

Gesundheit und gesundes Gebiss gehören zusammen

Als Vereinigung biologisch orientierter Zahnärzte geht die GMZ von der Gesundheit des Menschen als unteilbarem Ganzen aus. Sie betrachtet alle Erkrankungen, also auch die des Gebisses, als Störungen, die den ganzen Menschen erfassen. Gebisserkrankungen gehören zur großen Gruppe der Allgemeinerkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, des Bewegungs- und Halteapparates, sowie des Verdauungstraktes, des Stoffwechsels und der Psyche. Eine wirksame Vorbeugung all dieser Krankheiten muss ihre gemeinsamen Ursachen berücksichtigen. Sie umfassen neben Erbfaktoren alle Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse, die das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist stören. Die drei wichtigen Krankheitsformen des Zahn-, Mund- und Kieferbereiches - Karies, Parodontopathien und Kieferanomalien - beruhen vor allem auf Fehlernährung, Bewegungsmangel und Fehlatmung.

Grundlagen für eine umfassende und wirksame Vorbeugung sind:

1. eine vollwertige, weitgehend naturbelassene, von Giften möglichst unbelastete, frische und vitalstoffreiche Ernährung.
2. Eine vernünftige Lebensweise im Umgang mit den Reizen der belebten und menschlichen Mitwelt, den Elementen wie Licht, Luft, Wasser, Wärme usw., den gesunderhaltenden Formen angemessener Atmung und Bewegung und der Ausgewogenheit der biologischen Rhythmen wie Aktivität, Schlaf, Stoffaustausch, Wachstum, Ausscheidung usw.
3. Ein sinnerfüllender, der Individualität, der Selbstverwirklichung und Identitätsfindung des Einzelnen entsprechender, d.h. einer gereiften Persönlichkeit dienender Lebenswandel. Die öffentliche Verbreitung und individuelle Beherrschung dieser krankheitsvorbeugenden Verhaltensregeln könnte für die Gesundheit und Volkswirtschaft von großem Nutzen sein. Dem Zahnarzt kommt die Chance und Pflicht zu, auf die Bedeutung und Möglichkeiten dieser umfassenden und erfolgsversprechenden Vorbeugung hinzuweisen. Es ist seine zusätzliche Aufgabe Patienten und Öffentlichkeit beratend zur Seite zu stehen und den Einzelnen zu aktiver Mitarbeit und Selbstverantwortung bei der Umsetzung dieser Ziele zu motivieren.

Allgemeine Krankheitsursachen und ihre Vorbeugung

Grundlegend für die Vorbeugung vieler Krankheiten ist schon gleich nach der Geburt das Stillen an der Mutterbrust. Die für die menschliche Entwicklung nötige Ernährung, Nasenatmung, Kieferbewegung, körperliche Aufrichtung und Nestwärme sind damit gleichzeitig gegeben. Das körperliche und seelisch-geistige Heranwachsen und Gedeihen ist auf einen optimalen stofflichen und nicht-stofflichen Austausch zwischen Mutter und Kind einerseits, Um- und Mitwelt andererseits angewiesen. Die Vorbeugung von Krankheiten ist am besten durch angemessene Körperbewegung, Atmung und eine vollwertige, möglichst wenig verarbeitete Nahrung gewährleistet. Von ebenso großer Bedeutung sind Kommunikation und andere Einflüsse, die den Bewusstseins-, Gemüts- und körperlichen Zustand im Gleichgewicht halten. Die Vernachlässigung einer oder mehrerer dieser Grundbedingungen bedeutet eine Gefährdung der Harmonie von Körper, Seele und Geist. Mit der resultierenden Schwächung des menschlichen Organismus ist der Boden für das Kranksein bereitet.

Spezielle Ursachen von Gebisserkrankungen

Auch die Karies entsteht auf dem Boden eines Ungleichgewichtes zwischen vielfältigen Belastungen und der Fähigkeit des Organismus, diesen zu widerstehen. Dabei spielen nicht nur die lokalen Wirkmechanismen zwischen Zucker - Bakterien - Belag - Zahnschmelz eine Rolle. Entscheidend sind die mannigfaltigen Wechselbeziehungen zwischen allen im Verdauungstrakt vorhandenen Mikroorganismen und Nährstoffen und dem menschlichen Organismus als Ganzem. Das Säure - Basen - Gleichgewicht, die Verdauung und Ausscheidung, der Mineralhaushalt und die Verfügbarkeit aller lebenswichtigen Nährstoffe sind von ebenso großer Bedeutung.

