

Inhalt

Einleitung	9
Blick in den Mund	10
Faszination Mundhöhle	10
Die Mundhöhle – ein hocheffektives Immunorgan	12
Zähne und ihr Biofilm	23
Entzündungen – häufige Probleme im Mund	26
Vom Mund in den Darm	31
Das kommt mir nicht in den Mund	37
Zahncreme & Co: eine Erfindung der Neuzeit	37
Synthetische Inhaltsstoffe und deren Wirkung	38
Putzkörper	38
Tenside	40
Parabene	41
Bleichmittel	43
Synthetische antibakterielle Stoffe	43
Schädliche Mixturen	44
Mundpflege geht auch anders	47
Warum biologische Mundpflege sinnvoll ist	47
Bewährte Naturstoffe für die biologische Mund- und Zahnpflege	50
Pflanzenöle	51
Hydrolate (Pflanzenwässer)	61
Ätherische Öle	62
Xylit	69
Propolis	70
Natron	71

Mineralerde	72
Sango-Meereskoralle	74
Hilfsmittel für die natürliche Mund- und Zahnpflege	76
Rezepturen für die biologische Mundpflege	81
Basics für die tägliche Mund- und Zahnpflege	82
Ölziehen	83
Öltunken	86
Bewährte Mischungen zum Ölziehen und Öltunken	86
Mundwässer zum Spülen, Gurgeln und Sprühen	90
Zahnpasta	94
Zahnpulver	98
Zahnfleischbalsam	101
Mund- und Zahnpflege bei Kindern	103
Mund- und Zahnfleischpflege während der Schwangerschaft	112
Mund- und Zahnfleischpflege bei Senioren	118
Probleme im Mund	120
Mundtrockenheit	120
Zahnfleischentzündung (Gingivitis)	122
Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis)	123
Pilzerkrankungen (Candida)	124
Herpes	126
Aphthen	127
Lichen ruber planus (Knötchenflechte)	127
Karies (Zahnfäule)	128
Stark gegen COVID und andere Viren	129
Weiterführende Tipps für Ihre Mundgesundheit	130
Register	134
Literatur- und Quellenverzeichnis	136



EINLEITUNG

Gesundheit beginnt tatsächlich im Mund, denn die Mundhöhle mit Schleimhaut, Speichel und Mundflora bilden ein hoch-effektives Abwehrsystem. Dieses komplexe System schützt uns vor Fremd- und Giftstoffen und schädlichen Keimen. Ist das Mundimmunsystem geschwächt, leiden nicht nur der Darm und der ganze Körper, sondern auch die Zähne.

Konventionelle Zahnpflegemittel mit ihren synthetischen Inhaltsstoffen werden inzwischen immer kritischer hinterfragt und stehen auf dem Prüfstand. Wogegen die Natur uns zahllose Produkte schenkt, die für eine abwehrstarke Mundflora sorgen, selektiv krank machende Keime reduzieren, Entzündungen lindern und für gesunde Zähne sorgen. Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihr Mundimmunsystem, Ihren Darm und den ganzen Körper schützen und stärken.

Ein Schwerpunkt unseres Buches ist die spannende Welt der Mikroorganismen (Mundflora oder Mundmikrobiom), die unsere feuchtwarme Mundhöhle bewohnen.

Die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den Menschen besiedeln, ist das Mikrobiom. Die Mikrobiomforschung ist noch eine ganz junge Wissenschaft. Erst seit 2015 gibt es zahlreiche Studien darüber.

Weltweit stellen Forscher fest, dass ein ausbalanciertes Mikrobiom von zentraler Bedeutung für unserer Gesundheit ist, und ein Umdenken erfolgen muss. Naturprodukte pflegen nicht nur Ihr Mundmikrobiom, sondern auch den Darm, und verhelfen Ihnen zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Zahlreiche erprobte Rezepte helfen Ihnen, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Denn Gesundheit beginnt im Mund!

