

Vom rechten Umgang mit den Zähnen und sich selbst

ein Ratgeber für Patienten

„Es ist nicht der Arzt der die Menschen heilt,
sondern Gott der sie durch die Natur heilt und der Arzt
ist bloß das Instrument, durch welches Gott
auf die Natur des Menschen einwirkt.“

Paracelsus



Wir Zahnärzte haben es bei unserer Tätigkeit vor allem mit zwei großen Krankheitsbildern zu tun, der Karies und der Parodontose. Ihre Erkrankungsspitzen liegen in verschiedenen Altersbereichen. Bei der Karies etwa zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr. Bei der Parodontose zwischen dem 40. und 50. Mit steigendem Alter, jenseits der 30, gibt es immer weniger Patienten mit einer akuten Karies und ebenso selten einen Patienten unter 30 mit einer ausgeprägten Parodontose.

So läßt sich sagen, wenn jemand die Dreißig überschritten hat, wird er in der Regel kaum mehr einen Zahn durch eine Karies verlieren. Allerdings darf ihn dies noch nicht in der Sicherheit wiegen, die Zähne bis zum Lebensende zu behalten. Denn die Parodontose läßt im 'Mid Life' viele Menschen zahnlos werden oder zahnreduziert, wobei auch Zähne betroffen sind, die rein äußerlich intakt

scheinen. Hat ein Patient allerdings Mitte der Fünfzig noch in jeder Beziehung funktionsfähige Zähne, so behält er diese wohl bis zum Lebensende.

DIE KARIES

Vier Faktoren sind vordergründig dafür verantwortlich, daß sich überhaupt eine Karies bilden kann: Zähne, Mikroorganismen, Substrat/Nahrung und Zeit. Fehlt einer davon, kann sich keine Karies entwickeln. Welchen dieser Faktoren nehmen wir nun sinnvoller Weise aus der Kette?

Mikroorganismen gehören sicher nicht dazu, denn sie sind physiologisch wichtig für unser Leben. In ihrem gemeinschaftlichen Zusammenwirken verhelfen sie dem Milieu der Mundhöhle dazu, daß es dort überhaupt so etwas wie Gesundheit gibt.

Ohne Zähne gibt es keine Karies, denn es ist eine spezifische Krankheit die durch den Verlust des Zahnes ihre Basis verliert und stirbt. Daß es nun keine Therapie sein kann die Menschen zahnlos zu machen, um die Karies auszurotten, sollte uns der gesunde Menschenverstand sagen. Dennoch gibt es in der Tat Patienten, die diese Fragestellung an den Behandler herantragen.

So können wir, um eine Karies zu verhüten, am sinnvollsten bei den Faktoren Substrat/Nahrung und Zeit ansetzen.

Betrachten wir nun einmal wie eine Karies entsteht, womit wir das bisher Geschriebene verdeutlichen. Vereinfacht dargestellt haften klebrige Nahrungsmittelreste, vorwiegend zuckerhaltige Produkte, an der Oberfläche der Zähne. Diese ist von dem sogenannten Schmelzoberhäutchen überzogen, in welchem sich unter anderem auch Mikroorganismen finden. Dieses Schmelz- oder auch Zahnoberhäutchen finden wir permanent auf der ganzen Zahnkrone, wobei es natürlich auch die eventuell freiliegende Wurzeloberfläche überzieht. Es bildet sich in dem Moment, wo der Zahn beim Durchbruch Kontakt mit der Mundhöhle bekommt. Wird es zerstört, etwa durch die Zahnbürste, so regeneriert es sich in recht schnell wieder.

Bevor eine Karies ausbricht, finden wir an der Zahnoberfläche ein Konglomerat aus Zahnoberhäutchen und vorwiegend klebrigen, zuckerhaltigen Nahrungsmittelresten, in das sich im Laufe der Zeit weitere Mikroorganismen der Mundhöhle einlagern. Nach einer Organisationszeit von ca. zwei Tagen beginnen diese die Zuckerprodukte zu Säuren umzusetzen. Diese setzen den PH-Wert der Mundhöhle von normal 6,5-7 auf Werte unter 6,0 herab. Je kleiner der Wert, je saurer das Milieu, je schneller beginnt sich die Schmelzoberfläche des Zahnes aufzulösen, zunächst punktuell, später großflächig. Die Karies ist geboren.

Was wir bislang zur Zahnpflege gehört haben, läßt sich unter dem Oberbegriff Putzen zusammenfassen. Das sagen Zahnärzte und Industrie, gemäß dem Werbespruch: 'Ein sauberer Zahn wird niemals krank'. Der Faktor Zeit also steht im Vordergrund, die Nahrung bleibt unbeachtet. Welcher Zahnarzt ist schon bereit und hat zudem das Vermögen, eine Ernährungslenkung und -beratung zu geben? Dabei sind es doch gerade die Zahnärzte, die an einem Brennpunkt arbeiten. An der Verbindung von Innen und Außen, denn Nahrungsaufnahme ist ja die Verbindung von Äußerem mit Innerem.

Die universitäre Ausbildung trägt zu diesem Defizit bei, denn in der Regel vermittelt sie den Studenten darüber wenig.

„Ernährungslenkung hat man versucht, das geht nicht“, sagte unser Professor für Zahnerhaltung an der Universität. Damit war das Thema hochschulmäßig abgehandelt. So wird die einseitige Therapie der Karies von der Hochschule über die ausgebildeten, niedergelassenen Zahnärzte in die Bevölkerung getragen. Das Ergebnis ist nicht unbedingt ermunternd. Trotz eines enormen finanziellen Einsatzes in der Kariesbehandlung führt dieser 'Gewaltakt' im Gesundheitswesen bis heute nicht zu einem signifikanten Rückgang der Erkrankung. Sicher trägt auch dieses unausgewogene Kosten-Nutzen-Verhältnis dazu bei, daß die Kassen der Krankenversicherungen fast schon chronisch leer sind.

Betrachten wir nun den Faktor Substrat/Nahrung so macht ein Satz klar, worum es bei der Ernährung geht:

Kein Zucker, keine Karies.

In Richtung ursächlicher Behandlung von Zahnerkrankungen spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle.

Da es in unserer Gesellschaft aber nahezu unmöglich ist sich zuckerfrei zu ernähren, scheint es sinnvoll einen Kompromiß anzustreben, zwischen möglichst zuckerreduzierter Kost und einer Optimierung der Zahnpflege. Dazu möchte Ihnen nun einige Anleitungen geben.

Meiner Erfahrung nach wissen die meisten Menschen wenig darüber. Wo es sinnvoll ist den Zahn zu pflegen und wo weniger? Sie kennen nicht die Beziehung vom Zahn zum Zahnfleisch und die bevorzugten Stellen am Zahn, wo sich eine Karies bildet. Die Aufklärung darüber sollte der Zahnarzt geben. Meiner Erfahrung nach geschieht dies in der Regel in den Praxen sehr selten. Die Patienten bekommen lediglich die Botschaft, sie müßten besser putzen. Eventuell tun sie das dann, aber der Zustand verändert sich nur unwesentlich.

Was ist der Grund?

Die meisten Menschen pflegen ihre Zähne mit Zahnbürste und Zahnpasta. Die Bürste aber hat einen gravierenden Mangel. Denn sie erreicht die Areale nicht, wo sich bevorzugt Karies bildet. Somit ist sie als alleiniges Pflegemittel zur Vorbeugung gegen Karies und parodontale Erkrankungen unzureichend. Ich werde ihnen am Ende des Artikels Pflegemethoden empfehlen, mit denen sie auf Zahnbürste und Zahnpasta verzichten können. Ich selbst benutze seit 1976 beides nicht mehr.

Aber lassen sie mich am Anfang beginnen. Was wir beim Blick in die Mundhöhle vom Zahn sehen wird als Krone bezeichnet. Sie ragt aus dem Zahnfleisch. Der Teil des Zahnes den wir Wurzel nennen, steckt nicht sichtbar im Knochen. Befestigt ist er über Zahnhaltefasern, die ihn am Knochen fixieren. Darüber ist er leicht beweglich aufgehängt. Das Zahnfleisch überzieht den Knochen außen und ist in der Regel mit diesem fest verbunden. Mit einer kleinen Ausnahme. Dem Bereich, wo Zahn und Zahnfleisch eine Grenze bilden.

Hier, beim Gesunden etwa 2-3mm tief, liegt das Zahnfleisch nur locker am Zahn an und es bildet sich dort circular um die Zahnkrone, vorne und hinten, rechts und links eine Art Graben oder Furche, den wir als Sulcus bezeichnen.

Im Gegensatz zur Zahnkrone, wo wir durch die Bewegung von Lippen, Zunge und Wange eine Selbstreinigungstendenz haben, fehlt diese im Bereich des Sulcus. Deshalb ist dort die Brutstätte nahezu aller Erkrankungen der Mundhöhle, die wir über die Begriffe Karies und Parodontose zusammenfassen. Die Karies finden wir in der Regel nicht auf den Glattflächen der Zähne, sondern vorwiegend am Übergang von Zahn zu Zahnfleisch, außen, innen und zwischen den Zähnen. Genau in dem Bereich also, wo sich die Reinigungswirkung der Zahnbürste und die Selbstreinigungstendenz erschöpfen.

Die Borsten reinigen also weder zwischen den Zähnen noch im Sulcus ausreichend. Nach jeder Nahrungsaufnahme ist der Sulcus nun mit Speiseresten angefüllt. Bleiben Sie dort liegen, werden sie von den Mikroorganismen der Mundhöhle, welche sich auch dort befinden, zersetzt und die entstehenden Abfallprodukte sind Säuren und Giftstoffe. Die Säurebildung ist dabei um so stärker, je zuckerhaltiger die Nahrungsreste sind. Dabei kann der PH-Wert lokal auf Werte bis zu 4,5-5,0 herabgesetzt werden. So wird die Oberfläche des Zahnes angelöst, die Karies ist entstanden.

Machen wir uns klar: Keine Nahrungsreste, keine Karies. Gelingt es uns also den Sulcus frei von Speiseresten zu halten, hat die Kariesentwicklung kaum eine Basis. Bemühen wir uns nun neben der optimalen Pflege des Sulcus und der Zahnzwischenräume noch den Zuckergehalt in unseren Nahrungsmitteln zu reduzieren, haben wir einen doppelten Schutz. Die ideale, optimale Pflege aber hat täglich zu erfolgen, denn nach 1-3 Tagen kann bereits ein Schaden eingetreten sein, der nicht mehr rückgängig zu machen ist.



DIE PARODONTOSE

Während wir bei der Karies für den Patienten subjektiv erfahrbare Symptome haben, die ihn früher oder später zum Zahnarzt führen, etwa das fühlbare Loch oder der Schmerz, fehlt bei der Parodontose dieses subjektive Signal. Vieles an ihr verläuft fast schmerzlos. Der Patient spürt oft erst etwas davon, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist. Das heißt, Zahnfleisch und Zahnhalteapparat sind bereits irreversibel geschädigt.

Dann ist therapeutisch oft nur noch wenig zu machen. Wenn der Halteapparat zerstört und der Knochen abgebaut ist, kann der Zahn langfristig nur noch in günstigen Fällen erhalten werden. Als Behandler steht man oft daneben und sieht den Patienten zahnlos werden.

Vereinfacht ausgedrückt bezeichnet die Parodontose ein Krankheitsgeschehen, das mit einer Entzündung des Zahnfleisches am Übergang von Zahn zu Zahnfleisch recht oberflächlich beginnt. Und zwar nach dem gleichen Schema, wie bereits bei der Karies beschrieben. Die Giftstoffe, die bei der Zersetzung von Nahrungsresten im Sulcus entstehen, sind Hauptauslöser der Entzündung. Unbehandelt wandert diese dann langsam tiefer in das Zahnfleisch hinein.

Erinnern wir uns. Beim gesunden Zahn ist der Sulcus am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch ca. 2-3 mm tief. Darunter garantieren zunächst Zahnfleisch und dann Zahnhaltefasern, eine feste Verbindung zwischen Zahn und Knochen. Die ganze Situation ist straff, lebendig, nach außen dokumentiert über eine blaß rosa Farbe des Zahnfleisches und Mikroeinziehungen an der Oberfläche, die sogenannte Stippelung.

Entzündet sich nun das Zahnfleisch und wandert die Entzündung immer tiefer, so löst sie das fest angeheftete Zahnfleisch und der Zahnhalteapparat wird zerstört, begleitet von einer zunehmenden Schwächung des Knochens. Taschentiefen von 3-10 mm leisten einem Krankheitsgeschehen vorschub, das einer Degeneration Tür und Tor öffnet. Die Prognose wird immer schlechter, je tiefer die Taschen werden.

