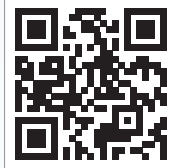
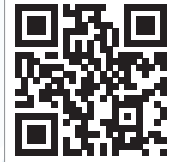


Erkrankt ein Körperteil, leiden meist noch weitere Organe darunter, weshalb es wichtig ist, den Blick bei der Behandlung auf den gesamten Menschen zu richten. Nur mit einem ganzheitlichen Ansatz können Patienten bestmöglich medizinisch versorgt werden. Die klassische Schulzahnmedizin trennt die Zähne, den Kiefer und den Mund strukturell von den übrigen Körpersystemen. Im Gegensatz dazu wagt die ganzheitliche Zahnmedizin den Blick über den Tellerrand und bezieht den gesamten Organismus in die Diagnose und Therapie ein. Neben den komplexen Zusammenhängen in unserem Körper berücksichtigen die ganzheitlichen Ansätze die äußeren Einflüsse, die Lebensgewohnheiten und die Psyche. Dieser Beitrag erklärt, was ganzheitliche Prophylaxe bedeutet, welche Rolle die ayurvedische Lehre dabei spielt und wie Zahnarztpraxen von diesem Ansatz profitieren.

Barbara Peckmann  
[Infos zur Autorin]



Literatur



# Ganzheitliche Prophylaxe – der Blick über den Tellerrand

Barbara Peckmann

## Schulmedizin und ganzheitliche Zahnmedizin – worin liegt der Unterschied?

In der Zahnmedizin geht der Trend immer mehr hin zur Ganzheitlichkeit. Das ist absolut sinnvoll, wenn man bedenkt, wie hochkomplex unser Mundbereich mit den anderen Körpersystemen vernetzt ist. Jede Veränderung an den Zähnen kann ein Hinweis für eine Erkrankung weit entfernter Organe sein. Umgekehrt wirken innere sowie äußere Faktoren auf unser Wohlbefinden ein und beeinflussen maßgeblich, ob sich unsere Gesundheit im Gleichgewicht befindet. Viele Praxen beziehen alternative Heilverfahren und Therapieansätze in ihre Behandlung ein oder verlassen sich auf den Rat fachfremder Experten (bspw. Heilpraktiker). Die Prophylaxe sollte dabei keine Ausnahme darstellen. In der Ausbildung zur Zahnmedizinischen Prophylaxeassistentin (ZMP) oder Dentalhygienikerin (DH) wird dem ganzheitlichen Ansatz allerdings noch immer zu wenig Beachtung geschenkt. Die Lehrbücher beschränken sich auf die klassische Schulmedizin, weshalb die DHs und ZMPs selbst dafür verantwortlich sind, sich dieses Wissen anzueignen.

Ganzheitliche Prophylaxe hört nicht im Mund auf. Dahinter steckt ein viel breiteres Aufgabengebiet, das die komplexen Vorgänge unseres Organismus berücksichtigt. In die Beratung fließen deshalb Themengebiete wie Ernährung, Stressmanagement und gesunde Lebensführung ein. Sind die Patienten darüber informiert, welche Auswirkungen die

Zahn- und Mundgesundheit auf den gesamten Körper hat, können sie aktiv zu einem besseren Gesundheitszustand beitragen. Außerdem entwickeln sie ein Verständnis für das innere Gleichgewicht, eine gesunde Lebensweise und die Zusammenhänge ihrer Körpervorgänge.