BLICK IN DEN MUND

Faszination Mundhöhle

Der Mund ist ein Ort der Superlative! Es gibt kaum ein vielfältigeres Organ, denn wir können damit sprechen, singen, essen sowie ein- und ausatmen. Gleichzeitig ist er ein äußerst sinnliches Organ. Mit dem Mund erforscht der Säugling die mütterliche Brust und seine Umwelt, und ein liebevoller Kuss lässt wohl niemanden kalt. Geschmack und Geruch unserer Nahrung werden im Mund geprüft.

Der Zahnschmelz bildet die härteste Substanz im Körper, während der Mund den stärksten Muskel im Körper besitzt. Nein, der Bizeps ist es nicht! Der Kaumuskel ist zwar klein, aber sehr stark. Er hat eine Beißkraft von sage und schreibe 80 kg.

Die Zunge wiederum ist unser beweglichstes Körperteil. Aber das ist noch nicht alles: Auch das Immunsystem im Mund ist ein Organ der Superlative. Neben dem Darm ist der Mund ein wichtiges Immunorgan und leistet einen lebenswichtigen Beitrag für unsere Gesundheit.

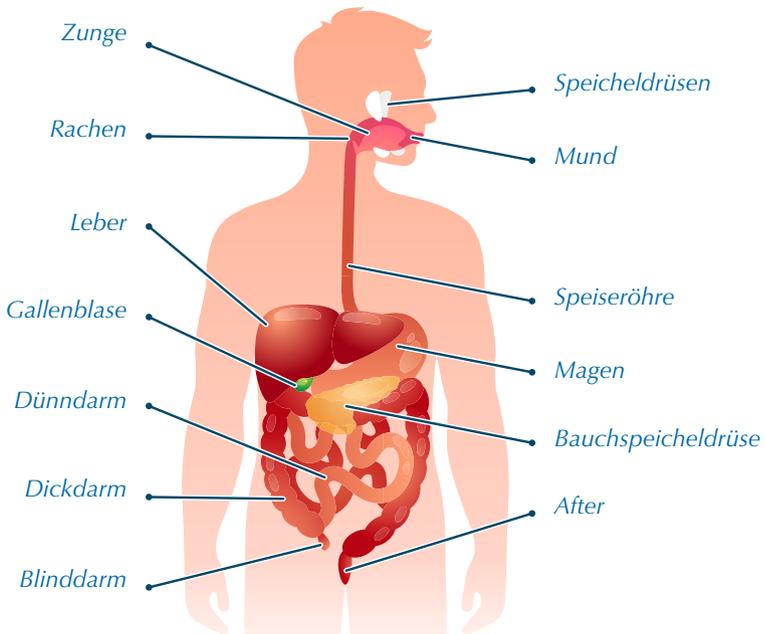
Nahrungsmittel sind nicht keimfrei. Alles gelangt über den Mund in den Körper. „Der Mund ist der schmutzigste Ort im Körper“, erklärte mir vor vielen Jahren mein Zahnarzt. Das klingt nicht gerade gesund! Doch die feuchtwarme Mundhöhle, oft mit Essensresten zwischen den Zähnen, beglückt nicht nur harmlose Bakterien, sondern auch krank machende Keime. Auch durch die Atmung können zahllose Bakterien, Pilze, Viren oder Schadstoffe, darunter u. a. die gefürchteten Corona-Viren, eindringen und großen Schaden verursachen. Der Mund ist ein Spiegelbild unserer Gesundheit und Zahnärzte erkennen an Veränderungen

in der Mundhöhle, an den Zähnen oder der Zunge mögliche Schwachstellen im Körper oder gar Krankheiten.

Anatomisch gehört der Mund zu den Verdauungsorganen. Das Verdauungssystem beginnt im Mund und endet im After. Der Mund steht in enger Verbindung mit dem Darm. Er muss ihn vor eindringenden Keimen schützen, denn Mundbakterien beeinflussen auch die Darmflora.

Um all die verschiedenen Übeltäter in Schach zu halten oder zu vernichten, enthält die Mundhöhle ein sehr wirksames „Waffenarsenal“, auf das im nächsten Kapitel näher eingegangen wird.

