

Dr. Katja Meinel (links) mit ihrer Kollegin und Mitstreiterin Annette Graff.

© Nela König Photography

Alles hat miteinander zu tun: Zahnmedizin im Ganzkörper-Kontext

Ein Beitrag von Annett Kieschnick

[INTERVIEW]

Ganzheitliche Gesundheit ist mehr als ein Trend. Dass dabei auch die Zahnmedizin eine wichtige Rolle spielt, zeigt Dr. Katja Meinel. Die Zahnärztin aus Naumburg hat einen Weg gefunden, zahnmedizinische Expertise mit Ernährungsmedizin und traditionellen Gesundheitspraktiken zu verbinden. Im Interview spricht sie darüber, wie dieser Ansatz nicht nur ihren Patienten zugutekommt, sondern auch Kolleginnen neue Perspektiven eröffnen kann.

Frau Dr. Meinel, Sie sind seit mehr als 20 Jahren Zahnärztin. Was hat Sie dazu bewogen, über den zahnmedizinischen Tellerrand hinauszublicken?
Als Tochter einer Zahnärztin war Zahnmedizin schon immer Teil meines Lebens. In meiner eigenen Praxis wurde mir zunehmend klar, dass viele dentale Probleme tiefere Ursachen haben. Nehmen wir zum Beispiel Patienten mit chronischer Parodontitis: Natürlich spielt die Mundhygiene eine zentrale Rolle, aber wir sehen deutliche Zusammenhänge mit dem Säure-Basen-Haushalt und chronischen Entzündungsprozessen im Körper. Oder Patienten mit Bruxismus – hier zeigt sich oft eine Verbindung zu beruflichem Stress und Verdauungsproblemen. Die Mundhöhle ist keine isolierte Region, sondern ein Spiegel der Gesamtgesundheit. Besonders die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel und oraler Mikrobiota faszinierten mich. Die Erkenntnisse haben nicht nur meine Behandlungskonzepte verändert, sondern auch meinen eigenen Umgang mit Gesundheit.

Gab es einen konkreten Schlüsselmoment?
Ja, meine erste Fastenkur. Sie öffnete mir die Augen für die Verbindung zwischen Darmgesundheit und Organismus, einschließlich der Mundgesundheit. Heute wissen wir ja auch durch zahlreiche Studien, wie eng diese Systeme miteinander verwoben sind.

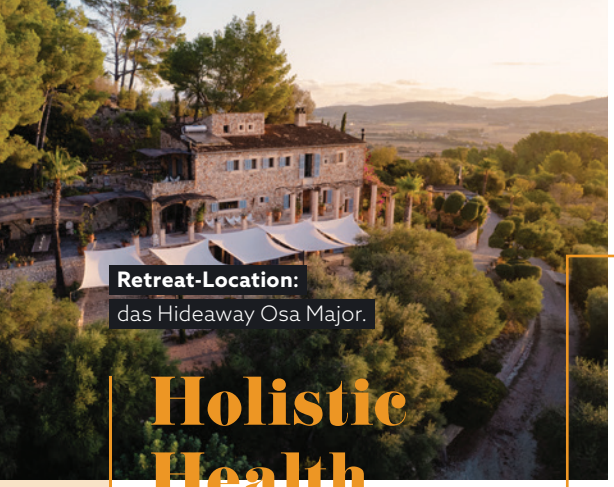
Wie setzen Sie Ihre Erkenntnisse im Praxisalltag um?
In meiner Praxis verbinden sich Zahnmedizin, die Prinzipien des Fastens (F. X. Mayr) und psychologische Beratung zu einem Behandlungskonzept. Eine umfassende Anamnese legt den Grundstein, indem sie nicht nur die Mundgesundheit, sondern auch den Einfluss von Ernährung, Lebensstil und Stresslevel auf den Organismus beleuchtet. Durch diese Herangehensweise kann ich meinen Patienten auch gezielt Ernährungsempfehlungen geben, um Entzündungsprozesse im Mund und im Körper positiv zu beeinflussen. Ein weiterer Baustein ist Achtsamkeit als Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit, sei es durch bewusstes Essen, Entspannungstechniken oder die Stärkung der persönlichen Ressourcen.

„Ich wünsche mir …

(Dr. Katja Meinel)

… dass wir den Mut haben, die Zahnmedizin noch stärker als Teil der Gesamtgesundheit zu begreifen. *Die Mundgesundheit ist ein Spiegel unseres Gesamtzustands – das belegen ja auch immer mehr Studien. Wenn wir dieses Wissen mit modernen ganzheitlichen Ansätzen verbinden, können wir unsere Patienten noch besser behandeln."*

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.



