**Arisa Vogel: Zahngesundheit**

Wir sind es von klein auf gewohnt jedes halbe Jahr oder mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen. Wir hinterfragen selten, wieso eigentlich. Ich möchte hierzu ein paar Gedankenanstöße geben: Die Zahnarztbranche ist der Bereich, der den größten Umsatz im medizinischen Bereich verzeichnet. Jede vorgenommene Behandlung spült Geld in die Kassen. An Beratungen, einfachen Tipps verdienen die Zahnärzte nicht und sie können damit nicht ihre teuren Praxen, Geräte und so weiter finanzieren. Jeder Eingriff an den Zähnen zählt also.

Heutzutage geht fast jeder einmal im Jahr zur Prophylaxe und dennoch nimmt der Bedarf an Behandlungen mit steigendem Alter zu. Trotz „modernster“ Gerätschaften etc.

Überlege einmal selbst, wieso das so ist. Nicht die Gesundheit steht im Vordergrund, sondern das Krankhalten des Menschen auf einem gewissen Niveau. Das bringt das große Geld.

Im Gegenzug dazu gibt es Naturvölker, die gar keine westlichen Erkrankungen wie Karies etc. aufweisen. Und das ohne Zähneputzen, Zahnseide und die regelmäßigen Routineuntersuchungen. Auch früher, vor der Industrialisierung und den ganzen Erfindungen wie Zahnpasta, Spülungen, elektrische Zahnbürsten, gab es Menschen und viele hatten sehr gesunde Zähne und haben einfache Mittel (darauf komme ich später) zum Reinigen verwendet.

Wie oft werden kleinen Kindern schon heutzutage angebliche Löcher weggebohrt, Prophylaxen an Dreijährigen vorgenommen und die Erfolge sind mangelhaft oder nur temporär?! Wieso folgt eine Behandlung der nächsten und uns wird eingeredet, dass es anders nicht geht und wir froh sein können. Im Laufe seines Lebens gibt der Normalmensch locker Geld in Höhe eines Autos der Mittelklasse für seine Zähne aus.

Es gibt einige wenige Zahnärzte, die natürlich die Ausnahmen bilden, die ihre Patienten aufklären über beispielsweise Ernährung, einfache Hausmittel bei Beschwerden und die Selbstheilungskraft unseres Mundraumes. Diese bleiben wie gesagt die Ausnahme des jetzigen des Systems, welches nur an Kranken verdient. Der Zahnarzt, wenn er auch aufgewacht ist, sitzt in einer Zwickmühle, da er ja nur mit Behandlungen seinen Lebensunterhalt verdient und zum Beispiel eine einfache Routineuntersuchung ohne auffälligen Befund und Folgebehandlung ihm (finanziell) nichts bringt.

Nun ein paar interessante Dinge zu unseren Zähnen:

Unsere Zähne sind lebendige Organe und keine Steine, die sich in unserem Mund befinden. Das heißt jeder Zahn ist lebendig. Zähne sind auch nicht immer gleich fest, sie sind sehr flexibel. Sie sind manchmal lockerer, manchmal fester. Zähne sind das festete Material, das sich im menschlichen Körper nachweisen lässt. Sie können steinalt werden. Bei Ötzi, den man damals gefunden hat, sah man, dass er noch alle Zähne hatte. Und das ohne Zahnarzt und Zahnbürste etc.

Jeder Zahn ist einem Organ im Körper zugeordnet. Wenn ein Zahn Probleme macht, lohnt es sich auch mal zu schauen (via Internetsuche ganz einfach), welches daran hängende Organ gerade schwächelt.

Zurzeit geht man davon aus, dass uns zwei Mal im Leben Zähne wachsen. Einmal im Kindheitsalter, die sogenannten Milchzähne und dann kommen mit Eintrifft in die Pubertät die „echten“ Zähne. Es gibt aber nachweislich auch Menschen, denen nochmals, also zum dritten Mal Zähne nachgewachsen sind. Was man glaubt, ist wahr. Ich kann mir gut vorstellen, dass wir diesbezüglich so lange zu hören bekommen haben, dass ein erneutes Nachwachsen der Zähne nicht möglich ist. Da wir dann nicht mehr daran glauben, geschieht dies dann auch nicht. Dies gehört genauso zu dem Glauben, dass wenn ein Zahn erkrankt ist, er nur durch Bohren, Wurzelbehandlung etc. heilen kann. Das Gleiche gilt für Zahnfleischerkrankungen etc. Dass man im Grunde also immer einen Zahnarzt braucht, der einen aus der Misere rausholt.

