

„In aller Munde“

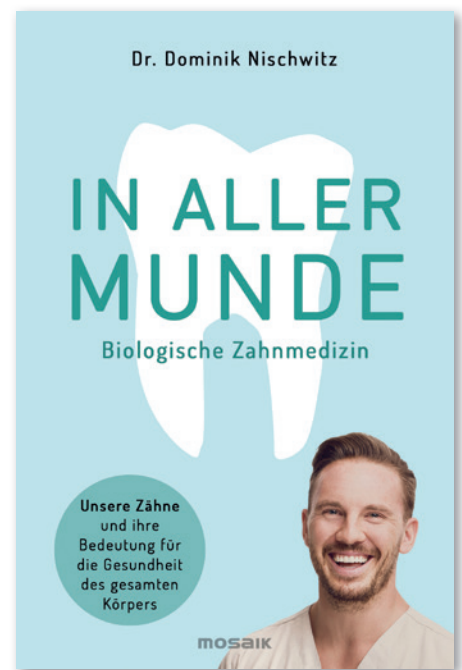
Neues Buch zur Biologischen Zahnmedizin

Zähne sind mehr als Kauwerkzeuge: Sie sind empfindliche Organe, die einen großen Anteil an der Gesundheit unseres gesamten Körpers haben. Unsere Mundhöhle wirkt auf unser Nerven- und Immunsystem, sie hat Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt und kann die Biochemie unseres Körpers empfindlich stören. In seinem Buch *In aller Munde* erklärt Dr. Dominik Nischwitz, warum es unserem Körper nur dann gut gehen kann, wenn auch in unserem Mund alles in Ordnung ist.

Als Vorreiter der Biologischen Zahnmedizin beschreibt er, wie schädlich Metalle in der Zahnmedizin sein können, dass entfernte Weisheitszähne und Wurzelbehandlung noch viele Jahre später den Körper belasten können und was wir selber dazu beitragen können, um unsere Zähne zu erhalten.

Das Buch erscheint am 11. März 2019 im Mosaik Verlag (ISBN 978-3-442-39343-5).

Quelle: Literatur- und Pressebüro
Politycki & Partner



© Mosaik Verlag, Christian Metzler

Kurzinterview mit Dr. Dominik Nischwitz

Was genau verstehen Sie unter Biologischer Zahnmedizin und wie unterscheidet sich diese von der herkömmlichen Zahnheilkunde?

Biologische Zahnmedizin ist die konsequente Weiterentwicklung der handwerklich orientierten Schulzahnmedizin. Sie betrachtet den Mund nie isoliert, sondern bezieht stets den gesamten Körper mit in die Behandlung ein. Natürlich steht hier ebenfalls Handwerk im Vordergrund, das toll aussieht und perfekt funktioniert – aber man nimmt dabei eben auch Rücksicht auf die Biologie und Biochemie des Organismus und achtet sehr auf Biokompatibilität von Materialien, um Unverträglichkeiten und Entzündungen zu vermeiden. Denn diese sind sehr oft Auslöser oder Verstärker vieler chronischer Erkrankungen. Unter diesem Aspekt sieht die Biologische Zahnmedizin auch manche konventionellen Methoden wie die Zahnwurzelbehandlung kritisch.

Anders als in anderen Medizinbereichen ist eine ganzheitliche Sichtweise in der Zahnheilkunde noch neu. Warum hat das Umdenken so lange gedauert?

Meiner Meinung nach beginnt das Umdenken gerade erst. Und das ist umso erstaunlicher, weil manche Studien den Zusammenhang zwischen kranker Mundhöhle und chronischen Erkrankungen bereits vor mehr als hundert Jahren belegt haben. Manchen Zahnärzten ist schon sehr früh aufgefallen, dass der Körper krank wird, wenn man im Mund unverträgliche Materialien verwendet oder falsch behandelt. Aber Veränderungen sind immer schwierig und dauern lange. In der Zahnmedizin kommt erschwerend hinzu, dass sich der Berufsweig lange vor allem auf das Handwerk konzentriert hat: Man hat geschaut, welches Material besonders lange haltbar ist, aber nicht unbedingt, ob es auch getragen wird oder anderweitige Schäden anrichtet. Zudem werden systemische Betrachtungen bis heute schnell als Quacksalberei abgetan. Aber wir leben im Informationszeitalter. Jeder Patient – aber auch jeder Arzt – kann an viel mehr Informationen herankommen, niemand kann mehr mit Scheuklappen herumlaufen. Die Zunahme von chronischen

Erkrankungen zeigt ganz klar, dass wir in der Zahnmedizin neue Lösungen brauchen.

Sie sehen einen starken Zusammenhang zwischen der Ernährung und einer gesunden Mundhöhle. Gab es ein persönliches Erlebnis, dass Sie darauf aufmerksam gemacht hat?

In meiner Kindheit und Jugend war ich häufig krank, sodass ich sportlich nie so aktiv sein konnte, wie ich es mir gewünscht habe. Ich musste ständig Medikamente einnehmen, aber keins half mir auf Dauer. Erst als ich begann, mich mit Ernährung und Nährstoffen zu beschäftigen, und mich anders ernährte, kam ich zu einer völlig neuen Gesundheit. „Nahrung ist Medizin“ – dieses Zitat von Hippokrates hat mich sehr geprägt. Ernährung beginnt im Mund und baut den gesamten Körper auf. Die logische Konsequenz für mich daraus ist: Ernährung muss die Basis jeder Therapie sein.

Welche Regeln kann und sollte jeder Mensch beachten, um Erkrankungen in der Mundhöhle vorzubeugen?

Ideal wäre es natürlich, gar nicht erst ein Loch entstehen zu lassen. Denn mit jedem Loch kommen handwerklich bedingt immer mehr Schäden dazu. Jede Karies ist der Beginn einer Füllungskarriere und kann das Milieu im Mund dauerhaft verschieben. Prävention ist also der beste Schlüssel für Mundgesundheit. Dafür sollte man im Normalfall ein bis zwei Mal am Tag mit fluoridfreier Zahnpasta und der richtigen Technik putzen. Zwei Mal im Jahr sollte jeder zur professionellen Zahnreinigung – das ist der Hygiene-Teil. Die andere wichtige Säule ist die Ernährung: Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte meiden und sich stattdessen an Lebensmittel halten, die so natürlich wie möglich sind und den Körper maximal mit Nährstoffen versorgen. Wichtig ist außerdem das Vitamin-D3-Level, das sollte jeder mal überprüfen, weil es entscheidend daran beteiligt ist, Mineralien in die Knochen zu bringen. Die meisten Menschen nördlich des Äquators haben nämlich aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung Schwierigkeiten damit, ausreichend Vitamin D3 zu bilden.

Dr. Nischwitz
[Infos zum Autor]