An Selbstreinigungstendenz bietet der Sulcus lediglich einen permanenten, leichten Flüssigkeitsausstrom Richtung Zahnkrone, der nicht festsitzende Nahrungsreste, die sich beim Kauakt im Sulcus ansammeln, sanft nach außen spült. Kleben sie sich dort aber an der Zahnoberfläche fest, erschöpft sich die Selbstreinigung. Auch die Möglichkeiten der Zahnbürste sind hier am Ende. Ohne Hilfsmittel ist der Sulcus nicht zu säubern.

Von diesen Hilfsmitteln aber weiß der Großteil der Bevölkerung so gut wie nichts, weil Zahnärzte und Medien darüber in der Regel nicht aufklären. Haben Sie schon einmal Reklame gesehen für medizinische Zahnseide und Zahnhölzchen? Für Mundwässer, Mundspüllösungen, Zahnbürsten und Zahnpasten wird geworben. Diese Produkte sind deutlich teurer als Seide und Hölzchen. Damit ist also viel mehr Geld zu verdienen.

Der Effekt einer Werbung ist es, den Verkauf anzukurbeln und den Umsatz zu steigern. Schon lange ist der Mundhygienebereich ein florierender Markt, auf dem es um viel Geld geht. Dieser erhält sich nur, wenn das Problem bleibt und durch die angebotenen Hilfsmittel nicht gelöst wird. Das wirft die Frage auf, ob all das wofür von den Herstellern geworben wird, überhaupt einen positiven Effekt auf die Gesunderhaltung des Kauorgans hat? Geht es vielleicht nur ums Geld, um Steigerung von Umsatzzahlen? Bleibt der Patient, der Mensch, wie in vielen anderen Bereichen, nicht nur in der Medizin, außen vor? Ist er lediglich ein Wirtschaftsgut?

So nimmt vieles seinen Lauf: Der Sulcus als nicht einsehbarer Schlupfwinkel ist prädestiniert für alles weitere. Das Geschehen dort unterhält eine kontinuierliche Entzündung des Zahnfleisches. Zunächst recht oberflächlich lokalisiert, wandert sie langsam tiefer, zerstört so den Zahnhalteapparat, wobei die Zahnfleischtasche immer tiefer wird. Auch der Knochen bildet sich durch den Entzündungsreiz zurück. Der Zahn wird locker und fällt schließlich aus.

Die Krankheit nimmt also ihren Anfang am Übergang von Zahn zum Zahnfleisch und hier haben wir den einzigen subjektiven Anhaltspunkt einer Störung, das blutende Zahnfleisch. Es wird als Symptom aber wenig beachtet. Etwa 85% meiner Patienten weisen es auf, ohne das es sie wirklich stört.

Kollektive Probleme haben die Eigenschaft, schnell banalisiert zu werden. Sie sind kein Grund zur Besorgnis, denn bei Papa, Mama, Freund und Freundin blutet es ja ebenfalls. Bleibt das über eine lange Zeit so, wird die Parodontose manifest. Der Schaden ist dann oft irreversibel.

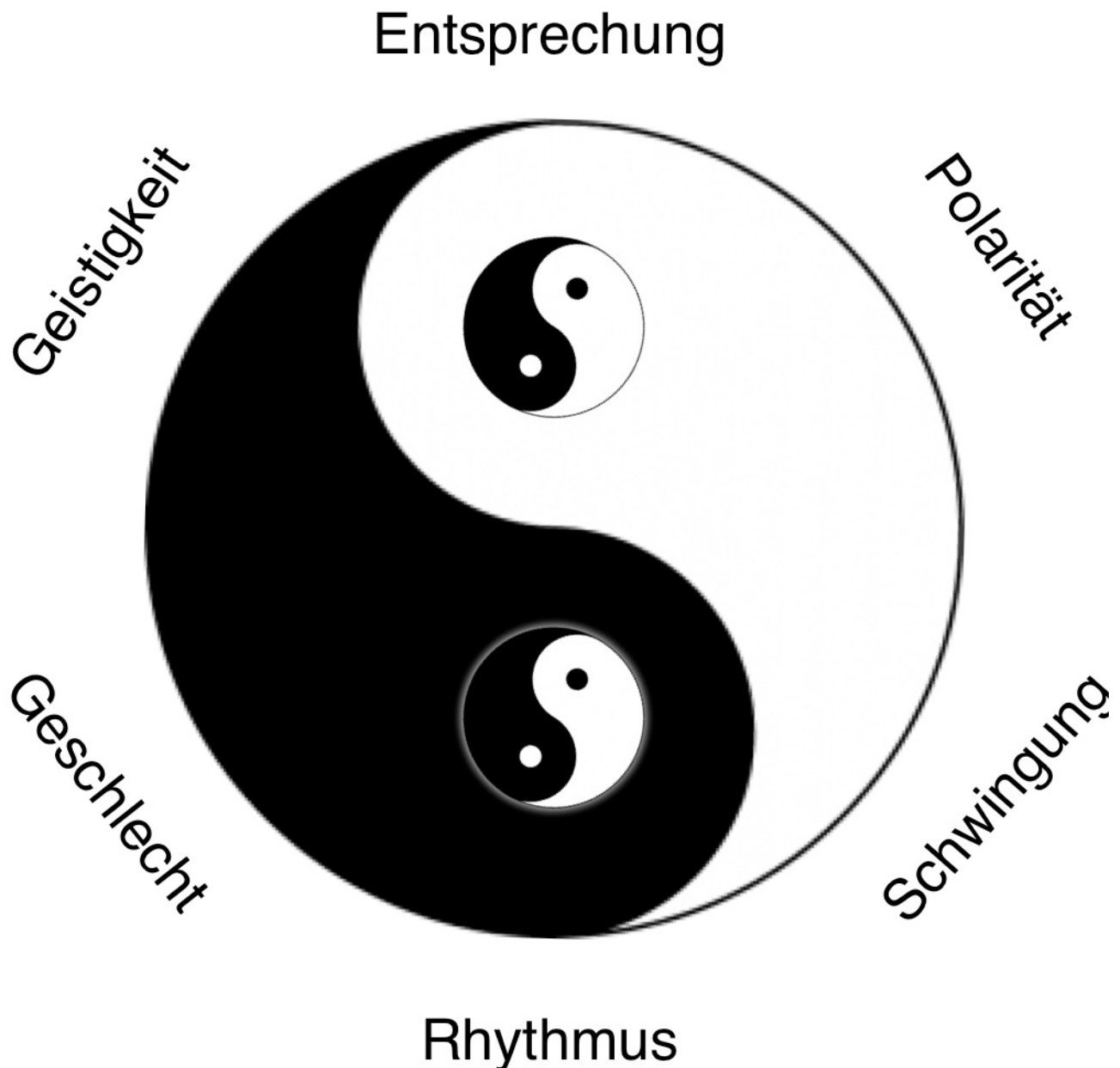
Augenscheinlich sind es wieder die Zahnbeläge, welche den Gang der Entzündung aufrechterhalten. Allerdings gibt es bei der Parodontose noch einen zweiten Mechanismus der greift, die Zahnsteinbildung. Der Körper scheint sich gegen die Wirkung der weichen Beläge zu schützen, indem er sie verkalkt. Dadurch wird der Prozeß der Säureentstehung und Giftstoffproduktion nahezu inaktiviert. Unter dem Zahnstein finden wir in der Regel eine intakte Zahnoberfläche. Auf den ersten Blick scheint also einiges gewonnen.

Trotzdem führt auch dieser Prozeß zu einer schrittweisen Degeneration des Zahnhalteapparates. Denn durch den Zahnstein wird die Oberfläche des Zahnes derart rau, daß weitere Nahrungsreste und Beläge sich viel leichter anheften können. So entsteht ein verhängnisvoller Kreislauf. Weiche Beläge verkalken, dadurch wird die Zahnoberfläche rau. Neue Beläge haften sich an die Rauigkeiten viel schneller an. Diese verkalken wieder. So wird die Zahnsteinschicht dicker und bedeckt immer größere Areale des Zahnes. Beginnt sie zunächst am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch und zwischen den Zähnen, überzieht der Zahnstein dann weite Flächen der sichtbaren Zahnkrone.

So lange er sichtbar ist, kann noch eine bedingte Kontrolle erfolgen. Aber er bleibt eben nicht nur auf dem einsehbaren Bereich des Zahnes beschränkt, sondern wandert auch in die Tiefe, den Sulcus. Schreitet der Prozeß weiter fort, wird der Zahnhalteapparat zerstört, durch die raue Oberfläche und den so erzeugten mechanischen Reiz auf das Zahnfleisch entwickelt sich eine akute bis chronische Entzündung. Diese setzt sich immer tiefer ins Zahnfleisch, fördert Taschenbildung und Knochenabbau.

Die Taschen werden nach dem beschriebenen Muster immer tiefer, der Zahnstein krallt sich immer weiter auf die Wurzeloberfläche und setzt seinen Weg Richtung Wurzelspitze fort. Der Zahn wird auf diese Art und Weise wie mit einem Keil aus dem Zahnbett gehobelt.

Zahnstein bildet sich nicht in allen Bereichen des Kiefers. Verstärkt immer dort, wo Ausführungsgänge von Speicheldrüsen liegen, also hinter den Unterkieferfrontzähnen und außen im Oberkieferbackenzahnbereich. Über den Speichel werden die Mineralsalze geliefert, die letztendlich die Verkalkung bewirken.



Die Schulmedizin sagt: Ein belagfreier Zahn wird niemals krank. Und letztendlich stimmt dies. Wenn wir keine Beläge am Zahn finden, kann nichts verkalken. Finden wir keine Beläge, kommt es zu keiner Säure- oder Giftstoffproduktion. Alles bleibt gesund, straff und strahlend schön.

Wie halte ich den Zahn belagfrei? Durch Pflege, durch Ernährungslenkung oder durch einen Kompromiß?

GANZHEITLICHES DENKEN NÄHERGEBRACHT AM BEISPIEL DER AKUPUNKTUR

Lassen Sie mich nun etwas ausholen und kurz ein System vorstellen, daß im Augenblick verstärkt in unsere westliche Medizin und unsere Denkgewohnheiten Einzug hält. Ich möchte Ihnen im Telegrammstil das Prinzip der Akupunktur erklären was uns zeigt, welche Konsequenzen wir daraus für unseren praktischen Alltag, besonders im Umgang mit unseren Zähnen, ziehen können.

Die Akupunktur, ein Teilbereich der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM), ist vereinfacht dargestellt ein System, wobei durch Setzen von Nadeln an bestimmten Punkten der Körperoberfläche Einfluß genommen wird auf Funktionen des Gesamtorganismus. Diese Punkte sind in der Regel bei Störungen druckempfindlich. So können wir außen an der Körperoberfläche feststellen, daß es innen womöglich ein Problem gibt.

Eine Empfindlichkeit im Verlauf des Dickdarmmeridianes, besonders zwischen der äußeren Ellenbogenbeugefalte und dem äußeren Handgelenk, deutet auf ein energetisches Ungleichgewicht im Funktionskreis Lunge/Dickdarm hin. Der Dickdarmmeridian beginnt am daumenseitigen Nagelfalzwinkel des Zeigefingers und endet an der Nasolabialfalte der Gegenseite, wobei die Kreuzung zur Gegenseite oberhalb der Oberlippe liegt.

Lassen Sie mich Ihnen erklären, was Meridiane überhaupt sind: Die chinesische Kultur und somit auch die Medizin, bezeichnet die potentiell vorhandene Schöpfungsenergie in ihrem ungeoffenbarten Zustand als Chi.

Analogien dazu finden wir auch in anderen Kulturkreisen, etwa in der Bibel.

Dort heißt es am Anfang des Johannesevangeliums:

'Am Anfang war das Wort oder Logos'.

Nichts anderes meint dort auch die Bezeichnung:

Gott Vater

In der indischen Philosophie heißt diese ungeoffenbarte Kraft

Prana.

Tritt diese Kraft nun in die Offenbarung, so manifestiert sich die Schöpfung auf der Basis der Polarität. Dabei teilt die Energie sich in einen negativen und einen positiven Strom, als Yin und Yang beschrieben. Chi polarisiert sich in Yin und Yang, bleibt aber selber beides. Das heißt, beide Aspekte, positiv und negativ, stehen sich zwar polar gegenüber, sind aber in Chi, dem Ganzen vereinigt.

Wie nun ein Pendel von rechts nach links schwingt, so wechseln sich positiver und negativer Strom rhythmisch ab, wobei kein Pol ganz verschwindet. Im vollen Yang, findet sich noch ein wenig Yin, im vollen Yin noch ein wenig Yang. Das ganze System, die ganze Schöpfung lebt von dieser Dynamik, vom rhythmisch schwingenden Wechsel der Pole. Das ist die Grundlage der Manifestation von Leben.

