ist die Karies. Sie dürfte in erster Linie ernährungsbedingt sein und befällt 95% der Bevölkerung der Industrieländer. Die in den Zahnbelägen, sogenannten Plaques, angesiedelten Bakterien und Pilze wandeln den Zucker aus der Nahrung in Säuren um, welche dem Zahnschmelz Mineralien wie Kalzium und Phosphor entziehen. Als Folge entstehen kleine Defekte, die wiederum Karieserregern Raum bieten.

Alle Zahnpasten versprechen Schutz vor dieser Erkrankung, frischen Atem und strahlendweiße Zähne. Von über hundert Pasten auf dem Konventionellen Markt konnten laut Ököttest nur ungefähr 15% empfohlen werden, alle anderen entpuppten sich als wahre „Chemie- Zauberkästen“. Wie kommt es, dass der Zahnzustand der Bevölkerung als schlecht zu bezeichnen ist, obwohl 1999 in Deutschland 11 Milliarden Euro für die zahnmedizinische Versorgung aufgewendet worden sind?

In vielen Zahnpasten sind Stoffe enthalten, vor denen eindeutig gewarnt werden muss. Das NLS (Natriumlaurylsulfat) lässt die Haut aufquellen und reizt das Zahnfleisch. Diese Verbindung schäumt, doch können NLS behandelte Zähne von Karies besser angegriffen werden. Halogenorganische Verbindungen sind häufig in den Farbstoffen geringelter, gestreifter und bunter Pasten. Die PGE (Polyethylenglykole) enthalten toxische Rückstände des Lösungsmittel Dioxan, welche von der Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Sie befinden sich in vielen Mundwässern und Pasten als Aromen. Der bakterienhemmende Wirkstoff CPC (Chlorhexidin Triclosan Cethylpyridiniumchlorid) tötet auch die natürlichen Keimarten im Mund ab, sodass die eigene Schutzflora ge- oder sogar zerstört wird. Geteilte Meinung herrscht über die Substitution von Fluoriden, welche den Zahnschmelz härten und dadurch als Säureschutz dienen sollen. Bei

Überdosierung ergeben sich Irritationen der Schilddrüse und Störungen beim Skelettaufbau. Auch ist die Dentalfluorose, eine irreversible Verfärbung des Zahnschmelzes bekannt. Schleifkörper sollen wie Scheuersand den Schmelz von Plaques befreien. Diese groben Partikel können in die Zahntaschen geputzt werden und dort durch Festsetzung Entzündungen hervorrufen.

Es sollte auf biologische Zahnpasten zurückgegriffen werden, eventuell auf der Basis von Meersalz, Ratanhiawurzel (*Krameria triandra*) oder Ringelblume (*Calendula officinalis*) Auch Fertigpräparate aus Auberginasche mit Meersalz oder Zahnpasten mit Aloe (*Aloe ferox / vera*) haben sich bewährt. Es geht darum, die mundeigene Flora möglichst zu unterstützen, damit diese gegen schädliche Mikroorganismen angehen kann. Daher sollte man sich die Inhaltsstoffe und Trägersubstanzen genau ansehen. Hildegard von Bingen beschreibt die Weinrebaschenlauge (*Lixivum detale*), welche sich anstelle einer Paste und als Mundwasser gut benutzen lässt. Es ist als Fertigprodukt auf dem Markt.

### **Phytotherapie für Mund- und Rachenpflege**

Um den Zahn- und Rachenbereich zu pflegen, können viele Heilpflanzen zum Einsatz kommen. Man kann sie in drei verschiedene Gruppen einteilen. Einmal die Phytotherapeutika, welche auf Grund ihres Gehaltes an ätherischen Ölen adstringierend (zusammenziehen) und antibakteriell wirken. Zu ihnen gehören Arnika (*Arnica montana*), die Ringelblume (*Calendula officinalis*), Myrrhe (*Commiphora molmol*), Kamille (*Matricaria chamomilla*), das Pfefferminzöl (*Menthae piperitae aetheroleum*), Salbei (*Salvia officinalis*) und die Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*).

Die zweite Gruppe wirkt, auf Grund ihres Gehaltes an Schleim, reizmildernd, weil sie eine Schutzschicht über das Epithel zieht. Hierzu gehören der Eibisch (*Althaea officinalis*), die Weiße Taubnessel (*Lamium album*) in der Kombination mit Gerbstoffen, der Huflattich (*Tussilago farfara*) und der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), welcher ebenfalls auch Gerbstoffe an Bord hat.

Die letzte Drogengruppe wirkt auf Grund des Gerbstoffgehaltes verfestigend auf das oberflächliche Epithel und schützt so vor physikalischen und chemischen Reizen. Zu nennen sind die Virginsche Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*), Ratanhiawurzel (*Krameria triandra*), Vogelknöterich (*Polygonum aviculara*), Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) sowie die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*).