Der übermäßige Verzehr isolierter Kohlehydrate (besonders Auszugsmehl und raffinierter Zucker), denaturierter tierischer Eiweiße und Fett in der heute üblichen, industriell hergestellten und in der Küche weiterverarbeiteten Nahrung ist eine weitverbreitete Form der Fehlernährung. Sie führt zu Stoffwechselstörungen, wobei die an der Verdauung beteiligten Organe, Schleimhäute, Säfte (Speichel, Sekretionen des Magen-Darmtraktes), Mikroorganismen und Enzymreaktionen pathologisch verändert sind. Die resultierenden Mangelerscheinungen können sowohl allgemeine Störungen (z.B. Rheuma, Adipositas, Arthrose, Arteriosklerose) als auch Gebisschäden (z.B. Entmineralisierung von Knochen und Zähnen bei Parodontose und Karies) mit sich bringen. Zahnfehlstellungen und Kieferanomalien können auch auf die genannten Störungen des Stoffwechsels zurückgeführt werden. Von ebenso großer Bedeutung sind eine fehlerhafte Atmung, Bewegung und Haltung. Dazu zählen die unzureichende Kaufähigkeit bzw. -tätigkeit, die Mundatmung, der allgemeine Bewegungsmangel sowie die Haltungsschwäche. Neben vielen allgemeinen Symptomen wie Infektionsanfälligkeit, Verzögerung der körperlichen und geistig-seelischen Entwicklung und Reifung sowie Leistungsabfall, sind die lokalen Erscheinungsformen als Fehlentwicklungen von Kieferknochen und Zahnreihen, insbesondere der Zahnengstand und der tiefe Rückbiss, die häufigste Folge.

Karies, Parodontopathien und Kieferanomalien haben nicht nur gemeinsame Ursachen, sondern stehen auch untereinander in wechselseitiger Beziehung. Sie können sich gegenseitig verstärken oder ausschließen. Auch das psychische Befinden und das Immunsystem beeinflussen die Entstehung und Heilung all dieser Krankheiten.

Arten der Vorbeugung

Primär wird die Stabilität einer intakten Mund- und Darmflora durch eine vollwertige, überwiegend lacto-vegetabile und basenbetonte Ernährung, möglichst aus biologischem Anbau, gewährleistet. Sie stellt die Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen sicher. Je weniger verarbeitet, d. h. naturbelassener und lebendiger die Nahrung ist, desto größer ist die Gewähr, dass Proteine, Fette, Kohlehydrate, Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, Vital- und Aromastoffe im richtigen Verhältnis vom Organismus aufgenommen, vertragen und genutzt werden. Zur richtigen Verwertung eines vollwertigen Essens bedarf es einer entspannten Atmosphäre und Ruhe im biologischen Tagesrhythmus. Die Menge soll angemessen sein, gut gekaut und eingespeichelt werden.

Mundpflege

Der zivilisierte Mensch kann ohne Mundpflege nicht auskommen. Die Zahn- und Mundpflege sollte aber nicht störend in das Ökosystem Mundhöhle eingreifen. Deshalb sind Schaummittel, Fluoride und Desinfektionsmittel bei der normalen Mundpflege zu vermeiden.

Es werden Mittel empfohlen, deren Beschaffenheit und Verarbeitung den physiologischen Verhältnissen, d.h. der Verträglichkeit des Einzelnen so gut wie möglich Rechnung tragen. Unverzichtbar ist der angemessene Gebrauch der Zahnbürste und ggf. anderer mechanischer Hilfsmittel. Die zusätzliche, aber nicht immer nötige Anwendung von Zahnpasten, Mundspüllösungen oder Balsamen sind, ebenso wie das Putzen selbst, auf die individuellen Erfordernisse der Mundhöhle abzustimmen. Durch den Gebrauch von schonenden, mineralisch-pflanzlichen Inhaltsstoffen können schädigende Wirkungen auf die Schleimhäute, die Mund- und Darmflora vermieden werden.