Überall nehmen wir dieses Pulsieren von einem Pol zum anderen wahr. Auch im menschlichen Körper. Die Energie durchströmt diesen in Leitbahnen, den sogenannten Meridianen. Das sind erfahrungsmäßig gefundene Punktketten. Die wichtigsten davon liegen auf der äußeren Körperoberfläche. Sie sind funktionell einem Organ zugeordnet, ohne augenscheinliche Verbindung.

Es gibt viele dieser Leitbahnen, beschränken wir uns auf die 12 Hauptmeridiane. Davon gehören 6 zum negativen Yin- und 6 zum positiven Yang-Prinzip. Je ein Yin- und ein Yang- Meridian bilden zusammen einen sogenannten Funktionskreis, etwa Lunge/Yin und Dickdarm/Yang oder Leber/Yin und Gallenblase/Yang. Er beschreibt ihre funktionelle Verbindung.

Die Energie läuft nun, nach ihrem Eintreten bei der Geburt über den ersten Atemzug, vom Yin-Meridian Lunge zum Yang-Meridian Dickdarm, der an der Körperoberfläche etwa dort beginnt, wo der vorherige Meridian aufgehört hat. Weiter fließt dann die Energie von Yang zu Yang (von Dickdarm zu Magen), von Yang zu Yin (vom Magen zur Milz), von Yin zu Yin (von Milz zu Herz) und weiter

zum Yang-Meridian Dünndarm und so fort, bis sie dann über die Leber wieder zur Lunge gelangt und sich alles bis zum letzten Atemzug wiederholt.

So durchpulst die Kraft innert 24 Stunden alle 12 Hauptmeridiane oder 6 Funktionskreise und läßt jedes Organ für 2 Stunden im Zenit seiner Leistungsfähigkeit arbeiten. So entwickelt sich die chinesische Organuhr mit ihren Maximalzeiten, die uns später noch beschäftigen wird.

Mit dem Begriff Organ ist aber mehr gemeint, als etwa nur der Dickdarm oder die Lunge, sprich Ausscheidung und Atmung. Zum Funktionskreis Lunge/Dickdarm gehören etwa noch Nase und Nasennebenhöhlen, Haut und Behaarung, vordere Schulter, Ellenbogengelenk, aber auch psychische Faktoren wie Kummer, Trauer und Besorgnis. Natürlich noch etliches mehr. Aber wir wollen hier nicht tiefer einsteigen, geht es doch nur darum, daß Prinzip zu skizzieren.

Über bestimmte Punkte der Meridiane können nun energetische Ungleichgewichte in den Funktionskreisen behandelt werden. Also über Lunge/Dickdarm nicht nur Ausscheidung und Atmung, sondern auch Nase, Haut, Ellenbogengelenk, aber psychisch auch Kummer und Besorgnis.

Auf diese Art und Weise wird der ganze Mensch erfaßt und kann in einem umfassenden Rahmen behandelt werden. So kommt die Akupunktur dem Anspruch einer ganzheitlichen Therapiemethode schon sehr nahe.

Sie lehrt uns weiter, daß alles miteinander verbunden ist und zeigt dies wunderbar an der Darstellung sogenannter Somatotopie. Dies ist eine kartographische Darstellung des Gesamtorganismus auf einen kleinen Teil der Körperoberfläche. Daraus entwickelt sich eine eigene Art der Akupunktur, die reflektorische Behandlung.

Wir kennen so etwas von der Fußzonenreflexmassage, wo sich dem Therapeuten am Fuß der ganze Mensch offenbart. Er ist dort detailliert dargestellt und so lassen sich Störungen in den einzelnen Körperregionen durch Untersuchung eines kleinen Teilbereiches aufspüren und dann auch darüber behandeln.

Eines der bekanntesten Akupunktorsomatotope liegt im Ohr. Hier finden wir den Menschen dargestellt als einen umgekehrt zur menschlichen Haltung kauenden Embryo, dessen Kopf im Ohr läppchen projiziert ist. Mit dem System der Ohrakupunktur und dazu gehörigen ca. 120 Punkten läßt sich also vom Ohr aus der ganze Mensch behandeln, etwa sein Knie, seine Schultern, Niere, Blase, Leber, Haut oder die Psyche.

Weitere Somatotopie finden wir am Handrücken, an der Nase, am Schädel, in der Vagina der Frau und, hier schließt sich der Kreis, in der Mundhöhle. Doch hier finden wir nicht ein, sondern gar acht Somatotopie auf einem ganz eng umschriebenen Bereich, wodurch die zentrale Bedeutung der Mundhöhle im Gesamtorganismus herausgestellt wird.

Die Somatotopie zeigen sich hinter den letzten Zähnen des Unter- und Oberkiefers, rechts und links, wodurch vier kleine Landkarten entstehen. Die anderen liegt auf einer Punktkette, die wir von vorne nach hinten in Lippe, Wange und Umschlagfalte finden. Sie ist den jeweiligen Zähnen vorgelagert. Auch hier haben wir die Linie oben und unten, rechts und links, wodurch es noch einmal vier Regionen gibt.

Die Tragweite dieser Entdeckung liegt auf der Hand. Auch über die Mundhöhle kann nun der ganze Mensch behandelt werden. Über die Punkte, die den entsprechenden Funktionskreisen zugeordnet sind. Etwa über die Frontzahnpunkte der Funktionskreis Niere/Blase, über die Eckzähne Gallenblase/Leber, über die kleinen Backenzähne im Oberkiefer Lunge/Dickdarm, im Unterkiefer Magen/Milz-Pankreas, über die großen Backenzähne im Oberkiefer Magen/Milz-Pankreas, im Unterkiefer Lunge/Dickdarm und über das Weisheitszahngebiet Herz/Dünndarm.

So zeigen auch im Bereich der Mundhöhle Störungen am Zahn energetische Ungleichgewichte in den Funktionskreisen und somit im gesamten Organismus an. Auch hier, wie überall am Körper, finden wir die Projektion von Störungen des Gesamtorganismus auf Reflexareale und auch die Projektion von Störungen im Bereich der Reflexareale, hier der Zähne, auf den übrigen Organismus.

Für den ganzheitlich denkenden Zahnarzt eröffnet sich mit diesem Wissen eine neue Dimension zum Verständnis seines Tuns. Er rückt auf vom einfachen Handwerker zum Arzt und wird sich dessen vollends bewußt, wenn er zum ersten Mal etwa Knie- oder Schulterschmerzen über den Mund erfolgreich behandelt hat.

AKUPUNKTURERKENNTNISSE UND KONSEQUENZEN FÜR PATIENT UND ZAHNARZT

Wenn ich als Zahnarzt meinen Patienten in den Mund schaue, bekomme ich einen groben Überblick auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

Von den Pferdehändlern kennen wir die Aussage:

‘Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul’.

Sie wissen also, anhand welcher Kriterien sie den Gesundheitszustand der Pferde in aller Kürze beurteilen können. Durch eine Inspektion der Zähne. Keiner kauft ein Tier mit einem insuffizienten Gebiß. Können Sie sich vorstellen, daß diese Gesetzmäßigkeit auch bei den Menschen Gültigkeit hat? Früher wurden die Sklaven auf ihre ‘Arbeitsqualität’ dahingehend ‘begutachtet’, daß sie ihr Kauorgan zeigen mußten. War das intakt, galten sie als gesund, widerstandsfähig, stark und kräftig, als gute Arbeiter und wurden gekauft.

Also gilt die Botschaft der Pferdehändler analog auch für Menschen. Eine Störung innen projiziert sich an den verschiedensten Stellen des Körpers außen. Auch an den Zähnen. So behandeln die Zahnärzte ebenfalls den ganzen Menschen, denn die Zähne stehen mit den Funktionskreisen in Verbindung.

Bei jeder Therapie, selbst einer kleinen, banalen Füllung, wird immer der ganze Mensch behandelt. Wenn ich als Zahnarzt den Zahn schädige, durch bohren, beschleifen, abtöten, oder ich ihn gar herausziehe, nehme ich zugleich Einfluß auf Funktionskreise. Und da diese energetisch miteinander verbunden sind, auf den ganzen Menschen.

Schauen wir uns vor diesem Hintergrund die Zähne an so sollte klar sein, daß Zahngesundheit untrennbar verbunden ist mit körperlicher Gesundheit und Zahnkrankheit mit körperlicher Schwäche. Bei nahezu 90% aller Patienten sind die Seitenzähne mehr oder weniger stark zerstört und so mehr oder weniger stark gefüllt, mit Kronen versehen oder bei fehlenden Zähnen durch Brücken, eventuell durch Prothesen ersetzt.

Die Verweildauer in der Mundhöhle ist am kürzesten bei den großen Backenzähnen. Hier also haben wir den häufigsten Zahnverlust. Das wundert uns nun nicht, denn nach vorsichtigen Schätzungen haben 70-80% der Deutschen einen kranken Darm. Der gesamte Seitenzahnbereich aber steht funktionell in Beziehung zum Magen-Darm-Trakt.

Die Frontzähne sind selten so stark zerstört und gefüllt. Sie gehen auch weniger oft verloren, denn Niere und Blase sind meistens nicht so stark belastet wie der Darm.

Zahngesundheit, um das noch einmal zu wiederholen, symbolisiert körperliche Gesundheit. Kranke Zähne zeigen einen kranken Menschen.

Das aber Gesundheit letztendlich nicht durch minderwertige Nahrung zu erzielen ist, bleibt wohl unbestritten. Eine Maschine, betrachten wir unseren Körper jetzt einmal als solche, funktioniert um so besser, je mehr wir auf sie acht geben und sie pflegen. Je hochwertiger die Ausgangsprodukte, je perfekter das Endprodukt. Wenn wir zum Beispiel einem Automotor minderwertiges Benzin geben, wird er seine Leistung nicht voll entfalten können. Wird er nun gefordert, leidet er. Er klopft. Passiert das über Jahre hinweg, wird er deutlich früher Schaden nehmen, als ein immer mit hochwertigem Benzin gefahrener. Hier sind die Menschen noch sensibel, denn bei klopfendem Motor wird sofort reagiert. Erziehen wir uns zu gleichem bei dem, was uns am nächsten ist, dem eigenen Körper.

Gesundheit ist nicht durch minderwertige Nahrung aufrecht zu erhalten. So ist die Aufnahme von naturbelassener Kost ein wirksamer Schutz gegen Krankheit.

Es leuchtet nun ein, warum es nicht funktionieren kann, wenn die Schulmedizin nur die Zahnpflege in den Mittelpunkt stellt und der Ernährung kaum Bedeutung zumißt. Ohne eine adäquate Nahrungszufuhr kann es keine Gesundheit und eben auch keine Zahngesundheit geben. Sondern nur eine minderwertige Offenbarung des Lebens, die in eine Degeneration führt. Warum gibt es den Begriff Vollwertkost? Wohl doch nur deswegen, um diese Art der Nahrung gegen die übliche, die halb- oder minderwertige Kost abzugrenzen. Was kann schon mit halb- oder minderwertigen Dingen erreicht werden? Beantworten Sie sich diese Frage selber, auf allen Ebenen des Lebens. Immer ist der Mensch krank, niemals Darm, Leber, Magen oder der Zahn. Von diesem Verständnis ist die Schulmedizin noch einen Schritt entfernt.

Unser Universitätsprofessor für den Bereich Zahnersatz sagte: „Solange man sich unmittelbar danach die Zähne putzt, ist es egal, ob man ein Stück oder eine Tafel Schokolade auf einmal ißt.“

Für dieses Problem fehlte ihm die ganzheitliche Schau. Zwar ist durch die optimale Zahnpflege der Zahn belagfrei zu halten, aber wenn etwa der Darm durch Zuckerprodukte, dauernd geschädigt wird, kommt es, durch die schon beschriebene Rückkopplung, früher oder später, je nach individueller Widerstandskraft, zu Schäden im Seitenzahnbereich.

Ein anderes Beispiel: Menstruationstörungen haben sehr häufig ihre Ursache in Schädigungen der Frontzähne, wie immer die auch aussehen mögen. Und das sollte bei der Behandlung immer mit eingebunden werden.

All das also sind Gesetzmäßigkeiten die sich dadurch auszeichnen, daß sie allgemein und immer gültig sind, ob jemand daran glaubt oder nicht. Die Wahrheit ist unabhängig von der Meinung und vom Glauben der Menschen. Sie ist und bleibt wie sie ist, wahr, sonst wäre sie ja nicht die Wahrheit. Früher glaubten die Menschen die Erde wäre eine Scheibe und als Mittelpunkt des Universums drehe sich alles um sie. Als jemand entdeckte die Erde sei eine Kugel und drehe sich um die Sonne, wollte man ihn als Ketzer verbrennen.

