



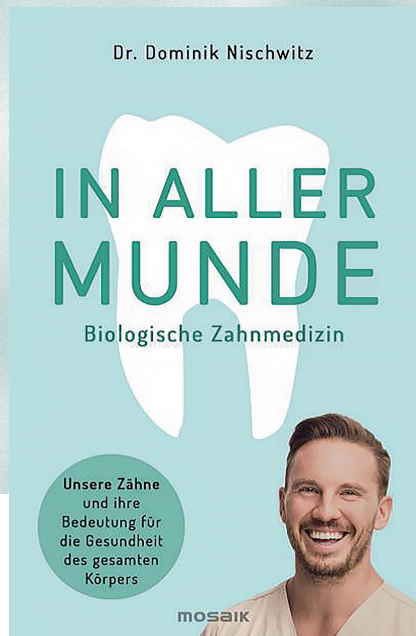
© ALDECAstudio – stock.adobe.com

## „Der Schlüssel für die Gesundheit des gesamten Körpers liegt in der Mundhöhle.“

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

**Karies oder Parodontitis** sind nicht die einzigen Krankheiten, die in unserem Mund entstehen können. Heute weiß man, dass auch Depressionen, Diabetes, Allergien und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hier ihren Anfang nehmen können. Dennoch bleibt die Mundhöhle als Ursache zahlreicher Erkrankungen oft unentdeckt. Einen der Gründe sieht Dr. Dominik Nischwitz darin, dass Zahnmediziner vor allem handwerklich ausgebildet werden. Der niedergelassene Zahnarzt und Heilpraktiker richtet seinen Blick weit über die Zähne hinaus. Als Ernährungsexperte hat er sich ausgiebig mit dem Einfluss von richtigen

Lebensmitteln und Nährstoffen auf den Gesamtorganismus beschäftigt und stellt belegbare Zusammenhänge zwischen einer ausgewogenen Ernährung und gesunden Zähnen bis ins hohe Alter her. Er nennt Studien, die belegen, dass Menschen mit einem vollständigen Gebiss eine größere Chance haben, alt zu werden. In seinem aktuellen Buch beschreibt der Vorreiter der biologischen Zahnmedizin, wie schädlich Metalle sind, dass entfernte Weisheitszähne und Wurzelbehandlung noch viele Jahre später den Körper belasten können, und was wir selbst dazu beitragen können, um unsere Zähne zu erhalten.



### 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,

### Thesen des Autors

- Der Mund als Entstehungsort vieler Krankheiten wird von Allgemeinmedizinerinnen und Zahnärzten oft übersehen.
- Kranke Zähne beeinflussen die Zusammensetzung unserer Darmbakterien, sie können das Hormonsystem durcheinanderbringen oder der Grund dafür sein, wenn man sich ständig krank und erschöpft fühlt.
- Eine Reihe von Stressoren findet man direkt in unserer Mundhöhle: Unbemerkte Entzündungen belasten den Körper 24 Stunden am Tag und können auf Dauer der Auslöser von Krankheiten und/oder nachlassender Leistungsfähigkeit sein.
- Chronische Krankheiten sind oft die Folge von anhaltenden, stillen Entzündungen im Körper. In der Mundhöhle kommen solche Entzündungen besonders oft vor: Sie verstecken sich an entzündeten Zahnwurzelspitzen, in Zahnfleischtaschen, um Implantate herum, in toten und wurzelbehandelten Zähnen oder in den Extraktionswunden längst entfernter Zähne.
- Kranke Zähne, entzündetes Zahnfleisch und schlecht verträgliche Füllstoffe können die Ursache für Kniegelenkprobleme, Schulter- und Rückenschmerzen sein.
- Kranke oder schlecht versorgte Zähne können im Körper Prozesse in Gang setzen, die eine Depression auslösen.
- Jeder Mensch kennt die Regeln für Zahnhygiene, und trotzdem bekommen 95 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens Karies. Das liegt daran, dass unsere Vorstellungen über die Entstehung von Karies überholt sind.

Dr. Dominik Nischwitz: In aller Munde. Biologische Zahnmedizin. Unsere Zähne und ihre Bedeutung für die Gesundheit des gesamten Körpers.

288 Seiten | Klappenbroschur mit Illustrationen |

ISBN 978-3-442-39343-5

16,00 Euro (D) | 16,50 Euro (A) | CHF 22,90

**Erscheinungstermin: 11. März 2019, Mosaik Verlag**

wenn man im Mund unverträgliche Materialien verwendet oder falsch behandelt. Aber Veränderung sind immer schwierig und dauern lange. In der Zahnmedizin kommt erschwerend hinzu, dass sich der Berufszweig lange vor allem auf das Handwerk konzentriert hat: Man hat geschaut, welches Material besonders lange haltbar ist, aber nicht unbedingt, ob es auch vertragen 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.



„Nahrung ist Medizin“, dieses Zitat von Hippokrates hat mich sehr geprägt. Ernährung beginnt im Mund und baut den gesamten Körper auf.“

**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 sehr 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 Nährstoffen und Ernährung zu beschäftigen und diese umzustellen, 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 tatsächlich der beste Schlüssel für Mundgesundheit. Dafür sollte man im Normalfall Zähne 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 Hygieneteil. 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 einmal über-

prüfen, weil es entscheidend daran beteiligt ist, Mineralien in die Knochen zu bringen. Die meisten Menschen oberhalb des Äquators haben aufgrund der geringen Sonnenexposition Schwierigkeiten damit, ausreichend Vitamin D3 zu bilden.

**Herr Dr. Nischwitz, vielen Dank für das Gespräch.**

Hinweis: Das Interview stammt aus der Pressemappe des Literatur- und Pressebüros Politycki & Partner.

## Kontakt



**Dr. Dominik Nischwitz**

Spezialist für Biologische Zahnmedizin  
und Keramikimplantate  
DNA Zentrum  
für Biologische Zahnmedizin  
Heerweg 26  
72070 Tübingen  
Tel.: 070 71975977

info@dnaesthetics.de  
www.dnaesthetics.de

Infos zum Autor



# 5<sup>TH</sup> ANNUAL MEETING OF ISMI

10. und 11. Mai 2019  
Konstanz – hedicke's Terracotta

ONLINE-ANMELDUNG/  
KONGRESSPROGRAMM



www.ismi-meeting.com



## Thema:

**Ceramic Implants – Game Changer  
in der Implantologie**

## Wissenschaftliche Leitung:

Dr. Dominik Nischwitz/Tübingen

## Veranstalter:

ISMI – International Society of Metal Free Implantology  
Lohnerhofstraße 2 | 78467 Konstanz | Deutschland  
Tel.: +49 800 4764-000  
Fax: +49 800 4764-100  
office@ismi.me | www.ismi.me



## Organisation:

OEMUS MEDIA AG  
Holbeinstraße 29 | 04229 Leipzig | Deutschland  
Tel.: +49 341 48474-308  
Fax: +49 341 48474-290  
event@oemus-media.de | www.oemus.com

Faxantwort an **+49 341 48474-290**

Bitte senden Sie mir das Programm zur 5. JAHRESTAGUNG DER ISMI zu.

\_\_\_\_\_  
Titel, Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail-Adresse (Für die digitale Zusendung des Programms.)

Stempel

CD 1/19