

VORWORT *Dr. Karin Bender-Gonser*

Es scheint, als wären Karies und Co. ein normaler Begleiter des modernen Lebens. Wer kennt das Thema "Zahnsymptome" nicht? Entweder aus eigener Erfahrung oder Berichten anderer Menschen. Diese beziehen sich meist auf bakteriell verursachte Krankheiten (Karies, Parodontitis, Gingivitis, Pulpitis) aber auch auf ästhetische Aspekte (Stellung und Farbe der Zähne), die es dem Zeitgeist entsprechend umzuwandeln gilt. Interessant ist aus meiner Sicht die bisher geringe Reflexion in der Gesellschaft über die weiterhin existierenden Volkskrankheiten Karies, Parodontitis und Zahnfehlstellung. Trotz intensiver Präventivmaßnahmen der Zahnärzteschaft seit den achtziger Jahren und internationaler WHO Richtlinien zur Zahngesundheitsverbesserung, existieren sie weiterhin weltweit.

Liebe Leser-innen, Sie merken bereits an meinen einleitenden Worten, die etwas andere Perspektive auf die Zahngesundheits-Thematik. Externe Maßnahmen durch Zahnärzte, aber auch Organisationen zur Zahngesundheitsvorsorge reichen wohl nicht aus, um die genannten Volkskrankheiten endgültig aus dem Leben der Menschen zu verbannen. Neben all den modernen Errungenschaften der Zahnmedizin, bedarf es scheinbar einer wichtigen weiteren "Zutat" zur dauerhaften Zahngesundheit! Aus meiner Perspektive ist dies die Übernahme von Eigenverantwortung des Individuums zur Stärkung und Steigerung der körpereigenen Regenerationsprozesse. Das klingt für viele Leser-innen wie ein Vorwurf beziehungsweise eine Schuldzuweisung im Sinne von "Du bist eben selbst schuld", was es keinesfalls sein soll. Vielmehr ist es der Aufruf, sich der genialen Fähigkeiten des persönlichen Seins bewusst zu werden und dann bewusste Entscheidungen zur Förderung dieser zu treffen. Was ich damit meine? Aus holistischer Sicht sind wir mehr als unser Körper, nämlich ein System aus drei Teilen: Körper-Geist und Seele. Das mag für den ein oder anderen esoterisch klingen, ist allerdings bereits in der Schulmedizin etabliert. Zum Beispiel in Fachbereichen wie der Psychosomatik. Aber auch der wissenschaftlich belegte Placeboeffekt verdeutlicht mentale und körperliche Zusammenhänge. Wir wissen aus der Mind-Body-Medizin, der Traditionell Chinesischen Medizin, dem Ayurveda, dass psychische und körperliche Symptome eng miteinander korrelieren. Auch wissen wir, dass emotionale Zustände (z.B. Wut, Ärger, Panik) einen direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem (Parasympathikus/ Sympathikus) haben. Ebenso bestätigt ist die geringe Regenerationsleistung unseres Körpers während stressiger Zeiten. In einer modernen Leistungsgesellschaft ist jedoch das Stresslevel deutlich höher als "artgerecht" oder normal. Dies bietet bereits einen vorsichtigen Hinweis auf die steigende Kariesanfälligkeit durch Stress. Erinnerung man sich an sein Essverhalten während stressiger Lebensphasen, wird ebenfalls deutlich, dass durch schnelles Kauen wegen Zeitnot, dem Kauf von Fastfood-Menüs zur Zeitersparnis, Verarbeitung industrieller Mixturen keinesfalls der Nährstoffbedarf des Körpers, aber auch der Seele gestillt wird. Hier beginnen sich wiederum weitere Mechanismen ins Zahngesundheitsgeschehen einzuklinken. Bei Stress sinkt der pH-Wert des Speichels, der allerdings für viele regenerative Prozesse unabdingbar ist. Dies wiederum hat einen Einfluss auf die Verdauungsleistung der nachfolgenden Organe, so dass oftmals ungenügend vorbereiteter "Nahrungsbrei" im Dickdarm ankommt und dort eine weitere Kaskade an "Problemen" induziert; Verschlechterung der Resorption von Nährstoffen ins Blut, Verschiebung des Mikrobioms bis hin zu Leaky Gut.