Heute zweifelt niemand mehr an den Worten der angeblichen Ketzer. In der Entwicklung der Menschen, im Plan der Schöpfung, lag es die Erfahrung zu machen, daß die Erde eine Kugel ist und sich um die Sonne dreht.

Das gleiche Schicksal teilt heute mancherorts noch die Reflexmedizin. Auch hier wird in der Entwicklung der Menschheit dieses Wissen kollektives Gut, wenn es der Zeitqualität entspricht.

Welches Gesetz nun steht hinter dieser Art der Betrachtung? Es ist das Prinzip der Entsprechung. Eine Facette davon ist, daß sich das Ganze im kleinsten Teil spiegelt.

Vielleicht haben Sie schon einmal von der Analogie Mikrokosmos gleich Makrokosmos gehört. Der Mensch als Mikro-, die Welt als Makrokosmos. Oder Mensch als Makro- und die einzelnen Zellen seines Körpers als Mikrokosmos.

Es kommt auf den Standpunkt an. Wie oft haben wir schon das christliche `Vater Unser´ gesprochen und dabei den Satz wiederholt, `wie im Himmel so auf Erden´. Wie oft also das Gesetz der Entsprechung formuliert, ohne uns über Sinn und Tragweite Gedanken zu machen. Noch einmal: Alles was wir im Großen finden, finden wir in einer Entsprechung auch im Kleinen. Alles wohlgemerkt.

So spiegelt das Kleine das Große und das Große das Kleine wieder. In der praktischen Konsequenz ist der Mensch genauso krank oder gesund wie die Welt oder Teile von ihr.

Und nun die Quintessenz aus diesem Gesetz für unseren praktischen Alltag als Teil des menschlichen Kollektivs. Es ist möglich über einen Teil das Ganze zu behandeln und zu heilen. Setze ich in einen kleinen Punkt im Ohr eine Nadel, er stellt einen Mikrokosmos dar, so kann ich den ganzen Menschen behandeln, den Makrokosmos und ihn wieder ins Gleichgewicht bringen. So kann auch ein sich

bemühender, gesunder, aufrechter, tugendhafter, moralisch, ethisch hochstehender, friedvoller, liebevoller, harmonisch wirkender Mensch die ganze Welt ins Gleichgewicht bringen oder gar heilen. Jahrelang habe ich nicht verstanden, was mein verehrter Lehrer Selvarajan Yesudian mit seinem Satz meinte:

„Ein Mensch, der sich selbst erhebt, erhebt die Welt.“

Erst über die Kenntnis der Gesetzmäßigkeit der Entsprechung ergibt sich für diese Worte eine individuell praktische Anwendbarkeit. Und wenn Sie das alles in letzter Konsequenz durchdenken, definieren Sie vielleicht den Begriff Verantwortung in einer weit umfassenderen Form. Verantwortung, individuell für sich selbst und kollektiv für die ganze Welt.

Lassen Sie mich das weiter entwickeln. Auf die Frage, warum es sinnvoll sein könnte sich überhaupt um Gesundheit, speziell in der Mundhöhle zu bemühen, fällt den Menschen in der Regel kaum etwas ein. Irgendwer hat ihnen einmal gesagt und gezeigt, wie die Zähne zu pflegen seien. In der Familie, im Kindergarten oder beim Zahnarzt. Aber die Frage nach dem warum kommt meistens zu kurz. Sie werden eventuell entgegnen, damit sich keine Löcher im Zahn bilden, damit die Zähne nicht ausfallen und so weiter. All das ist wohl ein kleiner Grund für die Zahnpflege, aber erst das Gesetz der Entsprechung läßt ein Kümern um die Zähne, um sich selbst, in seiner ganzen Dimension deutlich werden.

Wenn wir das Prinzip auf unser Kauorgan anwenden, so spiegelt der Zustand unseres Mikrokosmos Mund, den Zustand unseres Makrokosmos Körper wieder. Die gleichen Fehler bzw. Defekte, die wir in unserer Mundhöhle finden, finden wir in einer ähnlichen Art und Weise in oder an unserem ganzen Körper wieder, nur nicht so offenbar wie im Mund, wo der Zahnarzt ja nur hinzuschauen braucht, um zu sehen.

Wenn wir also in der Mundhöhle einen Friedhof vorfinden, so können wir sicher sein, daß es auch im Inneren des Menschen nicht viel anders aussieht. Eine schöne, gesunde, intakte Mundhöhle deutet hingegen auf einen ähnlichen Zustand des Menschen hin. Ich habe in meiner langjährigen Tätigkeit kaum einen kranken Menschen mit einem intakten Gebiß gesehen. Aber sehr viele Kranke, mit einem ebensolchen Gebißzustand.

In dem Maße wo mir dieses bewußt wird und ich mich um meine Zähne zu kümmern beginne, sie hege, pflege, schätze und lieb habe - hat uns nicht Jesus den Rat gegeben, den Nächsten zu lieben wie uns selbst, wobei Betonung und Priorität auf uns selbst liegen - betreibe ich nicht nur eine Vorsorge, um mein Kauorgan zu optimieren und zu heilen, sondern ich betreibe eine aktive, gesundheitliche Prophylaxe für den ganzen Körper. So bin ich in der Lage, über den kleinen Teil des Mundes, den ganzen Körper positiv zu beeinflussen. Was ich dazu brauche ist lediglich ein liebevolles Kümern um sich selbst, woran allerdings viele scheitern.

Obwohl wir auf anderen Ebenen alle wissen was passiert, wenn wir uns um etwas nicht sorgen, sei es um meinen Garten, meine Hobbies, meine Freunde, meine Familie. Es verkümmert. Und wie es gedeiht, wenn ich mich darum bemühe.

Was ist der Grund dafür? Uns geht es heute so gut, daß wir verlernt haben, demütig und dankbar zu sein für das was wir haben. Vor allem für unseren eigenen Körper, denn ohne diesen gäbe es für uns keine Möglichkeit des Ausdrucks mehr, könnten wir hier auf der Erde nichts mehr tun, von dem was wir uns wünschen und bereits machen. Mit jeder Einschränkung der Funktionsfähigkeit unseres Körpers reduzieren wir die Ausdrucksmöglichkeit.

Es ist schade, daß den Menschen diese Wertigkeit nicht klar ist und sie nicht zuerst bei sich selber anfangen, im Sinne von Heilung und Therapie. Wir sind das Wichtigste auf der Welt. Unsere Aufgabe ist es, gesund zu sein, stark zu sein und auf diese Art und Weise allen anderen, der ganzen Menschheit, der Erde zu helfen.



Weiten wir unseren Blick. In dem Maße wo ich als Mensch gesunder, heiler, ganzer werde, stelle ich, der Mikrokosmos, dem Makrokosmos Erde die Möglichkeit zur Verfügung, ebenfalls heiler, ganzer, gesunder zu werden. Denn die Erde ist so krank wie der Mensch und wird in dem Maße gesunden, wie der Mensch sich bewußt um seine eigene Optimierung bemüht. Und je mehr dies tun, desto schneller ist es möglich. Wünschen wir uns nicht alle eine Welt voll Harmonie, Gesundheit, Schönheit, Ruhe, Frieden und Glück? Qualitäten, die wir aber zunächst erst in uns entwickeln müssen, damit sie auch in der Welt sichtbar werden.

Ich hoffe meine Bemühungen zu erklären warum es sinnvoll ist sich seine Zähne zu pflegen, mit viel Liebe, Geduld und Fürsorge, haben Ihr Verständnis gefunden und Ihr Bewußtsein erweitert. Wir hängen auf der Erde, im ganzen Universum, mit allem zusammen, sind mit allem verbunden und wenn sich ein Teil verändert, verändern sich alle andern Teile mit.

Haben wir den Mut zur Veränderung, wagen wir es. Ändern wir uns selbst, so ändern wir die Welt. Schaffen wir alle einen Planeten voll Licht, Liebe und Freude.

ARZT UND PATIENT

Wenn wir Ärzte uns nach der Bedeutung unseres Tun fragen, so ist die Antwort einfach: Indem wir unseren Patienten zur Seite stehen helfen wir ihnen, die 'Sünden' ihrer Vergangenheit aufzuarbeiten. Das ist oft verbunden mit Leid und Schmerz, was den wenigsten Menschen angenehm ist. Viele haben gar Angst davor. Eine Zahnbehandlung kann weh tun, ist dann leid-voll. Auch deshalb ängstigt sie. Ist eine Zahnbehandlung notwendig, also nötig zu einer Wende, führt sie den Patienten in der Regel zum Zahnarzt. Es kommt zu einer Verbindung zwischen den beiden. Sinnvollerweise beugt eine sich daraus ergebende Behandlung den Patienten. Deshalb, weil er vorher nicht freiwillig bestimmten Gesetzmäßigkeiten Rechnung getragen hat. Sie erzieht ihn bestenfalls dazu, sich von nun an freiwillig zu beugen, ehe das Schicksal ihn weiter fühlen läßt. Sich freiwillig beugen bedeutet vor-beugen. Vor-beugen ist die Übersetzung unseres medizinischen Begriffes Prophylaxe.

In der Bibel heißt es im Buch Jesus Sirach am Ende des Kapitels Arzt und Patient:

„Wer gegen seinen eigenen Schöpfer sündigt, fällt dem Arzt in die Finger.“

Wahre Vorbeugung sollte letztlich sicher unabhängig vom Zahnarzt geschehen. Denn wir alle haben in der Regel mit dem Eintritt in das Erdenleben ein intaktes, funktionsfähiges, gesundes Gebiß. Und die Möglichkeit es gesund und schön zu erhalten, also ohne Zahnarztbehandlung durchs Leben zu gehen. Sind nun die ersten Defekte an den Zähnen mit Werkstoffen versorgt, können die Patienten nur noch eine relative zahnärztliche Unabhängigkeit erreichen. Das heißt, selbst wenn ich von da an bewußt und gesund lebe nagt doch an jedem Füllungsmaterial der Zahn der Zeit. Und so muß vieles davon trotz bester Pflege irgendwann einmal erneuert werden.

Der oberste Grundsatz bei der Verbindung zwischen Behandler und Patient sollte sein, daß der Arzt ihn dazu erzieht selbständig, selbstverantwortlich zu sein, was auch für seinen Gebißzustand und alle sich daraus eventuell ergebenden therapeutischen Konsequenzen gilt. Das Prinzip der Projektion oder der Schuldsuche bei anderen ist in unserer Zeit ein verbreitetes Phänomen. Der Patient sollte sich klar machen, daß der Zahnarzt primär nichts mit seinen zahnärztlichen Problemen zu tun hat. Für den Zahnarzt sollte klar sein, daß jede Füllung die er zu legen hat, eine Füllung zu viel ist. Und das es in der Hand des Patienten liegt, ob er tätig werden muß oder nicht. Dies ist den meisten aber wohl nicht bewußt.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem Patienten, der über Zahnschmerzen klagte. Nach gründlicher Untersuchung schlug ich vor, zur Befundabklärung ein Röntgenbild anzufertigen. Der Patient maulte: „Ewig dies viele Röntgen.“ Ich habe ihn freundlich aber bestimmt darauf hingewiesen einmal darüber nachzudenken, aus welchem Grund wir nun eventuell Röntgen und versucht die Kette so zurückzuverfolgen, daß der Grund für seine Schmerzen und die daraus resultierende Aufnahme im Umgang mit seinen Zähnen liegt. Es schien so als habe er es verstanden.

Wir sollten den Patienten dazu erziehen, unabhängig von uns zu werden. Dies geht, wenn in punkto Lebensführung einige, wenige Spielregeln beachtet werden. Es ist nur eine Sache der Konsequenz. Wir Zahnärzte sollten unsere Patienten beispielgebend erziehen. Besonders die Eltern, die dann ihren Kindern Dinge vorleben. Oder junge Menschen, die eine Familie gründen wollen, welcher sie von Beginn an eine bestimmte Ausrichtung geben möchten, auf der Basis von Kraft, Gesundheit, Stärke und Liebe zu sich selbst, die den eigenen Körper einschließt. Das ist eine schwere aber lohnenswerte Aufgabe.

Wie sagte Goethe vor mehr als 200 Jahren:
***„Wir könnten schon erzogene Kinder haben,
wenn die Eltern erzogen wären.“***

DIE URSACHE VON ZAHNERKRANKUNGEN

Zu Beginn unseres Jahrhunderts war der New Yorker Zahnarzt Weston A. Price von seiner normalen Tätigkeit müde. Er wollte die Ursache von Zahnerkrankungen herausfinden, nachdem ihm seine tägliche Arbeit, Löcher aufzubohren und abzufüllen, mehr und mehr sinnlos erschien. Da er schon viele Kindergebisse von massiver Karies befallen sah, stellte er sich die Frage, ob es wohl Zahngesundheit an sich überhaupt gebe. Und wenn, wo?

