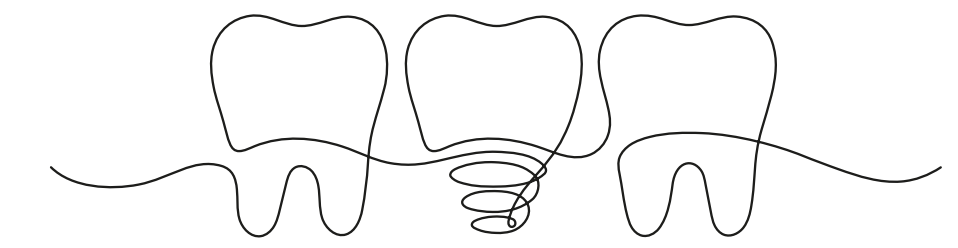


Charlott gewinnt bei Zahnärztin Dr. Ulrike Müller spannende Einblicke in ihren Praxisalltag



Mein Experiment:

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

Zähne sind mehr als nur praktische Kau-Werkzeuge, mit denen wir unser Essen zerkleinern. Schon die alten Chinesen wussten, dass alles im Körper miteinander verbunden ist – und dazu gehören natürlich auch unsere Beißerchen. Deshalb haben sie viel mehr mit Körper, Geist und Seele zu tun, als wir im ersten Moment vielleicht annehmen würden. Unsere Autorin Charlott Drung besucht eine ganzheitliche Zahnarztpraxis, um mehr über die Zusammenhänge zu erfahren.

Gibt es Menschen, die gerne zum Zahnarzt gehen?! Ich bezweifle es. Den Mund sperrangelweit weit offen, fühle ich mich auf dem Behandlungsstuhl der Situation ausgeliefert. Ich falte jedes Mal meine Hände ineinander, schließe die Augen und hoffe, dass der Termin ohne Hiobsbotschaft schnell an mir vorbei ist.

Währenddessen träume ich von schöneren und weißeren Zähnen – obwohl: Wirken nicht gerade diese scheinbar perfekten Hollywood-Zähne höchst seltsam? Gerade Makellosigkeit irritiert auf den allerersten Blick, Zähne kommen nun mal nicht normiert aus einer Fabrik. Sie haben eine individuelle Form, Farbe und Stellung. Kein

Gebiss gleicht exakt dem anderen, und daher ist es naheliegend, dass uns Zähne noch einen tieferen Einblick in unser Sein schenken können. Ich besuche Dr. Ulrike Müller in ihrer ganzheitlichen Zahnarztpraxis in Aichach bei München (www.bio-dental-bayern), um mehr darüber zu erfahren.

Perspektivenwechsel

„Körper, Psyche und Geist sind ein Gesamt-konstrukt“, sagt Dr. Müller. „An jedem Zahn hängt ein kompletter Mensch.“ Im Laufe der 80er Jahre hat der ganzheitliche Blick in der Zahnmedizin Bedeutung erlangt. Dabei werden nicht nur die einzelnen Zähne an sich betrachtet wie in der konventionellen Zahnmedizin. Der Mensch

Die klassische Zahnmedizin schaut nur die Zähne an sich an. Ich versuche jedoch möglichst viele Puzzle-Stückchen zusammenzutragen und jeden Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten. An jedem Zahn hängt ein Mensch.



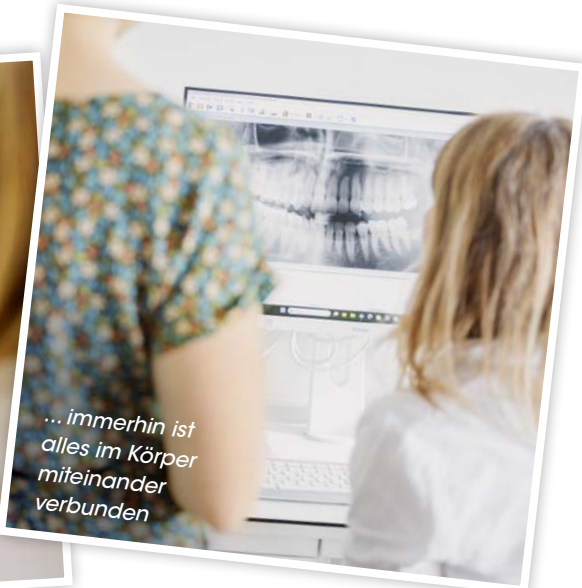
GESCHICHTEN-ERZÄHLER: Zähne können bei näherer Untersuchung unsere persönliche Geschichte preisgeben. Das Gebiss verrät zum Beispiel, wie alt wir sind, was wir regelmäßig essen und trinken und ob wir an Stress oder bestimmten Krankheiten leiden.