Unser Verdauungssystem



Die Mundhöhle – ein hocheffektives Immunorgan

Für unsere Immunabwehr arbeiten das unspezifische (angeborene) und das spezifische (adaptive) Immunsystem auf das Engste zusammen. Die Akteure sind Immunzellen und Immunglobuline (Antikörper).

- **Das unspezifische oder angeborene Immunsystem**

Von Geburt an schützt uns das angeborene Immunsystem vor Keimen, ohne dass das Immunsystem je Kontakt mit irgendwelchen Erregern hatte. Ca. 90% der Keime und Schadstoffe kann es sofort vernichten. Das angeborene Immunsystem reagiert immer auf die gleiche Art und Weise, unabhängig davon, wie oft ein Erreger schon aufgetreten ist. Es hat also kein „Gedächtnis“ und weiß, wie es reagieren muss. Wichtige Immunzellen sind beispielsweise die Makrophagen.

- **Das spezifische oder adaptive Immunsystem**

Das adaptive Immunsystem kommt erst bei den Wirbeltieren vor. Es ist anpassungsfähig (adaptiv) und lernend. Das heißt, es hat ein „Gedächtnis“, um sich Feinde, mit denen es schon einmal Kontakt hatte, wiederzuerkennen. Dann reagiert es mit spezifischen „maßgeschneiderten“ Abwehrmaßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel die Lymphozyten.

Dauerstress beeinflusst das Immunsystem negativ. Immunzellen sind nicht nur Mikroben- und Schadstoffjäger, sondern sie können auch „fühlen“. So haben beispielsweise sowohl Makrophagen

als auch Lymphozyten Rezeptoren für Stresshormone und Endorphine (körpereigene Opiate). Das heißt, sie können negative und positive Nachrichten aus dem Gehirn empfangen und verstehen. Auf diese Nachrichten reagieren sie sofort und produzieren Botenstoffe wie Adrenalin oder Endorphine.

Das Immunsystem im Mund besteht aus den drei Schutzwällen **Speichel**, **Mundflora** und **Mundschleimhaut**. Sie sind Teil des angeborenen Immunsystems und bestimmen entscheidend mit, ob wir gesund bleiben oder krank werden.

Erster Schutzwall: der Speichel

Der geschmack- und geruchlose Speichel befeuchtet, umspült und reinigt Mundhöhle, Zunge und Zähne. Täglich produziert der Mensch ca. 0,5–1,5 Liter Speichel. Er besteht zu ca. 95 % aus Wasser und bis zu 5 % aus anderen Substanzen. Man vermutet, dass Speichel mehr als 2000 Substanzen enthält, darunter natürliche Verdauungsenzyme, wie etwa Amylase. Sie spaltet Stärke in Einfachzucker auf. Andere Enzyme, wie Lysozym und Peroxidase, haben antibakterielle Eigenschaften.

Unterschiedliche Speichelproteine, wie Schleime (Mucine), schützen die Mundschleimhaut vor Verletzungen und vor Austrocknung sowie vor Viren, Pilzen und Bakterien. Mucine und andere Speichelbestandteile umhüllen die Zähne sofort nach dem Zähneputzen, sodass sie vor Säureattacken und Bakterien geschützt sind.

Speichel ist vollgepackt mit Mineralstoffen, wie beispielsweise Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Chlorid, Jod und Fluorid. Sie sorgen für die Remineralisierung der Zähne. Kleine Schäden an den Zähnen können somit vom Speichel repariert werden.

Außerdem enthält der Speichel Spuren von Opiorphin. Diese schmerzstillende Substanz wirkt stärker als Morphin. Das ist wichtig, denn im Mund befinden sich zahllose Nervenenden, sodass schon klitzekleine Verletzungen im Mund höllisch wehtun.