Mit dieser Vorgabe machte er sich auf eine Reise um die ganze Welt. Er hatte den Verdacht, die Ernährung könne bei der Entstehung der Karies mitverantwortlich sein und suchte nun vor allem nach Menschen mit intakten, naturgesunden Gebissen.

Er fand solche über die ganze Erdkugel verstreut, in Alaska, auf den Hebriden, vor der Küste Schottlands, in den Hochtälern des Schweizer Wallis, in Neuseeland, Australien, im afrikanischen Urwald und auf Südsee-Inseln. Seine Ergebnisse waren eindrucksvoll und einfach. Alle Menschen

die sich noch naturbelassen ernährten, dort wo die Industrie noch keinen Zugriff zur Nahrungskette gefunden hatte, wiesen tadellose Zähne auf, nahezu ohne jede Krankheiten. Es gab keine Kiefer- oder Gebißanomalien, sondern schöne, wohl ausgeformte Zahnbögen und Gesichter. Alles an diesen Menschen war natürlicherweise schön und gesund.

Sie waren aber nicht nur zahngesund, sondern, wie wir nach den Betrachtungen über die Reflextherapien schon ahnen können, auch körperlich beneidenswert gesund und vital.

Es ist klar, daß es bei diesen Volksstämmen keine Zahnärzte gab und auch keine Ärzte. Es war kein Bedarf vorhanden. Angebot und Nachfrage regelten sich gegenseitig. Keine Nachfrage, kein Angebot. Price forschte weiter und fand, daß dort, wo aus welchen Gründen auch immer Menschen von dieser naturbelassenen Ernährung abgingen und industriell hergestellte Lebensmittel zu sich nahmen, der Gebißzerfall schon ein paar Jahre später einsetzte, mit ersten kariösen Läsionen. Die erste von diesen Menschen gezeugte Nachkommenschaft zeigte neben der Karies bereits Anomalien und Fehlstellungen im Bereich von Zahn, Gebiß und Gesicht. Im Vergleich zu den Großeltern war bereits eine deutliche Degeneration eingetreten. Die Menschen waren nun natürlich nicht nur zahnkrank, sondern auch körperlich krank. So gab es jetzt der Nachfrage entsprechend Angebote, Ärzte und Zahnärzte.

Beziehen wir dies alles auf unsere heutige Ernährungssituation, so kommt als Quintessenz von Weston A. Price's Forschungen folgendes heraus: Naturbelassene Ernährung bedeutet Gesundheit. Industriell veränderte Nahrung Degeneration und das in vieler Hinsicht.

Die Nahrung der einzelnen untersuchten Menschen war sicherlich unterschiedlich. Schon aus klimatischen Gegebenheiten müssen sich Bewohner der Südsee etwas anders zu sich nehmen, wie die Menschen in Alaska. Trotzdem aber hatte die Nahrung ein gemeinsames Merkmal. Sie war naturbelassen.

Warum gehen dann die Menschen von heute auf morgen plötzlich weg von einer naturbelassenen, sie gesund erhaltenden Kost und wenden sich industriell hergestellten Nahrungsmitteln zu, selbst in Regionen, wo sie zwischen beiden Kostformen noch frei wählen konnten? Warum also rannten und rennen die Leute freiwillig in ihr Unheil?

Sicher ist nicht nur das Bessere, sondern auch das Neuere der Feind des Guten. Unser Rauhaardackel wurde so artgerecht und naturbelassen ernährt, wie das in unserer heutigen Gesellschaft möglich ist. Natürlich läuft das auf einen Kompromiß hinaus. Denn ganz ohne industrielle Dosennahrung ging es auch bei ihm nicht.

Aber auf keinen Fall bekam er industriell hergestellte Nahrungsmittel mit Zuckerprodukten und ebensolche auf Auszugsmehlbasis. Für sein Gebiß gab es Kauknochen und Beißhölzer, dazu besonders harte Hundekekse.

Diese Kost vertrug er ausgezeichnet. Er starb mit 13 Hundejahren - entsprechend 91 Menschenjahren - und war ein ausgesprochen vitales, kräftiges Tier. Natürlich spiegelte sich diese Gesundheit und Lebenskraft in seinem Gebiß wieder. Es zeigte sich strahlend weiß, schön, makellos, ohne Fehlstellungen, Verfärbungen, Zahnstein, Karies oder Parodontose. Sein Anblick ließ das Herz eines jeden Zahn- aber auch Tierarztes höher schlagen. Denn die Gesetzmäßigkeiten, die wir bislang beleuchtet haben, gelten ebenso im Tierreich. Trotzdem wurde Hassan ungemein lästig, wenn er nur ahnte, daß es an unserem Tisch etwas anderes zu essen gab, etwa einen Keks oder ein Stück Kuchen.

Meine Mama gab ihm dann in Maßen. Obwohl dem Tier diese Nahrung auf Dauer nicht so gut bekommen würde wie seine normale Kost war er sofort bereit, auf die minderwertige Kost umzuschwenken.

Sicher liegt eine Antwort auf diese Dinge in den Gesetzmäßigkeiten der heutigen Zeitqualität begründet. Es sieht in der Tat so aus als würde es im Schöpfungsplan liegen, daß die Welt mit aller Macht einem Zusammenbruch entgegen steuert und viele Individuen so konsequent daran arbeiten,

daß es fast schon heroisch ist.

Ein Zusammenbruch gibt allerdings immer Raum für Anderes oder Neues. So etwas finden wir häufig, wenn sich das Weltenrad von einem kosmischen Zeitalter in ein anderes dreht. Wir stehen an der Schwelle vom Fisch- zum Wassermannzeitalter und die Neuorientierung hat nichts Negatives, sondern ist von der Symbolik zu vergleichen mit einem Acker, der alles gegeben hatte was an Saatgut in ihm war und durch den nun im Frühling, zu Beginn eines neuen Jahres, der Pflug geht, um den Boden für den neuen Samen vorzubereiten.

Langsam sollte in uns das Wissen reifen was zu tun ist, um gesund zu sein. Versuchen wir durch eine bewußte Änderung der Lebensweise die Basis dafür zu schaffen. Geben wir so Beispiel für unsere Mitmenschen, unsere Kinder, die Nachkommen.

Zahnpflege, so wie wir sie heute verstehen, kannten die Ureinwohner nicht. Trotzdem blieben ihre Zähne gesund. Auch unser Hund kannte keine uns gewohnte Pflege. Sein Gebiß blieb dennoch wunderschön.

Unsere heutige Zahnpflege hat lediglich eine Alibifunktion, um unsere Gewohnheiten nicht ändern zu müssen. Was dazu an Mundhygieneprodukten angeboten wird, erfüllt diese Funktion. Die Industrie kommt auf immer ausgeklügeltere Systeme und gaukelt den Menschen vor, ihm die Verantwortung abzunehmen. Es geht aber nicht darum Verantwortung abzugeben, sondern sie zu übernehmen. Hier beginnt in letzter Konsequenz Unabhängigkeit und Freiheit.

Über eine bewußte Änderung der Ernährung brauchen wir die meisten der Industrieprophylaxeprodukte, wie Zahnbürste, Zahnpasta, Munddusche oder Mundwasser nicht mehr.

Alles was wir in der Welt sehen ist jedoch Sinnbild und als solches sinnvoll und notwendig. Um aber unsere Not zu wenden, müssen wir zunächst das, wovon wir uns wenden, kennen lernen. Insofern ist alles nötig zur Erkenntnisbildung, auch der bereits erwähnte Mundhygienemarkt. Haben wir das Prinzip erkannt, können wir uns bewußt abwenden. Je mehr Menschen das tun, je geringer die Nachfrage und um so mehr schrumpft das Angebot.

DER TEUFELSKREIS

Da viele gegen ihre Natur sündigen, wird die menschliche Degeneration eingeleitet. Fast parallel dazu entwickelt sich all das, was wir heute unter dem Begriff Medizin zusammenfassen. Diese hält den Menschen trotz der Degeneration noch ziemlich lange am Leben. So ist auch die ganze Medizin für viele lediglich ein Alibi, um die Gewohnheiten nicht ändern zu müssen.

„Bin ich krank, gehe ich zum Arzt, der soll mich gesund machen, dafür ist er da“. Dies ist die vorherrschende Meinung.

Wenige fragen: Warum bin ich krank? Was muß und kann ich selber ändern, um gesund zu sein?

Der Arzt verschreibt `Chemie` und so sind wir mitten drin in einem Teufelskreis: Die Pharmaindustrie produziert chemische Produkte, die Arzneimittel. Dabei fallen Abfallstoffe an, die oft in die Natur abgeleitet werden. Die natürliche Umwelt wird dadurch krank, somit auch der Mensch, der in ihr und von ihr lebt. Dieser geht dann zum Arzt, der ihm in der Regel chemische Medikamente verordnet. Diese machen und das ist der andere Mechanismus, durch ihre Nebenwirkungen den Menschen selten gesund, sondern schaffen über ihre Nebenwirkungen neue Symptome und halten ein Krankheitsgeschehen weiter aufrecht.

Der Mensch geht also weiter oder wieder zum Arzt, welcher ihm erneut Medikamente verschreibt. Diese sind vielleicht, da die Alten keine Wirkung mehr zeigen, gerade neu produziert, mit neuer Umweltbelastung, neuen kranken Menschen und so weiter, bis zum Zusammenbruch des Systems. Das Prinzip von Angebot und Nachfrage gibt es auch hier. Nur wir können es außer Kraft setzen,

indem wir, von wirklichen Notfällen abgesehen, nicht mehr nachfragen und so den Markt mehr und mehr einschränken.

DIE ERNÄHRUNG

Betrachtungen dazu sollten drei Leitsätze begleiten. Sie enthalten in ihrer Essenz vieles von dem, was bisher darüber geschrieben worden ist.

Erstens: Esse, was die Natur gibt.

Zweitens: Esse, wie es die Natur gibt.

Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der Erde, das in der Regel seine Nahrung zunächst leblos kocht, also abtötet. Kein natürlich lebendes Tier würde so etwas tun. Die Tiere fressen das Leben ihrer Beute mit und sind deswegen auch lebendig. Die Menschen essen leblose, kraftlose Nahrung und sind daher vielfach auch leb- und kraftlos.

Drittens: Der Mensch lebt von einem Viertel dessen, was er verzehrt.

Von den andern drei Vierteln leben die Ärzte.

Wir können ohne weiteres auf eine Mahlzeit am Tag verzichten und haben nicht die geringste Einbuße an Lebenskraft und Vitalität. Die Vorstellung, man müsse jeden Tag so und soviel essen um Kraft zu haben, ist eben nur eine Vor-stellung und steht wie jede andere vor uns. Oft zwischen uns und der Wahrheit, verbaut also den freien Blick. Die neue Biophotonforschung erklärt, daß wir wesentlich vom Licht leben, von einer Energie die uns die Sonne schenkt. Damit sollten wir uns beschäftigen, immer mehr und intensiver. Die feste Nahrung dient nur dazu das Defizit aufzufüllen, was dadurch entsteht, daß wir noch nicht in der Lage sind die Sonnenenergie gänzlich für unseren Energiebedarf zu nutzen. Je mehr wir dazu in der Lage sind, desto weniger müssen wir grobstofflich essen. Irgendwann werden wir kaum mehr feste Nahrung zu uns nehmen. Beschäftigen wir uns also mit der Sonne, mit ihrer Energie, ihrem Licht, ihrer Lebenskraft, ihrer Wärme. Was gibt es in diesem Bereich noch alles zu lernen!

Sie kennen doch den Satz:

'Von Luft und Liebe leben'

Gelingt es drei Mahlzeiten am Tag um eine zu reduzieren, ist bereits etwas segenbringendes erreicht. Wenn wir dann den Rest der Nahrung noch etwas bewußter zusammenstellen und zu uns nehmen, so ist schon vieles getan.