## Was bedeutet ganzheitliche Prophylaxe?

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Diesen Ansatz verfolgt die ganzheitliche Prophylaxe. Allerdings beschränkt sie sich dafür nicht wie die herkömmliche Zahnprophylaxe auf den Mundraum als eigenes System. Stattdessen bezieht sie alle inneren und äußeren Faktoren in die Beratung und Therapie ein. Im Detail bedeutet das, dass die Patienten eine Versorgung erhalten, die weit über klassische Lehrbuchmaßnahmen hinausgeht. Viele akute und chronische Erkrankungen entstehen im Mund. Setzt man hier bereits in der Prophylaxe an, können einige Verläufe gemindert, wenn nicht sogar verhindert werden. Sie ist also nicht nur dafür verantwortlich, Erkrankungen im Mundraum vorzubeugen, sondern auch dafür, den Patienten hinsichtlich einer gesunden Lebensweise zu beraten. Es ist wichtig, dass wir unseren Körper als den Organismus wahrnehmen, der er ist. Ein Prozess greift in den anderen: Ist ein Organ geschwächt, kann sich das negativ auf weitere Körperteile auswirken und unsere Gesundheit gerät in ein Ungleichgewicht. Um einen ganzheitlichen Ansatz gewährleisten zu können, ist es hilfreich, sich Wissen aus

# EINER FÜR DAS GANZE TEAM – VECTOR®!



## Vector®-System: Einer für alle und alles.

- Einfach in der Anwendung
- Nur ein einziges System für die PZR, AIT, CPT und UPT
- Erleichtert dem Praxisteam die Umsetzung der neuen PA-Richtlinie
- Arbeitet aerosol- und schmerzarm
- Eignet sich für die sub- und supragingivale Belagsentfernung

Mehr unter [www.duerrdental.com](http://www.duerrdental.com)



Video: Vesna Braun (DH)  
über Vector®

anderen Bereichen anzueignen. Alternativen, wie die Lehre des Ayurveda, bieten ganzheitliche Methoden, die Patienten in ihren Alltag integrieren können.

### Anwendung der ganzheitlichen Prophylaxe

Unser allgemeiner Gesundheitszustand hängt wesentlich von unserer Mundgesundheit ab. Mit einem ganzheitlichen Ansatz lassen sich Erkrankungen im Mundraum frühzeitig erkennen. Gleichzeitig kann diese Herangehensweise dabei helfen, Erkrankungen anderer Körperteile ursächlich zu erkennen und zu therapieren. Das Ziel der ganzheitlichen Prophylaxe sollte es sein, dass Beschwerden gar nicht erst entstehen, weil die Patienten ein Bewusstsein für eine (zahn) gesunde Lebensweise entwickelt haben. Die ganzheitliche Prophylaxe findet daher insbesondere in der Zahnmedizin, Parodontologie und Dentalhygiene Anwendung.

### Wie funktioniert ganzheitliche Prophylaxe?

Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder Mensch mit individuellen Vorkenntnissen und Bedürfnissen in die Prophylaxesitzung kommt. Damit eine ganzheitliche Behandlung überhaupt stattfinden kann, muss zunächst ein tiefer greifendes Erstgespräch stattfinden.<sup>1</sup> Währenddessen sollten die medizinische Vorgeschichte sowie die aktuellen Lebensumstände besprochen werden. Fragen nach dem Stresslevel, körperlichen Beschwerden oder Essgewohnheiten sollten ebenfalls Raum finden. Sobald alle Informationen gesammelt wurden, kann der oder die Behandelnde ein ganzheitliches Prophylaxe-konzept aufstellen und individuell beraten.

### Die Bedeutung des Ayurveda in der ganzheitlichen Prophylaxe

Die ayurvedische Lehre ist ein alternativer Ansatz, der in die ganzheitliche Prophylaxe einbezogen werden kann. Dank seiner zahlreichen Verfahren kann der Ayurveda sowohl in

die Bereiche Verdauung, Mundhygiene, Routinen, Ernährung und Anamnese in die Prophylaxe einfließen. Dabei ist es wichtig, den Zusammenhang von Zahn- und Darmgesundheit zu verstehen und den Patienten vermitteln zu können. Eine altbewährte Methode der ayurvedischen Tradition ist das Ölziehen.

### Ölziehen – Informationen zur ayurvedischen Kur

Inzwischen ist das Ölziehen fester Bestandteil der Morgenroutine vieler Menschen. Die Kur soll den Körper entgiften und sich positiv auf die Hygiene unserer Zähne und unseres Mundraumes auswirken.