Lebensweise

Eine wirksame und nachhaltige Vorbeugung ist die Verwirklichung einer vernünftigen Lebensweise. Sie ist durch eine Lebensordnung gekennzeichnet, in der die Elemente Licht, Luft, Wasser, Wärme, Kälte, Pflanzen-, Tier- und Umwelt sinnvoll genutzt werden. Sie sind als ständige, den Menschen seit Urzeiten begleitende, Leben spendende, aufbauende und erhaltende natürliche Berührungs- und Bewegungsreize zu verstehen und zu achten. Dazu gehört auch die Beachtung der biologischen Rhythmen im Hinblick auf Atmung, Bewegung, Nahrungsaufnahme, Stoffaustausch, Wachstum, Ausscheidung, Entwicklung, Gestaltung, Reifung, Kommunikation, Fortpflanzung, Aktivität (Wachsein), Ruhe (Schlaf), Arbeit (Spannung), Freizeit (Entspannung) u.a. Vitalfunktionen i.s. einer lebenserneuernden Grundordnung. Diese für die Harmonie von Körper, Seele und Geist unerlässlichen Grundbedingungen verringern die Notwendigkeit therapeutischer Maßnahmen weitgehend. Sollte eine Therapie erforderlich werden, ist ihre Wirksamkeit

nur dann von Dauer und von vorbeugendem Wert, wenn sie die Anpassungsfähigkeit und das Regulationsvermögen des Kranken fördert oder wieder in Gang setzt. Vorzugsweise sind solche Mittel anzuwenden, die dem naturheilkundlichen Denken im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe entsprechen und den Menschen von weiteren aufwendigen Therapien unabhängig machen.

Wesensmerkmale echter Vorbeugung

Eine effiziente Vorbeugung gegenüber Krankheiten kann weder verordnet, noch verkauft oder erzwungen werden. Nur der Einzelne kann sie beherzigen und durch eigene Aktivität für sich selbst in Anspruch nehmen. Davon ausgeschlossen sind epidemiologisch notwendige und wirksame Vorsorge- und Schutzmaßnahmen wie öffentliche Hygiene, Impfungen und andere Vorkehrungen gegenüber lebensbedrohlichen Krankheiten und Seuchen.

Eine echte Vorbeugung ist keine Therapie, sie macht sie überflüssig. Konzepte, hinter denen sich neue Therapiemöglichkeiten mit wirtschaftlichen Interessen verstecken, sind abzulehnen. Medikamentös wirkende Substanzen wie Fluoride, Anti-Plaque-Lutschtabletten u.ä. sowie die Empfehlung von Kaugummis sind Mittel, die mit den beschriebenen Grundsätzen einer echten Vorbeugung unvereinbar sind.

Maßnahmen, die nur der Symptomunterdrückung, nicht aber der Beseitigung ihrer Ursachen dienen - wie z.B. die Fissurenversiegelung -, sind nicht mit der klassischen Vorbeugung gleichzusetzen. Sie täuschen Gesundheit nur vor und appellieren an die Bequemlichkeit und das Konsumverhalten.

Gesundheit-Selbstbestimmung-Selbstverantwortung

Jeder Mensch hat die Freiheit und das Recht, über seine Lebensweise selbst zu bestimmen. Dazu zählt auch seine Gesundheit, für die er selbst Verantwortung trägt. Diese ist hauptsächlich davon abhängig, ob er die Grundsätze einer gesunden Lebensform kennt und die Möglichkeit und den Willen hat, sie in die Tat umzusetzen. Gesundheit setzt voraus, dass sich der Mensch als Individuum bewusst, frei, in Verantwortung und im Einklang mit der menschlichen Mitwelt und natürlichen Umwelt verwirklicht. Vorbeugen heisst nicht „Heilen von Krankheit“ sondern „Bewahren von Gesundheit“! Vorbeugung kann nur als Wissen und Rat zu sinnvoller Lebensgestaltung von kompetenter Stelle angeboten werden. Dem Einzelnen bleibt überlassen, inwieweit er sich von diesen Richtlinien leiten lässt. Die gesundheitsschädigenden Folgen einer Unterlassung dieser Regeln hat er selbst zu tragen und zu verantworten.

Krankheit-Schicksal-Menschwerdung

Ein völliges und beständiges Gesundsein ist dem Menschen nicht gegeben. Es kann als Ideal nur angestrebt, im täglichen Erwerb aber weder ganz erreicht noch erhalten werden. Der Weg des Gesundwerdens ist eine Lebensaufgabe und führt notwendigerweise über das Kranksein.