Damit Wunden schnell heilen, steht Histatin parat. Dieses Eiweiß fördert die Wundheilung und hat außerdem antibakterielle Eigenschaften. Daneben finden sich viele weitere Stoffe im Speichel, wie beispielsweise Hormone, Harnstoff, Lipide, Glucose oder Vitamine. Speichel enthält auch viele Abwehrstoffe. Es gibt mehr als 50 unterschiedliche antimikrobielle Eiweiße (Peptide) und Antikörper (Immunglobuline), wie zum Beispiel Immunglobulin A (IgA). Sie gehören in der Mundhöhle zu den effektivsten Waffen gegen pathogene Keime. Sie fangen Viren und Bakterien ab und bekämpfen sie vor Ort, sodass diese gar nicht erst tiefer in den Körper gelangen.

Basischer Speichel für einen gesunden Mund

Im Gegensatz zum „Säureschutzmantel“ der Haut, der einen leicht sauren pH-Wert hat, hat der Speichel einen pH-Wert von ca. 6,9–7,1. Dieser leicht basische Lebensraum sorgt für ein natürliches Gleichgewicht der Keime im Mund und verhindert, dass unerwünschte Keime die Oberhand gewinnen. So kann er Säuren und Nahrungsmittel nach dem Essen und Trinken mithilfe von Bikarbonat und Phosphat abpuffern und neutralisieren. Der Zahnschmelz kann wieder remineralisiert werden.

Saurer Speichel macht nicht lustig, sondern krank

Hoch verarbeitete Lebensmittel, Süßigkeiten, Stress oder ein geschwächtes Immunsystem verändern die Zusammensetzung des Speichels, und der pH-Wert verschiebt sich dann leicht in den sauren Bereich. Das hat fatale Folgen: Die fiesen Keime freuen



sich, und der Zahnschmelz leidet, denn Mineralien wie Calcium und Phosphat werden aus dem Zahnschmelz herausgelöst. „Innerhalb von drei Minuten nach Zuckergenuss sinkt der pH-Wert im Speichel ziemlich tief.“(Nitschwitz, D. Dr.)

Gesundheitsfördernde Enzyme können im sauren Bereich nicht so effizient arbeiten, sodass viele Stoffwechselabläufe im Mund nicht mehr optimal ablaufen. Langfristig kommt es zu Entzündungen im Mund, die unter anderem für Karies, wackelnde Zähne und Zahnausfall sorgen.

Mundtrockenheit – wenn der Speichel knapp wird

Viele Menschen leiden an Mundtrockenheit durch reduzierten Speichelfluss. Das hat unterschiedliche Gründe: Häufig wird nicht genug getrunken. Nachts lässt außerdem die Speichelproduktion nach, und morgens wacht man oft mit trockenem Mund und Mundgeruch auf, insbesondere wenn man schnarcht oder erkältet ist.

Bei geringer nächtlicher Speichelproduktion gedeihen schädliche Keime besonders gut, denn sie werden vom Speichel nicht ausreichend weggespült oder bekämpft. Es lohnt sich also, die Zähne abends und morgens gut zu putzen. So verringert man abends die Bakterienzahl, und morgens vertreibt man die übrig gebliebenen Schädlinge.

Bildnachweis:

Umschlag: Shutterstock: U1, U4

Inhalt: © Ruth von Braunschweig: S. 139; © Sabrina Klee: S. 76, 98, 139; Shutterstock: S. 6, 8, 11, 15, 19, 25, 30, 35, 36, 50, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 65, 68, 69, 70, 71, 72, 75, 77, 78, 80, 80ff (Hintergrund), 82, 85, 90, 91ff, 100, 102, 103, 109, 112, 118; iStock: S. 46, 75

Haftungsausschluss

Die AutorInnen und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jedweder Art, die direkt oder indirekt bei der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Behandlungsmaßnahmen entstehen können. Bei unklaren Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen sollte immer ärztlicher oder naturheilkundlicher Rat eingeholt werden.

Impressum

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über://dnb.ddb.de abrufbar.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen und digitalen Systemen.

1. Auflage 2022

© 2022 JOY Verlag GmbH

D - 87466 Oy-Mittelberg

ISBN 978-3-96199-018-4

Lektorat: Sabine Zürn, Wasserburg (Bodensee)

Herstellung: Feliza K.-von Beckerath, Oy-Mittelberg

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Printed in Germany