Sie werden sich vielleicht fragen, was das nun mit gesunden Zähnen zu tun hat? Das beantworte ich gerne mit dem Hinweis auf das wundervolle Werk, das Esma Storck und Heidi Beeck, geschaffen haben. Es ist die "artgerechte" Ernährung, denn unsere Nahrung soll uns nähren! Und zwar auf Körper-, Geist- und Seelenebene. Nur wenn wir dem Körper alle "Bausteine" liefern, um Zellen und Gewebe aufzubauen, um zu reparieren und regenerieren, dann ist er in der Lage zu heilen. Zum Heilen braucht es aber auch den Entspannungszustand (Parasympathikus), der in unserer modernen Welt oftmals zu kurz kommt.

Erinnern wir uns allerdings an Geschichten von früher oder an traditionelle Völker wird deutlich, dass das gemeinschaftliche Zubereiten und Einnehmen von Mahlzeiten, dem Wohlbefinden des Menschen dient. Studien von W. Price, aber auch Dres. Leonora und Steinman bestätigen, dass es eine Zahnpflege von "innen" gibt, die durch die Zuführung der RICHTIGEN Nährstoffe aktiviert wird. Leben wir ausschließlich von genetisch veränderten, im Labor entwickelten (z.B. Fleisch aus dem Reagenzglas) oder industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln, verlieren wir die "Natur" in uns. Natürlicherweise hat der Mensch keine Karies, keine Parodontitis, aber auch keine Zahnfehlstellungen (Studien von W. Price) Diese sogenannten Zivilisationskrankheiten sind allesamt das Produkt unserer modernen und nicht "artgerechten" Lebensweise. Dres. Leonora und Steinman erforschten ein internes Versorgungssystem der Zähne, was sie den "Dentin Fluid Flow" nannten.

Dabei handelt es sich vereinfacht erklärt um den Transport von Nährstoffen über ein lymphähnliches System vom Inneren des Zahnes bis auf seine Schmelzoberfläche. Unter natürlichen Bedingungen trägt es zu einer regelrechten Versorgung und Schutz des Zahnes vor bakteriellen Angriffen bei. In bestimmten Situationen kehrt sich der Fluss dieses schützenden und nährenden Fluids um, nämlich von der Mundhöhle ins Innere des Zahnes, wobei schädliche Substanzen und Bakterien wie ein Strohhalm eingesaugt werden. Leonora und Steinman sahen darin die Erklärung für die Kariesentstehung und entwickelten die sogenannte "Alternative Kariestheorie". Weitere Forschungsergebnisse belegen, dass die Umkehrung des Dentin Fluid Flows von verschiedenen Bedingungen abhängt, z.B.: Mineralien- und Nährstoffmangel, Stress, toxische Belastungen.

Bewusst Lebensmittel anzubauen (Permakultur, biologisch-dynamisch) oder von entsprechenden Quellen zu beziehen, ist eine Grundlage zum Weg zurück zur Gesundheit. Aber auch die traditionelle Zubereitungsweise, um Nährstoffe maximal nutzbar zu machen, sehe ich als einen entscheidenden Aspekt für das "Projekt Eigenverantwortung für die Zahngesundheit".

Insofern freue ich mich umso mehr über Bücher wie dieses, die es den interessierten Leser-innen ermöglichen, dieses Projekt umzusetzen. Wer neugierig auf weitere holistische Zusammenhänge der Zahngesundheit geworden ist, dem kann ich meine Bücher "Ganzheitlich gesunde Zähne" und "Die Sprache der Zähne" empfehlen.

Dr. Karin Bender-Gonser
www.drkarinbendergonser.com