Jeder zahnärztliche Eingriff am Zahn ist eine Art Trauma für den Zahn.

Was macht der Zahnarzt bei einer vermeintlichen Karies: er bohrt ein großes Loch und nimmt dabei viel gesundes Material vom Zahn weg. Dann stopft er das Loch mit Material, das sich vielleicht irgendwann löst, der Zahn muss also wieder gebohrt werden und verliert an Substanz. Dann kommt eine Krone oder Ähnliches und irgendwann ist der Zahn nicht mehr behandlungsfähig und muss gehen. Was niemand aus den einschlägigen Fachkreisen erzählt ist, dass Karies von alleine heilt. Einige Behandler – wieder die Ausnahmen in der Branche – halten mittlerweile inne und bohren kleine Löcher nicht mehr. Sie wissen, dass der Zahn das selbst hinbekommt und die kariöse Stelle heilt. Die kleinen schwarzen Verfärbungen im Mund sind geheilter Karies! Die Stelle, die vom eigenen Zahn geheilt wurde, ist ausgehärtet und damit geheilt. Das sollte eigentlich jeder Zahnarzt wissen. Der Zahn ist jederzeit in der Lage sich selbst zu heilen. Wie oft aber wird unnötig der Bohrer angesetzt und damit eine ganze Behandlungskette in Gang gesetzt. Wie gesagt, Füllungen fallen heraus, der Zahn ist ausgebohrt, gesunde Anteile weg, das heißt die Symptome (der Schmerz, Beschwerden) bekämpft, aber die Ursache – die bakterielle Besiedlung – nach wie vor da. Und so geht der Leidensweg oft weiter. Zudem ist es ein Spiel mit der Angst, da einem erzählt wird, dass wenn man nicht zum Zahnarzt geht oder etwas eigenverantwortlich umsetzt und anders als der vorgegebene Weg macht, einem die Zähne abfaulen würden.

Dein Körper ist ein Wunderwerk und immerzu darauf ausgelegt sich selbst zu heilen. Wie eine kleine Kratzwunde verheilt, ist auch jeder Zahn in der Lage sich selbst zu heilen. Und das tut er ständig, ohne unser Wissen. Er repariert ständig kleine Schäden auf der Zahnoberfläche ohne, dass wir es mitbekommen. Kleine Schnittwunden im Mund oder wundes Zahnfleisch, er bekommt alles alleine hin.

Wenn eine bakterielle Infektion vorliegt bzw. Säure, Kariesbakterien Deinen Zahn angreifen, fährt der Zahn und Dein Immunsystem alles auf, was er zu bieten hat. Er verteidigt sich und kämpft gegen die Bakterien. Wenn die Bakterien bis nah an die Pulpa, dem Zahnnerv kommen, fährt sie ihr volles Verteidigungsprogramm auf und schwillt an. Das verursacht dann die Zahnschmerzen. Die Pulpa ist voll im Kampfmodus. Nun ist es in dem Fall ähnlich wie bei einer Erkältung, wo Du einen zugeschwollen Hals und eine laufende Nase hast, sinnvoll die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Du läufst bei einer Erkältung auch nicht im Regen rum, machst unnötige Aktionen, sondern ruhst Dich aus, trinkst warmen Tee, nimmst Salzwasser für die Nase und machst Rachenspülungen. Ähnlich ist es bei Deinem Zahn. Wenn er Signale einer Erkrankung sendet, lohnt es sich ihn voll zu unterstützen. Bewährt haben sich einfach Dinge wie Meersalzwasserspülungen (lauwarm und mit unbehandeltem Salz), die Bakterien abtöten und gleichzeitig den Zahn remineralisieren. Mineralstoffe braucht der Zahn besonders und unsere heutige Ernährung ist oft ungenügend und entzieht eher Mineralstoffe. Die Einnahme von ausgesuchter Sango Koralle (enthält viel Kalzium und Magnesium, die Baustoffe, die jeder Zahn braucht) ist auch ein Tipp. Ausruhen ist wichtig, damit der Körper alle Kraft hat, den geschädigten Zahn zu heilen. Erinnere Dich, dass Dein Körper immer auf Heilung ausgerichtet ist. Hilfreich ist auch die Visualisierung eines gesunden und starken Zahns. Die Visualisierung ist ein sehr gutes Werkzeug und da wir Schöpfer sind, können dadurch Selbstheilungseffekte verstärkt werden. Selbst wenn die Bakterien bis zur Pulpa vorgedrungen sind, kann der Zahn sich selbst heilen. Man muss ihm nur die Zeit geben und ihn auch unterstützen. Es kann länger dauern. Ein Knochenbruch dauert auch sechs Wochen bis er ausgeheilt ist. Bei Zähnen dauert es manchmal sechs bis acht Monate, je nachdem wie stark die Schäden bereits sind und der Zahn oder die Zähne wieder vom Körper aufgebaut werden müssen.