#### Was ist Ölziehen?

Das Verfahren hat seinen Ursprung in der Lehre des Ayurveda. Die Idee stammt aus Indien und ist 3.000 bis 5.000 Jahre alt. Bereits in der Charaka Samhita – der ersten ayurvedischen Literatur – wird das Ölziehen als wirksame Kur gegen rund 30 verschiedene Krankheiten beschrieben. Lange wurde der Effekt als reiner Placebo abgetan, was inzwischen durch Studien widerlegt werden konnte.<sup>2</sup> Ölziehen soll etwa begleitend gegen folgende Indikationen helfen:

- Karies
- Mundgeruch
- Zahnfleischbluten

Die Wirksamkeit der ayurvedischen Methoden ist in der Regel kaum durch Studien belegt. Und das ist das Besondere an der Ölkur: Hier gibt es tatsächlich einige Studien, die belegen, dass Ölziehen einen positiven Effekt auf die Zahngesundheit hat. Zum Beispiel hat eine Studie gezeigt, dass der Einsatz von Sonnenblumenöl die Plaquewerte nach 45 Tagen deutlich reduziert.<sup>3</sup>

Demnach fällt es Bakterien durch das Öl schwerer, sich auf den Oberflächen im Mundraum abzulagern. Die Kau- und Saugbewegungen bringen das Immunsystem in Schwung



und Krankheitserreger können nicht mehr so leicht über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

#### Wie wird Ölziehen richtig durchgeführt?

Der Vorgang sollte dauerhaft jeden Morgen nach dem Zungenschaben angewendet werden. Dafür nimmt man einen Esslöffel Öl in den Mund und bewegt es etwa 15 bis 20 Minuten lang von einer Wangenseite zur anderen. Das kann problemlos beim Duschen durchgeführt werden. Geeignete Sorten sind z. B. Kokosnussöl oder Sesamöl.<sup>4</sup> Bei Patienten mit Mundtrockenheit ist es ratsam, eine Alternative zu Sesamöl zu nehmen, denn dieses Öl kann austrocknend wirken.

Das Hin- und Herbewegen des Öls ist wichtig, da dabei Speichel produziert wird und Bakterien gebunden werden. Dass Ölziehen die Speichelproduktion anregt, konnte ebenfalls bereits durch Studien belegt werden.<sup>5</sup> Anschließend wird das Öl ausgespuckt – am besten in ein Taschentuch. Der Mund sollte gründlich mit Wasser ausgespült und die Zähne mit Zahnpasta geputzt werden.

Ganzheitliche Prophylaxe als nachhaltiges Praxiskonzept

Ein ganzheitliches Prophylaxekonzept ist für die Zahnarztpraxis und Patienten gleichermaßen wichtig. Wer bei der Beratung und Therapie über den Tellerrand hinausblickt, bietet eine gezielte Gesundheitsvorsorge. Die Patienten profitieren von einem gestärkten Wohlbefinden, einer qualitätsorientierten Prophylaxe und sie erhalten mehr Raum, um Ängste, Fragen und Anliegen zu klären. Der erhöhte Patientenkomfort führt wiederum zu einer langfristigen Bindung, Gewinnung neuer Patienten und reibungslosen Behandlungsabläufen für die Praxis. Damit bieten DHs und ZMPs, die sich auf die ganzheitliche Prophylaxe spezialisieren, der Zahnarztpraxis einen hohen Mehrwert und werden deshalb in Zukunft deutlich gefragter sein.



© Vitalina Rybakova/Shutterstock.com



Kontakt

#### Barbara Peckmann

Ganzheitliche Prophylaxe Akademie  
Am Nubbenberg 3 · 48159 Münster  
Tel.: +49 171 2108295

barbara@ganzheitliche-prophylaxe-akademie.de  
www.ganzheitliche-prophylaxe-akademie.de



# TSUNGEN SAUGEN

## Eine saubere Sache!\*



\*60-80 % aller Bakterien im Mund sind auf der Zunge (Quirynen et al. 2009)



www.ts-1.com