Retreat-Location:
das Hideaway Osa Major.

Holistic Health Retreat

Termin 2025: 1. bis 8. November
auf Mallorca

10 Prozent Rabatt
mit dem Promotionscode: **ZWP**

Infos und Anmeldung auf:
www.pranayala.de

Prana-Basen-Fasten, Yoga und Heilmethoden fördern tiefe Regeneration – nachhaltige Entgiftung und innere Balance für Körper, Geist und Seele.

Sie haben Ihre F. X. Mayr-Ausbildung erwähnt. Was hat Sie dazu motiviert und was genau ist das?
Meine eigene Erfahrung mit einer F. X. Mayr-Kur hat mein Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit komplett verändert. F. X. Mayr basiert auf den Grundprinzipien der Darmsanierung, Entlastung des Verdauungssystems, gezielter Entgiftung und bewusster Nahrungsaufnahme. Diese Kombination hatte eine so tiefgreifende positive Wirkung auf mich, dass ich die Methode vertiefen wollte und dann die Ausbildung absolviert habe. Ein Beispiel ist das Ölziehen. Hierbei bindet das Öl schädliche Toxine in der Mundhöhle, bevor sie den Darm erreichen, was den Körper in seiner Selbstreinigung unterstützen soll. Meine Erfahrung aus dem Praxisalltag zeigt, dass sich das Ölziehen besonders bei Parodontitispatienten bewährt, da es sanft Entzündungen lindert und das Immunsystem stärkt.

Für eine intensive Auseinandersetzung mit den erwähnten Inhalten bieten Sie Retreats – was beinhalten diese?
Gemeinsam mit der erfahrenen Berliner Yoga-Lehrerin Annette Graff haben wir verschiedene Konzepte entwickelt, die unsere Expertisen vereinen. Unsere Retreats im Hideaway Osa Major auf Mallorca sind darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Seele tief zu regenerieren. Mit unserem Prana-Basen-Fasten, einer Weiterentwicklung der F. X. Mayr-Kur, fördern wir eine sanfte Entgiftung; ohne zu hungern, dank einer darmschonenden, basischen Küche. Eine gründliche, individuelle Anamnese im Vorfeld ermöglicht es uns, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen. Optional bieten wir Labortests an, um die Betreuung noch gezielter zu gestalten. Medizinische Anwendungen ergänzen traditionelle Praktiken wie Prana-Yoga und Meditationen zu einer ganzheitlichen, transformierenden Erfahrung.

Welche Resonanz auf Ihre Ansätze erfahren Sie aus der Kollegenschaft?
Überwiegend positive; viele Kollegen spüren, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun sollten, wissen jedoch oft nicht, wo sie anfangen sollen. Besonders der hohe Stress im Arbeitsalltag ist ein zentraler Faktor, der viele dazu bewegt, nach Ausgleich zu suchen. Gleichzeitig wächst das Interesse, die eigenen Behandlungsmethoden ganzheitlicher auszurichten. Es ist schön zu beobachten, dass unser Retreat-Konzept hier Inspiration bieten kann. Letztlich geht es darum, sowohl für sich selbst als auch für die Patienten langfristig mehr Balance und Wohlbefinden zu schaffen. ■

Weitere Infos zu kommenden Day Retreats in Leipzig stehen in Kürze auf **www.pranayala.de** bereit.

© Nela König Photography

*Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

ANZEIGE

ASPIJECT® Active Compact

weil Qualität lohnt sich

NEU



ASPIJECT® Active Compact
Die Verabreichung einer dentalen Injektion mit einer manuellen Zylinderampullenspritze ist ein präziser Vorgang, der erfahrene Hände und genaue Kontrolle erfordert.

Die neue ASPIJECT® Active Compact liegt angenehm in der Hand und der kurze Abstand zwischen Daumenring und Fingerauflage sorgt für einen sicheren Halt bei allen Handgrössen.

- Ergonomischer Griff und Handhabung
- Aspiration leicht gemacht
- Langlebig
- 5 Jahre Herstellergarantie

Über den Dentalfachhandel erhältlich.

Mehr Lesen
QR Code scannen
oder besuchen Sie
www.ronvig.com

Infokontakt
Tel. +45 70 23 34 11 • contact@ronvig.com

RØNVIG Dental Mfg. A/S
Gl. Vejlevej 59 • DK-8721 Daugaard • Tel.: +45 70 23 34 11
E-mail: contact@ronvig.com • www.ronvig.com