In der Zeit der Heilung lohnt es sich besonders auf seine Ernährung zu achten. Kein Industriezucker, wenig bis am besten gar keine verarbeitenden Produkte. Die natürliche Kost für uns Menschen, viel Grün, Gemüse, Obst, Fleisch und Fisch in Maßen bzw. wie viel der Einzelne verträgt und das Trinken von Wasser (oder Kräutertees), ist am besten geeignet. Die Zähne sind darauf ausgelegt steinalt zu werden. Naturvölker, Menschen, die sich sehr natürlich ernähren und Tiere, die so etwas wie Zahnbürste gar nicht kennen, haben bis zum Tod kräftige, intakte Zähne. Die Nahrung, die sie zu sich nehmen, ist quasi die natürliche Zahnreinigung.

Zahnseide, jegliche moderne Zahnbürsten, Zahnpasta und weiterer Schnickschnack sind Erfindungen, die zu 99 Prozent dem Geldverdienen und nicht Deiner Gesundheit dienen. Industriezucker kann durch Xylit ersetzt werden. Manche nutzen Xylit auch als Mundspülungen, da sie Kariesbakterien den Gar aus machen. Da kann man selbst probieren und auch im Internet finden sich gute Erfahrungsberichte. Das Wichtigste ist, sich ein paar Dinge bewusst zu machen: Dein Körper heilt alles von alleine, auch die Zähne. Überlege Dir, wie Du ihn unterstützen kannst (Ernährung; ausreichend Ruhe; Zähneputzen und/oder Spülungen; Weglassen schädigender Substanzen, wie zum Beispiel Fluorid, was fast jeder Zahnpasta heutzutage beigefügt ist).

Die Natur zeigt die Einfach- und Wirksamkeit. Esse natürlich, wo es nur geht. Vielleicht hilft Dir als Motivation zu wissen, dass eine Ernährungsumstellung Zeit braucht und es wert ist, wenn Du an all die Schmerzen, Deine Zeit und das ganze Geld für die Zahnbehandlungen, das für bis zu zwei Sabbatical-Jahre reichen würde, denkst.

Zur Zahnpflege reicht im Grunde eine einfache Salzspülung. Früher haben die Menschen in unseren Breitengraden auch ihre Zähne mit Salz und Natron gespült. Das Putzen kann helfen, muss es aber nicht notwendigerweise. Du kannst selbst spüren, ob Deine Zähne Belag aufweisen und eine Spülung bzw. das Bürsten erforderlich ist, wenn Du mit der Zunge rüberfährst. Sind die Zähne glatt, ist alles in Balance und Du spürst auch, dass Deine Zähne und Dein Mund sauber sind. Sind sie rau bzw. Belag ist zu spüren, dann ist eine Spülung oder das Bürsten angebracht. Es ist ein Rantasten und Ausprobieren. Jeder Mensch ist individuell und jedem tut etwas anders gut. Übernimm Eigenverantwortung.

Recherchiere selbst, wenn gewünscht und traue Dich mehr und mehr Deinem Körper zu vertrauen, dass er alles alleine hinbekommt und Du rausgehst aus dem Kreislauf des Krankbehandelns. Manch einer geht noch zum Zahnarzt zur Sicherheit oder aber, weil manche Dinge zu gravierend, bereits zu kaputt sind und einen ganzheitlich denkenden Zahnarzt (auch die gibt es!) zur Unterstützung benötigen.

Vielleicht lässt Du es irgendwann, denn irgendwie ist es doch merkwürdig zum Arzt zu gehen, wenn man keine Schmerzen hat, nur um zu schauen, ob etwas kommen könnte. Allein die Angst davor, zieht die unerwünschten Folgen („Sie haben da was!“ – wobei auch noch angemerkt sei, dass nachweislich jeder Zahnarzt Dir eine andere Diagnose erstellt) durch Deine eigene Schöpfungskraft in Dein Leben.

Ich wünsche Dir alles Gute und strahlende Gesundheit!

Hinweis: Dies ist kein wissenschaftlich fundierter Bericht, sondern die Folge von Eigenrecherche, Erforschung und eigenen Denkem und dient nur als Gedankenanstoss für Interessierte.