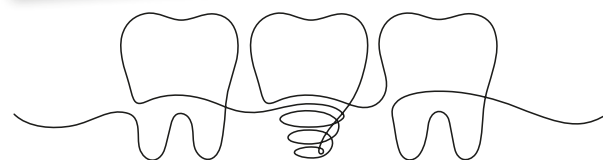
Dr. Müller erklärt Charlott, was ihr an ihrer Zunge auffällt



Es entwickelt sich ein tiefes Gespräch...



...immerhin ist alles im Körper miteinander verbunden



MEISTERWERKE DER NATUR

als Ganzes wird betrachtet – nicht umsonst lässt sich das Wort „Individuum“ aus dem Griechischen ableiten und bedeutet „unteilbar“.

Jeder Zahn steht über die sogenannten Meridiane – die Energieleitbahnen unseres Körpers – in Verbindung mit bestimmten Organen und Körperregionen. Dieses Wissen bildet seit Jahrtausenden eine Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Was das konkret mit Zähnen zu tun hat, erlebt Dr. Müller in ihrer Praxis. So kann es schon mal vorkommen, dass ein Patient, der akut im Krankenhaus liegt, scheinbar „wie aus dem Nichts“ auch noch Zahnschmerzen bekommt. Dr. Müller wundert sich in solchen Fällen nicht. „Unser Körper versucht immer die überlebenswichtigen inneren Organe zu schützen“, sagt sie. „Sind im System etwa zu viel Energie oder

Stress, können Körperteile darunter leiden, die in der Hierarchie weiter unten stehen.“

Der ganze Mensch im Fokus

Dr. Müller nutzt dieses Wissen als Zusatztool, um sich ein vollständiges Bild vom gesundheitlichen Zustand eines Patienten zu machen. „Wenn etwa die Zähne eines Patienten gesund sind und nur die kleinen Backenzähne ein Thema haben, dann würde ich vorsichtig nachfragen, ob es vielleicht in Bezug auf Lunge oder Verdauung Beobachtungen gibt oder ob einer dieser Bereiche gestresst ist. Ein anderer Ansatzpunkt könnte sein, wenn es nur auf einer Zahnseite Auffälligkeiten gibt.“

Ein Thema, das ihr am Herzen liegt, ist die Fremdstoffbelastung in der Zahnmedizin. „Das Immunsystem ist bei jedem Menschen anders. Materialien, die für Sie perfekt geeignet sind, können für andere eine Katastrophe bedeuten“, sagt sie. Einmal zum Beispiel war ein Patient nicht mehr auf seine Rheumatabletten angewiesen, nachdem sie einen Prothesen-Kunststoff ausgetauscht hatte. Zum Glück lassen sich Materialien vor dem Einsatz auf Verträglichkeit testen! Selbst psychische Belastungen können sich auf unsere Zahngesundheit auswirken –

oft, ohne dass wir es überhaupt merken. Bei Stress greifen viele Menschen häufiger zu zuckerhaltigem Essen, was das Kariesrisiko erhöht, besonders wenn die Zahnpflege vernachlässigt wird. Auch Zähneknirschen und unbewusstes Pressen sind typische Stressreaktionen, die Zähne schädigen und sogar Beschwerden wie Tinnitus begünstigen. Zudem kann Zahnfleischrückgang nicht nur durch genetische Veranlagung, Rauchen oder zu kräftiges Schrubben entstehen, sondern ein Zeichen innerer Anspannung sein.