Mehr ist über die Ernährung fast nicht zu sagen. Studieren und probieren Sie. So finden Sie Ihren individuellen Weg, mit dem Bewußtsein des bisher Gesagten. Denken Sie aber daran, daß Fanatismus fehl am Platz ist. Nahrungsaufnahme hat auch etwas mit Genuß zu tun. Ich nehme nur gern etwas in mich hinein, woran ich Freude habe. So sollten wir beim Essen dafür Sorge tragen, daß es uns auch mundet. Es ist ein sinnloses Opfer etwas zu essen was nicht schmeckt, aber angeblich gesund ist. Gesunde, wohlschmeckende Nahrungsmittel lassen sich auch aus naturbelassener Kost herstellen. Wenn es geht, sollten Sie folgende Nahrungsmittel meiden:

*Industriell hergestellte Zuckerprodukte, Cornflakes, Colas,
vorprozessierte Kohlehydrate, wie etwa Süßigkeiten, Pommies, Fast-Food-Produkte,
Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Fleisch, künstliche Süßmittel und Auszugsmehle*

Den Industriezucker und die Auszugsmehle möchte ich im Folgenden näher besprechen. Beim Zucker, als einem der auslösenden Faktoren der Karies, scheint es egal zu sein ob wir von braunem, weißem, von Süßmitteln oder Zuckeraustauschstoffen sprechen. Kriterium ist lediglich die

industrielle Herstellung, die Denaturierung. Diese Art Zucker schadet nicht nur lokal den Zähnen als Substrat zur Säurebildung, sondern auch dem gesamten übrigen Organismus.

Im Gegensatz zum Fruchtzucker, der noch dem natürlichen Abbauweg im menschlichen Körper unterliegt, ist der industriell hergestellte Zucker dort kaum weiter abbaubar. Wir benötigen dazu Vitamin B. Dies hat im Körper vielfältige Funktionen. Eine der wichtigsten ist die Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Bei Vitamin B Mangel meldet sich der Körper mit Symptomen, die insgesamt eine Unterversorgung des Nervensystems anzeigen. Solche Alarmzeichen sind: Nervosität, Überreiztheit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit. Wie viele unserer Mitmenschen offenbaren diese Symptome?

Sie sind noch nicht krank, doch werden solche Alarmzeichen überhört, geschieht also eine Änderung nicht freiwillig, mündet es oft in einer Erkrankung. Die Krankheit zwingt dann zu einer Veränderung. Sie beugt die Menschen, weil sie nicht aus freiem Willen vor-beugen wollten. Wir finden überall das gleiche Prinzip.

Vitamin B wird dem menschlichen Körper primär aus Produkten des vollen Kornes zugeführt. In der Regel aber nehmen die Menschen Nahrung zu sich, die nicht aus Vollkorn hergestellt ist, etwa Weiß- oder Graubrote, Baguetts, Hamburger und sonstige Fast-Food-Produkte, also denaturierte Kost.



Diese Nahrungsmittel sind aus minderwertigem, ausgemahlenem Mehl hergestellt, dem sogenannten Auszugsmehl, welches so gut wie kein Vitamin B mehr enthält. So bekommen die Menschen natürlicherweise bereits zu wenig Vitamin B und den Rest raubt ihnen dann noch der Industriezucker.

Nehmen wir also möglichst viel Produkte aus dem vollen Korn zu uns. Mehle, Brote, Nudeln, Kuchen, Kekse, all das gibt es bereits als Vollkornnahrungsmittel. Achten Sie beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Schauen Sie nach unter 'Ingredients'. Sie werden sich wundern, wie häufig darunter Zucker (Sugar) vertreten ist.

Abschließend noch einige Anmerkungen dazu.

Die Zuckerindustrie gehört zu den potentesten Industriezweigen unserer Gesellschaft und möchte ihr Machtmonopol unter keinen Umständen einbüßen, wie jeder andere Industriezweig auch.

In Frankfurt gibt es einen Informationskreis Mundhygiene und Ernährung, welcher dem Verbraucher, aber auch dem Zahnarzt, mit Rat und Tat zur Seite steht. Das ist ein Ableger der Zuckerindustrie.

Zucker- und Fluorindustrie arbeiten im Übrigen Hand in Hand. Wenn eingeräumt wird, Zucker wäre unter gewissen Umständen schädlich für die Zähne, so bietet Fluor nun das adäquate Mittel, um eventuelle Schäden auszuschließen. Niemand also braucht mehr auf den Zucker zu verzichten. Da solche Anschauungen gar von Gesundheitsämtern und Schulzahnärzten vertreten werden, muß sich die Zuckerindustrie um ihren Absatz keine Sorgen machen.

Hintergründe dazu diesem beleuchtet M.O. Bruker, besonders in seinen Büchern:

‘Vorsicht Fluor’ und ‘Unsere Nahrung unser Schicksal’.

WAHRE EBKULTUR

Nachdem wir nun wissen was, ist es genauso wichtig zu wissen, wie wir essen sollten.

Es gibt ein Wort, darin ist alles enthalten was wir mit der Nahrung tun sollten. Wir benutzen es täglich. Aber verstehen, erleben wir die Sinnhaftigkeit? Denn wer macht täglich wirkliche Mahlzeit? Wer mahlt schon täglich seine Nahrung, wozu er dann wirklich Zeit brauchen würde? Wer aber nimmt sich schon Zeit zum Essen?

Lassen wir eine neue Eßkultur aufleben. Essen wir nur dann, wenn wir Hunger haben und auch Zeit dazu. Hören wir auf, wenn es am besten schmeckt. Achten wir dabei auf eine ausgeglichene, ruhige Verfassung. Essen wir nicht, wenn wir ärgerlich, zornig oder gestreßt sind. Warten wir dann ab, bis es wieder besser geht. Die Nahrung verstärkt ansonsten die negativen Zustände und schenkt uns das Gegenteil von dem, was sie sollte.

Wenn jeder Bissen etwa 50 Mal gekaut wird bis wir ihn schlucken, werden die Zähne für das benutzt wozu sie da sind, zum Kauen und Mahlen. Dadurch belasten wir sie gesundheitsfördernd. Zahnwurzeln und Zahnhalteapparat werden gut durchblutet und halten sich so von selbst gesund. Die Speicheldrüsen arbeiten auf diese Art und Weise ebenfalls normal und gesund, speicheln die Nahrung optimal ein und schaffen einen Speisebrei, der für die Aufnahme durch den Magen gut vorbereitet ist. Erziehen wir uns zu der Einstellung die Nahrung nicht eher aus der Mundhöhle herauszulassen, bis sie uns all ihre verborgenen Schätze geschenkt hat.

Wenn wir so Essen, gibt es viele interessante Erfahrungen zu machen. In der gleichen Zeit wie bisher werden wir etwa viel weniger essen, aber genauso satt sein. Denn der Magen gewinnt mit der Zeit seine natürliche Fähigkeit wieder, rechtzeitig zu melden wann es genug ist. Uns im Grunde bekannte Nahrungsmittel schmecken auf einmal ganz anders, viel angenehmer. Wir werden zu keiner Mahlzeit mehr etwas trinken müssen, weil wir genügend Speichel produzieren, der selbst die trockenste Nahrung breiig macht. Kein Tier trinkt, während es ißt. Nur der Mensch, der nicht richtig kaut, braucht das Getränk quasi als Spülung, um die dicken, unzerkauten Nahrungsreste herunterzuspülen. Verfolgen wir nun den Weg der Nahrung weiter, Richtung Magen. Je besser die Nahrung im Mund vorbereitet wird, je idealer kann sie auch der Magen weiterverarbeiten, ebenso Dünn- und Dickdarm. Es ist wie an einem Fließband. Nur wenn jeder Handgriff sitzt, ist das Ergebnis vollkommen. Gibt es bereits am Anfang ein Problem, wird es sich nicht nur bis zum Ende durchziehen, sondern gar noch potenzieren. Das Ergebnis ist dann eine Aneinanderreihung von Zufällen. Was uns die Nahrung schenken möchte kann sie nur, wenn bereits im Mund durch optimales Kauen und Einspeicheln die Basis dafür gelegt wird.

Denken wir dabei an den Satz von Goethe:

„Wer das erste Knopfloch verfehlt, kommt mit dem Zuknöpfen nicht mehr zu Rande.“

Wie soll der Magen mit dicken, fast unzerkaut heruntergeschluckten Nahrungsbrocken umgehen?

Was der Mund nicht macht, kann der Magen auch nicht. Das schiebt er dann alles weiter Richtung Dünndarm, der damit noch viel weniger anfangen kann und der Dünndarm beteiligt den Dickdarm daran.

In beiden liegt nun die Nahrung halb abgebaut und angedaut. So gärt sie vor sich hin, wodurch langsam die ganze Darmflora in Mitleidenschaft gezogen wird und sich pathologisch verändert. So sehen wir also wie wichtig es ist, sich Zeit bei der Nahrungsaufnahme zu nehmen. Haben wir sie nicht, ist es besser gar nichts zu essen, als in Hast, Eile, Streß oder Hektik. Denn in einer solchen Atmosphäre schaden wir unserem Organismus mit der Nahrungsaufnahme mehr, als wir ihm nützen. Im übrigen ist Fasten eine wunderbare Heilmethode, eine Mahlzeit, einen Tag, eine Woche oder noch länger. Es aktiviert die Selbstheilungstendenz in unserem Körper auf wundervolle Art und Weise.

Achten wir auch darauf, wann wir essen. Gerade haben wir besprochen nur dann zu essen, wenn ein Hungergefühl aufkommt.. Das ist kein Widerspruch zum jetzt Folgenden, denn wir werden feststellen, daß unser Körper, wenn wir uns ein wenig praktisch um diese Anregungen kümmern, sich meistens dann melden wird, wenn die Zeit der Nahrungsaufnahme am günstigsten ist. Ein Gefühl dafür vermittelt uns wieder die Traditionell Chinesische Medizin mit dem Bild der Organuhr.

Wie wir schon gehört haben, durchpulst die Lebensenergie Chi innerhalb eines Tages den menschlichen Organismus derart, daß sie alle 2 Stunden von einem Organ zum nächsten fließt. Durchströmt sie nun in den 2 Stunden schwerpunktmäßig einen Bereich, so sprechen wir von dessen Maximalzeit. In dieser arbeitet es mit seiner optimalen Leistungskraft. Soll es etwas besonderes zu unserem Wohle vollbringen, ist dazu diese Kernzeit die beste Periode. Die Maximalzeit des Magens liegt zwischen 7 und 9 Uhr. In dieser Zeit sollten wir mit Muße eine gute, stärkende Nahrung zu uns nehmen. Diese kann dann bestmöglich weiterverarbeitet werden, weil die nachfolgende Maschinerie im Zenit ihrer Leistungsfähigkeit steht. Nur dann erfolgt die Weiterverarbeitung optimal. Das initiiert die Milz, deren Optimum zwischen 9 und 11 Uhr liegt. In der Betrachtung der TCM regelt die Milz im Übrigen die Verdauung. Der Dünndarm hat seine Maximalzeit zwischen 13 und 15 Uhr.

Nehmen wir wenn möglich abends nach 18 Uhr keine ausgedehnten Mahlzeiten mehr zu uns. Die Nahrung erreicht den Magen-Darm-Trakt dann, wenn er nicht mehr in der Maximalzeit steht. So wird sie unvollkommen weiterverarbeitet und vergärt wie beschrieben in Dünn- und Dickdarm. Es ist ähnlich wie in einer Firma und der Kernarbeitszeit. Darin sind alle Mitarbeiter vor Ort und anstehende Aufgaben können bestmöglich gelöst werden. Gehen hingegen viele Aufträge zu einer Zeit ein wo nur ein Teil der Belegschaft im Dienst ist, kommt es zu Verzögerungen.

Da viele Menschen sich nicht daran halten, drehen sie eine eher krankmachende Schleife. Die Nahrung vergärt und verfault. Dabei bilden sich minderwertige Abfall- und Fuselprodukte, die in den frühen Morgenstunden, wenn der Darm in seine Maximalzeit gelangt, vermehrt von ihm aufgenommen werden, über die Blutbahn in den übrigen Organismus gelangen und ihn so schleichend vergiften. Deshalb fühlen sich viele Menschen beim Aufwachen wie gerädert, obschon sie gut geschlafen haben. Unmöglich können und wollen sie in diesem Zustand etwas Essen. Höchstens schnell eine Tasse Kaffee im Stehen, die dann den Körper kurzfristig aufputscht. Erst später, wenn es ihm gelungen ist die Giftwirkung zu kompensieren, fühlen sich viele Menschen wieder halbwegs wohl. Dann essen sie, aber der Magen hat seine Maximalzeit schon hinter sich und das Unheil potenziert sich weiter. So muß der Mensch, wenn er über Jahre hinweg diese Gesetze mißachtet, irgendwann krank werden.

Diesem Mechanismus liegen auch der Mundgeruch und besonders am Morgen der schlechte Mundgeschmack zu Grunde. Mundgeruch kommt in den seltensten Fällen von den Zähnen. Er ja wird erst beim Ausatmen für ein Gegenüber merklich. Die Giftstoffe, die Gärprodukte des Darmes, die über die Blutbahn den Organismus vergiften, gelangen mit dem Blut in die Lunge, werden dort an die Luft abgegeben und ausgeatmet. Der schlechte Mundgeschmack kommt nach dem gleichen Schema

zustande, denn der schlechte Geruch kann keinen guten oder neutralen Geschmack bewirken.