Krankheitssymptome haben Symbolcharakter. Das Erkennen ihrer Sinnhaftigkeit in Bezug auf die individuellen Wesenszüge ist der Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Im Begreifen und Annehmen des Krankseins als ureigene Wahrheit liegt die Chance des Einzelnen, seine vom Schicksal auferlegten Aufgaben zum Wohle der Heilung (Schicksal = das „geschickte“ Heil, vom lat. salus = das Heil) zu erfüllen. Die Wandlungsfähigkeit zum Heil(=Ganz) Sein erwächst dem Kranken durch diese leidvolle Erfahrung. Sie birgt Lerninhalte der Menschwerdung. Das ständige Streben nach Vollendung und Einheit von Körper und Geist ist ihre gelebte Wirklichkeit. Sie gipfelt im erfüllten Leben einer durch Bewusstsein, Freiheit und Verantwortung gereiften Persönlichkeit.

Ausblick

Während ein Großteil der Menschheit hungert, leiden die Menschen in den Industrienationen an vermeidbaren Krankheiten, die auf eine unnatürliche Lebensweise und Über- bzw. Fehlernährung zurückzuführen sind. Andererseits fördert die zivilisationsbedingte Vereinsamung (Deprivation) und Entfremdung des Menschen von der eigenen und der ihn umgebenden Natur diese Erkrankungs-bereitschaft.

Aufgrund der sozio-ökonomisch günstigen Voraussetzungen in der Wohlstandsgesellschaft könnten viele „unnötige“ Krankheiten vermieden und ihre Folgekosten gespart werden, wenn eine ernsthafte Vorbeugung propagiert und verwirklicht würde. Dazu zählt besonders die große Gruppe der ernährungsabhängigen Krankheiten, deren Vermeidung durch die Förderung biologischen Anbaus unterstützt werden könnte. Durch die Wiederherstellung der natürlichen Nahrungskette - gesunder Boden - ökologisch kompatibler Anbau - gesunde Pflanzen und Tiere - gesunde und unbelastete Lebensmittelerzeugnisse - wäre vielen Menschen und Völkern gesundheitlich und volkswirtschaftlich geholfen.

Zusammenfassung

Karies, Parodontopathien und Kieferanomalien sind keine isolierten und eigenständigen Krankheiten, sondern Teilsymptome einer auf gemeinsamen Ursachen beruhenden Allgemeinerkrankung. Sie entstehen vorwiegend durch krankmachende Verhaltensweisen und Alltagsgewohnheiten wie Fehlernährung, Bewegungsmangel, Fehlatmung und seelisches Leid.

Dem Zahnarzt kommt eine besondere Aufgabe in der Erkennung, Vorbeugung und Therapie dieser zivilisationsbedingten Erkrankungen zu. Als Frühwarnsignale bekommt er sie meistens als erster zu Gesicht. Bakterien - Zahnbelag - Säurebildung und Demineralisierung des Zahnschmelzes mit dem Endstadium kariöser bzw. parodontaler Defekte sind nur die Spitze des Eisbergs, dessen Hauptübel in der Tiefe der systemischen Erkrankung begründet ist. Somit repräsentieren die lokalen pathologischen Veränderungen des Zahn-, Mund- und Kieferbereiches nur die eine Seite des Krankheitsgeschehens. Primär ist der „kranke Boden“ Mensch mit seinen geschwächten körperlichen Widerstandskräften sowie seinen seelisch-geistigen Befindensstörungen für die Entstehung dieser und vieler anderer krankhaften Erscheinungen verantwortlich.

Da die genannten Symptome Allgemeincharakter haben und den Menschen als Ganzes erfassen, ist nur eine ganzheitlich ansetzende Vorbeugung sinnvoll und von Dauer. Sie wirkt nicht nur den lokalen Erkrankungen des Mundbereiches entgegen, sondern entzieht auch einem Großteil der Allgemeinerkrankungen (Arthrose, Herz-Kreislaufkrankungen, Adipositas) den Boden.