Die Myrrhe (*Commiphora molmol*), als großes Wundheilmittel schon in den persischen Kriegen angewendet, hat sich bei Entzündungen im Mundbereich oder als Zahnpflegemittel besonders hervorgetan. Nachfolgend zwei Rezepturen für die Mundhygiene.

Rp. Zahnfleischbalsam zur Kräftigung des Zahnfleisches  
Sesamöl 20 ml

Mastixöl ( <i>Pistacia lentisus</i> )	2 Tr.
Myrrheöl ( <i>Commiphora molmol</i> )	6 Tr.
Zironenöl ( <i>Citrus limonum</i> )	4 Tr.
M.d.s.	wirkt entzündungshemmend und adstringierend mehrmals tgl. einreiben

Rp. Balsamisches Mundwasser zur Mundhygiene

Zitronenöl ( <i>Citrus limonum</i> )	10 Tr.
Ravensaraöl ( <i>Ravensara aromatica</i> )	12 Tr.
Cajeputöl ( <i>Melaleuka cajeputii</i> )	6 Tr.
Thymianöl ( <i>Thymus zygis</i> )	12 Tr.
Myrrheöl ( <i>Commiphora molmol</i> )	6 Tr.
Zimtrindeöl ( <i>Cinnamomum ceylanicum</i> )	4 Tr.

DS mit 10 ml Solubol (Emulgator) in eine 100 ml Flasche geben  
+ zu gleichen Teilen mit Pfefferminzhydrolat und Salbeihydrolat  
aufgießen, schütteln  
für Mundspülungen 1 Essl. auf 1 Glas Wasser  
bei Erkältung 1 Tl. tgl. einnehmen (Abwehrsteigerung)

Bei der Karies, dem Zahnverfall, können die beiden folgenden Tees als Adjuvans (Beimittel) eingesetzt werden. Die Inhaltsstoffe wirken hier nicht direkt im Mundbereich, sondern durch ihre biochemische Umsetzung.

Rp. Tee bei Zahnkaries I

Eichenrinde ( <i>Querci cort.</i> )	40 g
Löffelkraut ( <i>Cochlearia herb.</i> )	30 g
Steinkleeblüten ( <i>Meliloti flos.</i> )	30 g
M.f.spec.	

DS 1 Essl. mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen,  
1 Tasse tgl. warm trinken

Rp. Tee bei Zahnkaries II

Bibernellenwurzel ( <i>Pimpinellae rad.</i> )	50 g
Kamilleblüten ( <i>Chamomillae flos.</i> )	20 g
Löffelkraut ( <i>Cochleariae herb.</i> )	30 g
M.f.spec.	

DS 1 Essl. mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen  
1 Tasse (bis 3) tgl. warm trinken

Zur Zahnfleischmassage und als Gurgelmittel zur Kräftigung des Gewebes hat sich folgende Mischung bewährt:

Rp. Tee zur Zahnfleischmassage

Löffelkraut ( <i>Cochleariae herb.</i> )	10 g
--	------

Odermennigkraut ( <i>Agrimoniae herb.</i> )	10 g
Ratanhiawurzel ( <i>Ratanhiae. rad.</i> )	10.0
Tormentillwurzel ( <i>Tormentillae rhiz.</i> )	10.0
Zinnkraut ( <i>Equiseti herb.</i> )	10.0

M.f.spec.

DS 2 Essl. mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 15 Min. ziehen ins Zahnfleisch einmassieren, für Mundziehungen ausspucken!

### **Amalgam, die Zeit(b)plombe**

Seit den Anfängen der Zahnmedizin standen den Ärzten, wenn überhaupt, nur Metallfüllungen zur Verfügung. Das Problem war, Metall formbar und plastisch zu bekommen, in den Zahn einzubringen und eine gewisse Dauerhaftigkeit zu erreichen. Die Zahnarztfamilie Crawford in London entwickelte 1830 Amalgam, eine Legierung, welche die vorher beschriebenen Anforderungen erfüllte.

Allerdings gab es schon bis 1855 ein Amalgamverbot in den USA, 1926 forderte Prof. Stock die vollständige Meidung von Amalgam in der Zahnmedizin und beschrieb 1939 die Symptome des „Mikromerkurialismus“ in drei Stufen. Hier wurden Beschwerdebilder genannt wie Erschöpfung, nervöser Reizbarkeit, Konzentrationsverlust, Schwellung der Schleimhäute im HNO- Bereich, Zahnfleischbluten bis hin zu Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Depressionen und Herzbeklemmungen.