Die Menschen putzen sich nach dem Aufstehen die Zähne oder spülen mit Mundwasser zur Kompensation des üblen Geruchs oder Geschmacks. Das dies keine kausale Therapie darstellt und darüber hinaus die Chemie für das Mundhöhlenmilieu nicht förderlich ist, dürfte klar sein. Und ebenso, wo die Ursache liegt und wie sie abzustellen ist. Das aber erfordert Zeit und Geduld. Vor allem braucht es den Willen, es auch wirklich zu tun, verbunden mit der Einsicht nach der Notwendigkeit. Aber durch die Synthese von allem entwöhnen wir den Körper Schritt für Schritt von den schlechten Gewohnheiten. Er wird langsam den neuen Vorgaben gehorchen und sich allmählich mit dem Wunsch nach Nahrungsaufnahme zu den Zeiten melden, die seiner Natur entsprechen. Auf diese Weise können wir selber zu seiner Gesunderhaltung eine Menge tun. Wir beugen aktiv vor und erfahren mehr und mehr, wie gut es uns tut

Holen wir das bisher Gesagte noch einmal in unser Bewußtsein, um zu sehen an welchem entscheidendem Brennpunkt des Lebens der Zahnarzt wirkt und welche Verantwortung ihm zusätzlich zu seiner handwerklichen Tätigkeit obliegt, wenn er seinen Beruf so versteht.

Nehmen wir dazu den folgenden Satz:

„Der Mund ist der Eingang zu allen Krankheiten und der Ausgang zu allem Leid.“

Bevor wir zu den Zähnen zurückkommen, noch ein kleiner Hinweis. Trinken Sie viel warmes bis heißes, natürliches Wasser. Es ist eines unserer besten Lösungsmittel und je mehr wir zu uns nehmen, um so intensiver lösen wir den Schmutz aus dem Rohrleitungssystem unseres Körpers und schwemmen ihn aus. Wir spülen so unseren Körper und erhalten den Fluß in ihm aufrecht, was wiederum vielen Krankheiten vorbeugt. Probieren Sie es aus. Sie werden sich dabei sehr wohl fühlen und dieses dann auf die Ebene der täglichen Gewohnheiten herabziehen. Reinigen und Säubern sind wesentliche Dinge die wir für die Gesunderhaltung unseres Körpers tun können und das auf allen Ebenen.

ALTERNATIVE ZAHNPFLEGE

Es ist in der heutigen Zeit nicht einfach, sich zuckerfrei und völlig naturbelassen zu ernähren. Dann würden wir die Zähne nicht mehr so pflegen müssen wie wir es gewohnt sind, sondern über unsere Nahrung würden sich die Zähne primär von selber pflegen. Jeden Tag zeigte unser kleiner Hund, daß dies funktioniert, auch in der heutigen Zeit. Es ist nur eine Sache der Konsequenz.

Für die Menschen hat sich nach meiner Erfahrung ein Kompromiß gut bewährt. Er besteht aus einer bewußten, primär naturbelassenen Ernährung und einer alternativen Art der Zahnpflege.

Wenn wir einmal beobachten wo sich die Karies primär bildet, so finden wir vorrangig zwei Stellen. Am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch und zwischen den Zähnen. An den Glattflächen der Zähne, wo die meisten Menschen vor allem pflegen, würde es wahrscheinlich auch ohne Pflege keine Karies geben. Denn dort haben wir durch Zunge, Lippe und Wange eine gute Selbstreinigungstendenz. Um aber die beiden angesprochenen Problembereiche optimal zu säubern benötigen wir Hilfsmittel, denn die Zahnbürste ist hier mit ihren Möglichkeiten am Ende. Diese sind medizinische Zahnseide für die Zwischenräume und medizinische Zahnhölzer für den Übergang.

Zahnseide gibt es einmal in Rollen von etwa 100 Metern, von der Sie sich immer ein passendes Stück abreißen können oder in Packungen mit einzelnen Fäden. Sie nehmen dazu den Faden in ihre Hände, halten ihn so unter Spannung wie die Seite eines Bogens und führen ihn von oben in den Zahnzwischenraum hinein. Nachdem sie sie ihn ein paar Mal hin und her bewegt haben, ziehen sie die Seide nach vorne oder zu Seite wieder heraus. So behandeln Sie jeden für sie zugänglichen Zahnzwischenraum. Wo es Probleme gibt hinein zu gelangen, etwa bei der Pflege von festsitzenden

Brückenkonstruktionen, fragen Sie Ihren Zahnarzt um Rat.

Wie bereits erwähnt ist ein anderer Problembereich der Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch. Hier ist das gesunde Zahnfleisch ca. 2-3 mm tief nur locker mit dem Zahn verbunden, sodaß sich bis zum festen Verschuß zwischen Zahn und Zahnfleisch eine Art Graben bildet, der Sulcus. Dieser umgibt den ganzen Zahn circular. Ihn zu reinigen ist das Wichtigste, um eine gesunde Situation zu erhalten. Dies gelingt nicht mit der Zahnbürste, sondern nur mit den Hilfsmitteln Zahnseide und medizinischen Zahnhölzern. Während die Zahnseide den Sulcus im Bereich zwischen den Zähnen reinigt, benötigen wir für den Rest die Hölzchen.

Diese setzen wir nahezu parallel zur Zahnoberfläche an und fahren dann durch den Sulcus circular um den Zahn herum. Auf diese Art und Weise wird er von allen Speiseresten befreit. Es ist eine mit ein wenig Aufwand verbundene Intensivpflege. Täglich durchgeführt ist der Erfolg garantiert. Wenn Sie beginnen mit der Zahnseide zu arbeiten kann es sein, daß ihr Zahnfleisch mehr oder weniger stark blutet. Das kommt oft nicht von einer Verletzung durch die Seide, sondern liegt an einer entzündlichen Veränderung, weshalb es auf den Reiz mit der Seide durch Blutung reagiert. Durchschreiten Sie diese blutende Phase. Nach ca. 3 Wochen regelmäßiger, konsequenter Anwendung mit der Seide, abends vor dem Schlafengehen, verschwindet die Blutungsneigung. Das ermöglicht dann, mit der Seide auch außerhalb des Badezimmers zu arbeiten, etwa wenn sie sich abends beim Fernsehen oder Musikhören entspannen.

Gleiches gilt für die Arbeit mit den Hölzchen. Auch hier sind sie unabhängig vom Badezimmer und können sich um ihre Zähne kümmern, während sie am Abend Relaxen, Musik hören, fern Sehen oder ein Buch lesen. Fast spielerisch reinigen Sie mit den Hölzchen den Sulcus. Und indem sie es zudem im Zwischenraum parallel zum Zahnfleisch hin und her bewegen optimieren die Zahnzwischenraumpflege. Für den Erfolg gibt es aber einige Spielregeln. Die erste ist Konsequenz. Sie sollten dies jeden Tag abends vor dem Schlafengehen tun und es nicht mehr vergessen. Nach erfolgter Reinigung sollten Sie keine Nahrung mehr zu sich nehmen, um den Putzerfolg nicht zu gefährden. Keine Nahrung, auch keine flüssige wie Bier, Milch, Kaffee, schwarzen Tee, Fruchtsäfte etc. Sie können Wasser trinken, um alles noch einmal gut zu spülen oder milde, ungezuckerte Früchtetees.

Noch eine Anmerkung zu den Hölzern. Bei den Naturvölkern ist es eine gängige Methode, die Zähne trotz naturbelassener Kost noch zusätzlich mit einem Holz zu reinigen. Sie selber können dies nachvollziehen. Gehen sie dazu in einen Wald, schneiden sich ein Stück von einem Tannenzweig, schälen ein Ende und kauen dieses nun faserig. Dadurch lösen Sie das in dem Zweig verborgene Tanin, welches ein wunderbares Desinfektionsmittel für Ihre Zähne ist. Wenn das Ende schön faserig ist, spielen Sie mit diesem die Zahnzwischenräume und den Sulcus durch. Sie machen also genau das, was wir eben bei den medizinischen Zahnhölzchen beschrieben haben. Da die Wenigsten von uns aber einen Wald vor der Tür haben, um all das täglich naturbelassen zu tun, bleibt als sinnvolle und effektive Alternative das medizinische Zahnholz.

Nun zur effektiven Pflege des gesamten Zahfleisches und der unterstützenden Reinigung der Glattflächen der Zähne und der Kauflächen. Unsere Begriffe Zähne bürsten, Zähne putzen oder auch Zahnpflege und Zahncreme schließen den Begriff Zahnfleisch nicht mit ein. Und so wird es bei der Pflege eher stiefmütterlich behandelt. Es kein Wunder, daß es bei den meisten Menschen als Zeichen einer Dauerentzündung blutet. Zu einer effektiven Zahnfleischpflege brauchen wir lediglich unseren Finger und ganz normales Speisesalz. Wir füllen etwas Salz in die rechte oder linke Handfläche, befeuchten den Zeigefinger der anderen Hand und nehmen damit ein wenig Salz auf.

Nun massieren wir mit dem Salzfinger primär unser Zahnfleisch bis in die Umschlagfalte hinein und reiben dabei quasi als Nebeneffekt die Glattflächen der Zähne ab. Dabei nehmen wir mit dem Finger immer wieder neues Salz auf. So wird das ganze Zahnfleisch, vorne, hinten, oben, unten, innen und

außen einer wunderbaren Massage unterzogen. Abschließend spülen sie den Mund mehrmals kräftig aus, bis der Salzgeschmack verschwunden ist. Selbstverständlich sollten Sie dabei nicht schlucken. Können Sie das Salz vom Geschmack her nicht vertragen oder gehören Sie zu einer Risikogruppe, die Salz reduziert leben muß, nehmen Sie alternativ Kaiser Natron Pulver und verfahren damit nach dem gleichen Schema. Dieses Vorgehen empfehle ich anfangs zweimal am Tag, abends vor dem Schlafengehen in Verbindung mit Seide und Hölzchen und während der Morgentoilette.

Die Zähne werden auf diese Weise belagfrei und strahlend sauber, das Zahnfleisch durch die Massage gut durchblutet. Eine harmonische Blutzirkulation ist Basis von Lebendigkeit und gesunden Abläufen im Körper. So verliert das Zahnfleisch jeglichen Entzündungscharakter, weil durch den starken Blutkreislauf alle Toxine, Entzündungszellen und toten Gewebepartikel weggeschwemmt werden. Die porösen Gefäße schließen sich, werden undurchlässig für den Austritt von Blut und Mundgesundheit wird langsam wiederhergestellt. Das lockere Zahnfleisch strafft sich, seine Farbe wird blaß-rosa, mit einem matt glänzenden Schimmer an der Oberfläche, die zudem kleine Mikroeinziehungen bekommt, die sogenannte Stippelung. Ein Gradmesser für Straffheit und Festigkeit.

4-6 Wochen braucht es bei entsprechender Konsequenz bis zu diesem Punkt. Und das Zahnfleisch bleibt so, wenn wir uns weiterhin liebevoll darum kümmern.

Auf diese Weise werden wir wirklich unabhängig. In erster Linie fast von der ganzen Mundhygieneindustrie. Denn wir brauchen keine Zahnbürste mehr, keine Zahnpasta oder sonstige Produkte dieses Industriezweiges. In zweiter Linie von jeder Art Werbung und Manipulation. Und drittens wohl auch immer mehr vom Zahnarzt, denn auf diese Art und Weise gehen Ihre Erkrankungen in der Mundhöhle deutlich zurück, so daß sie immer weniger professionelle Hilfe benötigen. Ich pflege das Kauorgan seit nunmehr fast 20 Jahren ohne Zahnbürste und Zahnpasta und darf Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, wie wunderbar diese Methode funktioniert.

Noch einige Anmerkungen zur Mundhygieneindustrie. Warum wird überhaupt Werbung gemacht? Um Produkte zu verkaufen. Wirtschaftlich muß dazu ein Markt vorhanden sein. Damit er möglichst erhalten bleibt dürfen die Patienten oder Menschen das zu Grunde liegende Konzept nicht durchschauen. Hielten Mundhygieneprodukte was sie versprechen, würde durch Ihre Anwendung der Markt immer kleiner und der Absatz geringer. So geht es auch hier in erster Linie um ein Geschäft. Mundgesundheit ist dabei das Verkaufsargument für das Volk. Wirtschaftlich ist sie aber nachgeordnet.