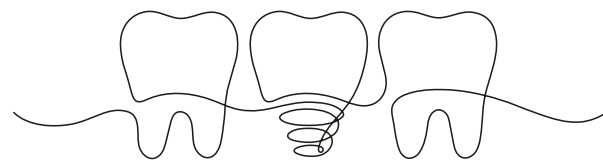
Alles im Körper ist miteinander verbunden – und mit Achtsamkeit können wir uns bei Beschwerden auf Spurensuche begeben. „Wir laufen alle mit einem Rucksack durchs Leben“, sagt Dr. Müller. „Im Laufe der Zeit sammeln wir darin Steine, die uns belasten – etwa Lebensmittelchemikalien, Schlafmangel, Schwermetalle oder Medikamentenrückstände. Der Rucksack lässt sich nicht komplett leeren, aber wir können lernen, nicht jeden Stein aufzusammeln, der uns vor die Füße fällt – und manchmal lassen sich einzelne Steine aus dem Rucksack nehmen, um den Körper zu entlasten.“ Natürlich interessiert mich, was meine Zähne über mich erzählen. Besonders



Dr. Müller interessiert sich nicht nur für Charlotts Zähne selbst, sondern fragt auch nach anderen körperlichen Beschwerden

„In der Praxis können wir den Vitamin-D-Spiegel messen. Vitamin D sorgt dafür, dass das Kalzium aus dem Blut in die Knochen und Zähne geschau-felt wird. Es ist wichtig, um möglichst lange gesunde Zähne zu haben.“





Moment mal

VON ZAHN BIS FUSS EINZIGARTIG

ein Backenzahn macht gelegentlich auf sich aufmerksam. Ich erzähle Dr. Müller von ihm und im Laufe des Gesprächs gelangen wir zu meinen unruhigen Nächten, in denen ich aufwache und nicht mehr einschlafen kann. Sie gibt mir wertvolle Tipps, was ich dagegen tun kann. Doch Zähne offenbaren noch mehr. Manche Menschen glauben sogar, dass ihre Form und Stellung etwas über unseren Charakter verrät.

Spannende Körpersprache

Der Zahnarzt Johannes Edelman hat ein ungewöhnliches Konzept über Zähne aufgestellt: Bei der „Psychodontie“ wird die Verbindung zwischen Zähnen und Persönlichkeit analysiert. Demnach könnten Merkmale wie schiefe Zähne oder Zahn-lücken Hinweise auf Charakterzüge geben.

Viele Patienten kommen zu mir, um ganzheitliche Fragen zu stellen, es geht weniger um die Optik. Aus meiner Sicht dürfen Zähne ein bisschen Charakter zeigen, sie müssen nicht wie ein Gartenzaun dastehen. Die Funktion sollte stimmen.

Damit ist nicht gemeint, dass sich die Physiologie eins zu eins auf die Persönlichkeit übertragen lässt – schließlich verändert sie sich auch nicht durch das Tragen einer Zahnsperre. Letzten Endes aber vermittelt unser Körper Botschaften an andere – und wir passen ihn nach Möglichkeit unseren Vorlieben an, damit wir uns wohlfühlen. Weiße Zähne sind heute ein weit verbreitetes Schönheitsideal. Laut Psychodontie symbolisieren Menschen mit strahlend weißen Zähnen eine starke Lebenskraft. Sie wirken vital und vermitteln eine positive Ausstrahlung. Zu einem attraktiven Lächeln gehört es zum Beispiel auch, die Zähne zu zeigen. Dies war aber nicht immer so. 1787 malte die französische Malerin Élisabeth-Louise Vigée-Lebrun ein Selbstporträt, das für Aufregung sorgte – und zwar, weil auf dem Bild die Zähne zu sehen waren. Höchst unanständig damals! Wir sehen also: Zähne sind weit mehr als nur mechanische Kau-Werkzeuge. Sie sind ein Spiegel unserer Gesundheit, Kultur, Identität – und Meisterwerke der Natur.

Charlott Drung

FÜR KLEIN UND GROSS WUNDERWELT WISSEN

Zähne sind langweilig? Von wegen! Dieses Büchlein beweist es.