Kernsätze

Gesundheit setzt voraus, dass sich der Mensch als Individuum bewusst, frei, in Eigenverantwortung und im Einklang mit der menschlichen Mitwelt und der natürlichen Umwelt verwirklicht. Das stets labile Gleichgewicht zwischen krankmachenden Faktoren und der individuellen körperlichen und seelisch-geistigen Widerstandskraft entscheidet darüber, wie gesund oder krank der Mensch gerade ist. Karies, Parodontopathien und Kieferanomalien sind keine isolierten und eigenständigen Krankheiten, sondern Teilsymptome einer auf gemeinsamen Ursachen beruhenden Allgemeinerkrankung. Sie erfassen den Menschen als Ganzes und entstehen vorwiegend durch krankmachende Verhaltensweisen und Alltagsgewohnheiten wie Fehlernährung, Bewegungsmangel, Fehlatmung und seelisches Leid. Die drei Gebiss-erkrankungen haben nicht nur gemeinsame Ursachen, sondern unterhalten auch wechselseitige Beziehungen untereinander mit gegenseitiger Verstärkung oder alternierendem Auftreten.

Die lokalen pathologischen Veränderungen im Zahn-, Mund-, und Kieferbereich durch Bakterien - Zahnbelag - Säurebildung und Entmineralisierung sind nicht allein ausschlaggebend. Primär ist der „kranke Boden“ Mensch mit seinen geschwächten Widerstandskräften als Ursache für die Entstehung dieser und anderer stoffwechselbedingter Krankheitssymptome verantwortlich. Die wirksame Vorbeugung aller Krankheiten, auch der des Gebisses, ist die Beachtung gesunderhaltender Lebens- und Alltagsgewohnheiten, die das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist aufrecht erhalten.

Grundlegend für die Vorbeugung ist eine vollwertige, weitgehend naturbelassene, schadstoffarme, frische und an Nähr- und Vitalstoffen reichhaltige Nahrung aus möglichst ökologisch kompatibelem Anbau. Die gesunde und zugleich genussvolle Art des Essens erfordert die liebevolle Zubereitung einer vielfältigen, abwechslungsreichen, individuell verträglichen und durch gutes Kauen in Ruhe eingenommene Mahlzeit.

Eine ideale Form der Mund- und Zahnpflege für jedermann gibt es nicht. Sie sollte den individuellen Erfordernissen angepaßt sein. Je besser die Eßgewohnheiten, desto geringer die Schutzbedürftigkeit durch Pflege! In der Regel gewährleistet der alleinige und angemessene Gebrauch der Zahnbürste (mit oder ohne mineralisch-pflanzlichen) Putzmitteln eine optimale Pflege.

Die ideale Vorbeugung ist eine vernünftige Lebensweise. Diese ist durch einen sinnvollen Umgang mit den Reizen der belebten und unbelebten Umwelt und menschlichen Mitwelt, den Elementen wie Licht, Luft, Wasser, Wärme usw. gekennzeichnet. Dazu zählt auch die Beachtung angemessener Atmung und Bewegung und die Ausgewogenheit des Biorythmus (Aktivität, Schlaf, Stoffaustausch, Ausscheidung usw.).

Vorbeugen heißt nicht „Heilen von Krankheiten“, sondern „Bewahren von Gesundheit“! Vorbeugung kann nur als Wissen und Rat zu sinnvoller Lebensgestaltung von kompetenter Stelle angeboten werden. Dem Kranksein kann nicht mehr vorgebeugt werden, wenn es zur Erfüllung der schicksalsgebenden Aufgaben wird und sich die Wahrheit des Einzelnen gegenüber seiner gelebten Wirklichkeit Geltung verschafft. In der leidvollen Erfahrung des Krankseins liegt die Chance zu mehr Bewußtsein und Erkenntnis des Selbst. Sie wahrzunehmen ist der Weg zur Menschwerdung und zum Heil(=Ganz)Sein.

Eine effiziente Vorbeugung gegenüber Krankheiten kann weder verordnet , noch verkauft oder erzwungen werden. Nur der Einzelne kann sie beherzigen und durch eigene Aktivität für sich selbst in Anspruch nehmen. Eine echte Vorbeugung ist keine Therapie, sie macht sie überflüssig. Konzepte, hinter denen sich neue Therapiemöglichkeiten mit kommerziellen Interessen verstecken, sind abzulehnen.

Durch die Wiederherstellung der natürlichen Nahrungskette - ökologisch kompatibler Anbau - gesunde Pflanzen und Tiere - gesunde und unbelastete Lebensmittelerzeugnisse - wäre vielen Menschen und Völkern gesundheitlich und volkswirtschaftlich geholfen.