Die Größenordnung der Symptome richtet sich nach den quantitativen Füllungsmengen, der Zeit, den restlichen Belastungen des Körpers und dem Grundtypus. Kleinstmengen schilfern sich vor allem beim Kauen ab und werden vom Körper aufgenommen. Da die Halbwertszeit dieser Legierung mehrere hundert Jahre beträgt, muss immer entgiftend eingegriffen werden, denn der Körper schafft die Ausleitung nicht allein. Wenn eine Amalgamsanierung ohne entgiftende Maßnahmen statt gefunden hat, dann ist die Belastung häufig besonders hoch!

Eine Schwermetallausleitung sollte unter therapeutischer Aufsicht durchgeführt werden. Die Hauptentgiftungsorgane Leber und Niere müssen auf jeden Fall unterstützt werden, sowie die Lymphe als Transportweg. Mit dem „Lösungsmittel“ aus dem Gewebe sollte individuell und vorsichtig umgegangen werden. Hier haben sich Fertigprodukte aus Phytotherapie und Spagyrik bewährt, die diesen Aufbau in ihrem Konzept haben (z.B. Firma Phoenix).

Sind Schwermetalle im Gewebe schon massiv belastend, können sie gelöst im Fließsystem noch mehr anrichten. Darum ist eine sofortige Abbindung nötig, wobei sich hochdosiert die Süßwasseralgen (*Chlorella pyrenoidosa*) bewährt haben. Auch der Bärlauch (*Allium ursinum*) sollte parallel verabreicht werden sowie Koriander (*Coriandrum sativum*), eventuell als dynamisierte Urtinktur. Falls noch Amalgamfüllungen im Mund sein sollten, ist von Koriandergaben abzusehen, da der Verdacht besteht, dass sie in der Lage sind, aus den Füllungen

zu lösen und somit wieder zu einer erneuten Belastung führen. Weiterhin kommen freie Radikalfänger in Form von Vitamin C oder E in Frage.

### **Die Mundbatterie**

Mundströme werden durch verschiedene Metalle, zum Beispiel Amalgam und Gold, hervorgerufen. Hier zeigt sich das alte physikalische Gesetz „unterschiedliche Metalle + Säure = Spannung“. Schon 1878 wurden erste Studien darüber veröffentlicht. Ungleiche Metalle in der Mundhöhle sind unter anderem verantwortlich für Entzündungen, Flecken, Geschwüre, Verfärbungen am Zahnersatz sowie Lockerung wiederhergestellter Zähne. Der Patient gibt metallischen und salzigen Geschmack an, zunehmende Speichelabsonderung, Brennen der Zunge, Gefühl von Kitzeln im Rachen bis hin zu nervlicher Reizbarkeit, Kurzatmigkeit und Durchfällen. Die Nerven und Muskelfasern arbeiten mit einer Spannung von 40 bis 90 mV, darüber kommt es zur Depolarisation. Selbst bei Messungen von 900 mV als Mundhöhlenpotential (VEGA- Testung) wird oft keine therapeutische Konsequenz gezeigt! Es kann zu Entgleisungen der Schilddrüse, Nebenhöhlenreizungen, Sehstörungen, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen sowie zur Tinnitusbildung kommen. Auch Blutdruckanomalitäten und hormonelle Entgleisungen durch Hypophysen Irritationen sind möglich. Daran sollte auch bei Zahnregulationen der Jugendlichen bedacht werden. Trägt der Patient dann noch eine Brille mit Metallbügeln, so können Spannungen auf den Schläfenbereich geleitet werden, wo verschiedene Meridiane (TCM) verlaufen, deren Eigenpotential irritiert oder zur Entgleisung gebracht wird.

Therapeutisch kann nur eine Sanierung angeraten werden. Das neu zu verwendende Material sollte individuell am Patienten getestet werden (Kinesiologie, VEGA, Rayonex o.ä.), um auch eventuelle allergische Reaktionen auszuschließen.

### **Zahnschmerzen**

Zahnschmerzen sind immer Alarmzeichen und müssen natürlich vom Zahnarzt abgeklärt werden. Was mach ich aber zur Überbrückung bis zum vereinbarten Termin? Nelkenöl (Caryophylli aetheroleum), auf den Zahn und die Umgebung getupft, beruhigt den Schmerz und führt zu einer Linderung. Folgende Teemischung kann bei mäßigen Beschwerden eingesetzt werden:

Rp. Tee bei Zahnschmerzen

Bärlappsamen (Lycododii sem.)	15 g
Bertramwurzel (Pyrethri rad.)	10 g
Bibernellwurzel (Pimpinellae rad.)	10 g
Pomeranzenschale (Aurantii pericarp.)	30 g

M.f.spec.