Noch nie hat es so viel Spaß gemacht, sich mit Zähnen zu beschäftigen: Das Bilderbuch „Das geheime Leben der Zähne“ von Illustratorin Mariona Tolosa Sisteré enthält witzige und spannende Fakten, die nicht nur Kinder faszinieren – wetten?! Auf den Seiten dieses Artikels gewinnst du spannende Einblicke darin. Halte dafür nach Mariolas Illustrationen Ausschau!

Zum Weiterlesen:

„Das geheime Leben der Zähne“ von Mariona Tolosa Sisteré (Knesebeck Verlag, 16 €)



FOTOS: CARINA PILZ (6), PR: ILLUSTRATIONEN: MARIONA TOLOSA SISTERÉ (5)

HELLE FREUDE: Traditionell schrubben sich indische Brahmanen eine Stunde lang die Zähne mit Kirschholz und beobachten währenddessen den Sonnenuntergang.

Medizin

ANZEIGE

Müde und abgeschlagen?

Der Grund könnte zu wenig Eisen sein.

Wer kennt es nicht? Obwohl man eigentlich ausreichend geschlafen hat, fühlt man sich den ganzen Tag müde und abgeschlagen. Und wenn man in den Spiegel schaut, blickt einen sein blasses Gegenüber an. Symptome wie Müdigkeit, Blässe, aber auch Haarausfall, rissige Mundwinkel, häufiges Frieren oder Konzentrationsprobleme können ein Hinweis auf einen Eisenmangel sein.

Eisen ist essenziell

Unser Körper benötigt das Spurenelement für viele Funktionen: Es ist der zentrale Baustein des Blutfarbstoffs Hämoglobin, aus dem die roten Blutkörperchen bestehen. Zusätzlich wird Eisen für ein gut funktionierendes Immunsystem und für die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff benötigt. Leider kann unser Körper diesen wichtigen Baustein nicht selbst herstellen. Deshalb muss er über die Nahrung aufgenommen werden. Hülsenfrüchte oder Haferflocken enthalten besonders viel davon. Besonders eisenhaltig ist rotes Fleisch. Hier liegt das Eisen – im Gegensatz zu dem Eisen in pflanzlichen Lebensmitteln – außerdem auch schon in der zweiwertigen Form vor, die unser Körper besonders gut verwerten kann.

Weit verbreitet

Mehr als jede 10. Frau leidet an einem Eisenmangel. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Einerseits schaffen es besonders häufig Frauen nicht, die tägliche empfohlene Eisenmenge über die Nahrung zu sich zu nehmen. Zusätzlich haben Frauen aufgrund der Monatsblutung und dem da-

raus entstehenden Blutverlust einen erhöhten Eisenbedarf. Doch auch eine Schwangerschaft, viel Ausdauersport oder eine vegetarische oder vegane Ernährung können zu einem erhöhten Bedarf führen.

Rechtzeitig vorbeugen

Ein vorübergehendes Ungleichgewicht zwischen Eisenaufnahme und Eisenbedarf oder Eisenverlust kann unser Körper durch das gespeicherte Eisen abfangen. Reichen die Reserven auf Dauer jedoch nicht aus, droht ein Eisenmangel und als Folge davon eine Eisenmangelanämie, also eine Blutarmut, da zu wenig Eisen für die Neubildung roter Blutzellen

zur Verfügung steht. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig die eigene Eisenversorgung im Blick zu behalten. Sollte diese über die Ernährung nicht

optimal zu decken sein, gibt es in der Apotheke gut verträgliche Produkte idealerweise bereits mit Vitamin C, z.B. Floradix mit Eisen, die die Eisenspeicher effizient mit dem zweiwertigen Eisen versorgen.

Tipps:

Idealerweise sollte Eisen immer nüchtern mind. ½ Stunde vor einer Mahlzeit oder 2 Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Kaffee oder schwarzer Tee hemmen die Eisenaufnahme, Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Orangen, Heidelbeeren oder Paprika fördern diese.

Salus



EISEN POWER

FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und gut verträglich.

Mit wertvollen Kräuterauszügen.

Mit Vitamin C für eine optimale Eisenaufnahme.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Floradix mit Eisen
Wirkstoff: Eisen. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker (Honig), Fructose und Glucose. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Unsere Kraft liegt in der Natur