DS 1 Essl. mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen  
1 -3 Tassen tgl. trinken

Auch homöopathisch kommen einige Mittel in Frage. Bei dieser Form der Therapie kommt es darauf an, wie das Beschwerdebild ist oder wodurch es begünstigt wird. So hat sich bei der Zahnung Chamomilla bewährt. Häufig passt bei allgemeinen Zahnschmerzen das Mittelbild von Mercurius. Sind sie klopfend, sollte an Belladonna gedacht werden und ruft Kälte das Beschwerdebild hervor, muss Aconitum in die nähere Wahl kommen. Melden sich die Zähne auf den Reiz von heiß und kalt, bringt Calcium carbonicum Linderung. Die Potenzierungsstufen sollten D4, D6 bis D12 sein. Es handelt sich hierbei nicht um die klassische, sondern klinische Homöopathie.

### **Zähne und der Bezug zum Körper**

Zähne stehen nicht für sich allein, sondern haben, wie keine andere anatomische Einheit, verschiedene Bezüge auf unterschiedlichen Wegen zum Körper. So sind Beherdungen im Zahn- und Kieferbereich sehr häufig. Diese können Wirkung in der Organfunktion, besonders der Mandeln, auf Gelenke, Muskeln und Nerven sowie der Sinnesorgane zeigen. Man spricht dann von einer Fokaltoxikose. Hier muss der Herd natürlich ausgeräumt und die körpereigene Abwehr unterstützt werden. Dazu gehören pflanzliche Fertigprodukte aus dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und der Kap- Pelargonie (*Pelargonium reniforme* / *sidoides*). Auch die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) als dynamisierte Urtinktur ist gut einsetzbar.

Aus der Elektroakupunktur und der Neuraltherapie gibt es sehr differenzierte Tabellen, welcher Zahn einen Bezug zu welcher Körpertopografie hat. So sind Verbindungen von genau benennbaren Zähnen zu Wirbeln, Organen, bestimmten Gelenken oder Hautarealen zu sehen und diagnostisch zu erfassen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass ein Großteil der Bevölkerung eine Störung der Darmflora aufweist, weil die korrespondierten Topografien, die Backenzähne, meist plombiert sind.

Auch statische Beschwerden, wie Halswirbelsäulengeschehen oder ein Beckenschiefstand, kann in Zusammenhang mit denen Zähnen stehen. Ist die Okklusion (Aufbiss) gestört, durch eine Zahnlücke oder eine zu hoch stehende Füllung, ist es möglich, dass es durch den versetzten Kieferstand zu Fehlhaltungen des Schultergürtels oder Beckenbereichs kommt. In diesem Fall wäre es ein Kunstfehler, durch Schuheinlagen auszugleichen!

### **Prophylaxe**

Eine sehr einfache Methode für ein ganzheitliches Zahnpflegeprogramm ist das Ölziehen. Hierbei wird entgiftet, die mundeigene Mikroflora nicht vernichtet, Zahnfleischbluten verhindert sowie Zähne gefestigt und aufgehellt. Diese Anwendung bewährt sich auch als Zahnsteinprophylaxe. Hierbei werden 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel Sonnenblumenöl eingenommen und in der Mundhöhle gelassen. Etwa 15 bis 20 Minuten soll das Öl ohne Hast im Mund bewegt und durch die Zähne gezogen werden. Die weißliche, zähflüssige Masse wird

ausgespuckt und danach die Mundhöhle mit Wasser gereinigt. Dadurch kann entgiftet und durch die Saug- Schlüpfbewegungen die Muskulatur und Reflexzonen im Mund aktiviert werden. In der Regel reicht einmal des Morgens vor dem Frühstück bei kurmäßiger Anwendung aus. Das Öl darf nicht geschluckt werden, da es danach mit toxischen Stoffen belastet ist.

Die Darstellung in diesem Artikel zeigt den naturheilkundlichen Ansatz der Zahn- und Rachenpflege und ist nicht unbedingt identisch mit der schulmedizinischen Auffassung. Aus langjähriger Praxis kann ich aber bestätigen, wie wichtig es ist, die Interaktionen zwischen Zähnen und dem Organismus zu sehen. Darum ist für mich die Zusammenarbeit mit einem naturheilkundlich arbeitenden Zahnarzt unentbehrlich.

Literatur beim Verfasser

Peter Germann, Heilpraktiker  
Phytaro, Heilpflanzenschule Dortmund  
Köln- Berliner- Straße 9  
D-44287 Dortmund  
Tel 0049 231 / 444 06 75  
Fax 0049 231 / 44 35 12  
[www.phytaro.de](http://www.phytaro.de)