Die meisten Dinge wofür wir Reklame finden sind nicht unbedingt sinnvoll, um sie im Mund zur Anwendung zu bringen. Sie kosten teilweise viel Geld und leiten dies von Ihnen zur Industrie. Die Effektivität eines Produktes für die Zahnpflege sehen Sie daran, wieviel Werbung gemacht wird. Je weniger, je höher. Haben Sie schon einmal Werbung gesehen oder gehört für Zahnseide und Zahnhölzchen oder gar für die Pflege mit Salz, Öl oder Kaiser-Natron Pulver? Daran können Sie ermessen, wie effektiv diese Hilfsmittel sind. Tragen sie doch wirklich dazu bei, die Zahl der Zahnerkrankungen deutlich zu reduzieren zu eliminieren. Aber wer hat daran schon ein wirkliches Interesse. Lebt es sich doch mit und von den kranken Patienten sehr gut.

Lassen Sie mich noch zwei ergänzende, pflegerische Aspekte beleuchten.

Der Erste ist die Spülung der Mundhöhle mit kaltgepreßtem Sonnenblumenöl. Eine wunderbare Methode zur Vorbeugung gegen parodontale Erkrankungen. Aber auch eine Behandlung zur Therapie einer bereits aufgetretenen Paodontose. Lockere Zähne werden auf diese Art und Weise oft wieder fest, weil Zahnfleisch und Zahnhalteapparat sich entgiften und regenerieren.

Der Zweite ist das schon kurz erwähnte Kaiser-Natron-Pulver. Dies ist ein basisches Präparat was dazu dient, ein saures Milieu zu neutralisieren. Wenn wir uns den Mechanismus der Entstehung von krankhaften Prozessen in der Mundhöhle anschauen, so ist festzustellen, daß immer ein saures Milieu mitbeteiligt ist. Normalerweise liegt der pH Wert in einem annähernd neutralen Bereich, zwischen 6,7-

6,9. Darin können sich Erkrankungen kaum entwickeln. Erst mit dem Abfall des PH-Wertes auf Werte unter 6 kommt es zur Ausbildung von Karies und wird die Basis für Zahnfleischerkrankungen gelegt, die oft in einer manifesten Parodontose münden. Wenn wir viel zuckerhaltige Nahrungsmittel zu uns nehmen sinkt der pH Wert deutlich herab, weil durch den Abbau von Zucker ein stark saures Milieu entsteht. Bei weiter fließendem Speichel wird das Milieu in der Regel langsam wieder neutralisiert.

Geschieht der Mechanismus aber vor allem in den Abendstunden und wird dann das Kauorgan nicht gründlich wie beschrieben gereinigt, bleibt der PH-Wert über einen langen Zeitraum im sauren Milieu, welches allen Erkrankungen Tür und Tor öffnet. Denn in der Nacht haben wir lediglich 10% unseres Tagesspeichels zur Verfügung und somit nur noch 10% natürlichen Schutz. Die Mundhöhle wird trocken - wir merken dies am Morgen nach dem Aufwachen am trockenen Mund - und alles weitere gerät außer Kontrolle. Im Speichel sind zudem Bestandteile, die Entzündungen in der Mundhöhle und der Belaganheftung mit dem ganzen Folgemechanismus entgegenwirken. So haben wir also darüber einen natürlichen Schutz, besonders am Tag wo er immer fließt.

Deswegen ist es aus meiner Sicht nicht sonderlich sinnvoll, sich dreimal täglich die Zähne zu pflegen. Der rechte Zeitpunkt ist entscheidend. Abends vor dem Schlafengehen. Denn während der Nacht sollten wir den nötigen Schutz selber aufbauen. Das liegt in unserer Verantwortung. Wenn wir dies nicht tun, erleben wir die Konsequenzen. Wenn wir diese nicht wünschen, sollten wir bestimmte Spielregeln beachten.

Fällt in der Natur saurer Regen und übersäuert den Boden, hat sich als probates Mittel das Kalken erwiesen. Es neutralisiert das Zuviel an Säure und bringt das Pendel wieder ins Gleichgewicht. Ähnliches können wir in der Mundhöhle tun. Mit dem basischen Präparat Kaiser-Natron-Pulver. Sie nehmen abends vor dem Schlafengehen einen Teelöffel auf ein Glas Wasser, rühren kräftig um und führen die Flüssigkeit anschließend schluckweise in den Mund. Dabei spülen sie kräftig, ziehen es durch die Zahnzwischenräume und spucken das Ganze dann aus. Sie können es auch schlucken, um das saure Milieus im gesamten Körper zu neutralisieren.

Auf diese Art und Weise hat die Mundhöhle während der kritischen Nacht-Phase einen neutralen PH-Wert, worüber ein umfassender Schutz aufgebaut ist. Dieser allerdings ersetzt nicht die beschriebene gründliche Pflege, sondern rundet sie nur ab: Seide, Hölzchen, Salz und Kaiser-Natron-Pulver, eventuell Öl.

Verstehen Sie nun, warum es so wichtig ist abends vor dem Schlafengehen für Sauberkeit in der Mundhöhle zu sorgen? Die meisten Verbrechen auf allen Ebenen geschehen während der Nacht. Zu Hause schützen Sie sich, schließen Ihre Türen, löschen das Licht etc. Symbolisch gesprochen steht an der Haustür: Eintritt verboten, privat. Warum? Damit keine ungebetenen Gäste hereinkommen und sich auf Ihre Kosten in Ihrem Haus ein angenehmes Leben machen. Bei den meisten Menschen aber sieht es bezogen auf die Mundhöhle ganz anders aus. Sie lassen alles hell erleuchtet. Fenster und Türen stehen offen. Bereits an der Straße steht ein Hinweisschild: Kommt alle herein, hier gibt es ein Fest. In der Tat kommen dann alle möglichen Gesellen, um sich zu vergnügen. Sie richten viel Schaden an und wenn wir am anderen Morgen in die Wohnung kommen, wundern wir uns über das Chaos.

Doch das Problem liegt nicht bei den Gesellen, sondern bei uns. Wir haben unseren eigenen Bereich nicht geschützt, auch weil wir uns all dieser Dinge nicht bewußt sind. 'Unwissenheit schützt vor Strafe nicht', sagt der Volksmund. Wir bestrafen uns selbst. Strafe im Sinne einer unerwünschten Konsequenz folgt immer auf unbewußte Handlungen. Wie sollten wir auch sonst lernen es irgendwann einmal besser zu machen.

In der Bibel gibt uns Jesus den Rat:

'Wachet und betet'.

Das heißt, eine unserer vordringlichsten Aufgaben hier auf Erden ist es, bewußt zu sein, alle Dinge

möglichst bewußt zu tun und im Alltag immer mehr so zu leben.

Warum pflegen sich die meisten Menschen die Zähne morgens nach dem Aufstehen? 'Damit ein frischer Geschmack in den Mund kommt', ist die häufigste Antwort. Wenn die Zähne vor dem Schlafengehen sauber sind, gibt es keinen Grund für eine morgendliche Pflege. Denn in der Nacht haben sie ja keine Nahrung zu sich genommen. Die Tatsache, daß die meisten Menschen so verfahren heißt nicht, daß dieses sinnvoll ist. Versuchen Sie immer vorher zu überlegen, warum Sie etwas tun und was sie erreichen möchten. Somit sparen Sie viel Energie, die sie dann für wahrhaft aufbauende Dinge einsetzen können.

Wir leben heute in einer Gesellschaft, wo die Unachtsamkeit der Menschen auf allen Ebenen enorme Schäden anrichtet und viele andere damit beschäftigt sind, diese aufzuarbeiten, sprich die Schäden zu reparieren. Wenn wir die gesamte Energie benutzen könnten uns um wesentliche Aufgaben zu kümmern, etwa damit die gesamte Menschheit in Harmonie und Frieden leben kann, welch wunderbare Ergebnisse wären zu erzielen.

ZAHNÄRZTLICHE TÄTIGKEIT

Alles was Sie bisher gelesen haben, brauchen Sie selbstverständlich nicht anzunehmen. In jeder Beziehung des Lebens ist es schwierig, sich zu vervollkommen.

Bemühen wir uns aber dennoch stets, das Gute besser zu machen.

Mit den alternativen Techniken ist natürlich keine Zahnkrankheit in ihrer Endphase zu heilen. Eine manifeste Karies bringt man weder durch Kostumstellung noch durch adäquate Pflege wieder weg. Da bleibt nur noch die zahnärztliche Therapie mittels Bohrer und Füllstoffen. Eine fortgeschrittene Parodontose mit gelockerten Zähnen ist dagegen auch zahnärztlich fast nicht mehr zu behandeln.

Hier steht der Arzt sehr oft daneben und muß mit ansehen, wie der Patient nach und nach seine Zähne verliert oder er wird selbst aktiv und entfernt sie mit der Zange.

Die Anregungen mögen einem bislang Zahngesunden helfen, so zu bleiben. Ist jemand zahnkrank oder zahnärztlich saniert, so verschafft es eine relative Unabhängigkeit insofern, daß keine neuen kariösen Defekte hinzukommen und die Parodontose durch einen liebevollen, geduldigen Umgang mit der Krankheit nur langsam fortschreitet oder gar zum Stillstand kommt. Doch Füllungen müssen in der Regel irgendwann erneuert werden, da das Material nicht unbegrenzt haltbar ist. Trotz allem sollte das zahnärztliche Wirken immer die Prämisse haben, den Patienten nach adäquater Behandlung möglichst unabhängig zu machen.

Noch ein wesentlicher Aspekt. Alle zahnärztlichen Werkstoffe die wir in die Mundhöhle bringen, gibt es in unserem Körper nicht. Sie sind für den Organismus Fremdkörper und belasten ihn mehr oder weniger. Die Auswirkungen treten je nach individueller Widerstandskraft nicht, kaum oder deutlich zu Tage. Die Zahnärzte bilden also eine Berufsgruppe, die von allen Ärzten am meisten Fremdstoffe in den menschlichen Körper bringt. Dieser toleriert unglaublich viel bis er krank wird. So macht sich die Masse der Zahnärzte kaum wirkliche Gedanken über die Werkstofffrage, weil sich die Folgen nicht unmittelbar abzeichnen.

Dennoch bleibt im Hintergrund das Prinzip eines Wassereimers, der sich Tropfen für Tropfen langsam aber sicher füllt. Der Eimer ist groß, es paßt viel hinein, aber irgendwann bringt der letzte Tropfen ihn doch zum überlaufen. Alle Tropfen kommen sicher nicht durch zahnärztliches Arbeiten in den Eimer, aber daß diese Art unseres Arbeitens nicht wirklich gesund sein kann sollte jedem Menschen klar sein. Und auch, daß es vor diesem Hintergrund kein wirklich biologisches Füllungsmaterial gibt, sondern lediglich Werkstoffe, die jemand besser und ein anderer schlechter verträgt.

Das heraus zu finden und den Hintergrund aufzubauen, der seit Jahrtausenden als weise Botschaft jede ärztliche Tätigkeit begleiten sollte - ***nihil nocere – nicht schaden*** - mündet in Zeiten, wo alles in

Geld verrechnet wird oft in einer Überforderung der Beteiligten.

AMALGAM UND FLUOR UND ANDERE WERKSTOFFE

Lassen Sie mich nun einige zahnärztlichen Werkstoffe etwas näher beleuchten. Selbstverständlich kann es nicht gesund sein, eine quecksilberhaltige Legierung wie eben Amalgam im Mund zu haben oder in den Mund zu bringen. Aber kann es gesund sein, seine Lunge tagein, tagaus mehrmals mit Nikotin zu begasen? Kann es gesund sein, sich mehrmals täglich Tag für Tag mit Koffein und Alkohol zu vergiften? Sind unnatürliche Kost oder schlechte Gewohnheiten unbedingt gesundheitsförderlich? Trägt eine unbewußte Lebensweise den Samen für Gesundheit und Vitalität in sich?

Kommen Patienten zu mir und klagen über Symptome, die sie nun plötzlich, nachdem sie etwa eine Fernsehsendung über die Toxizität von Amalgam gesehen haben, mit ihren Füllungen in Verbindung bringen, so versuchen ich ihnen diese Aspekte näher zu bringen und sie für mich Wesentliches zu sensibilisieren. Das Entfernen der Amalgamfüllungen ist dabei nicht der wichtigste Schritt.

Wir sollten uns nicht in eine Amalgamhysterie steigern. Ich möchte keineswegs sagen, solche Füllungen seien unschädlich. Ich selber würde mir keine setzen lassen. Doch das Problem ist viel komplexer und Amalgam nur ein kleiner Aspekt. Also verteufeln wir nicht vorrangig diesen Werkstoff. Auch wenn es hart klingen mag. So wie viele Menschen mit ihrem Körper, mit sich selber umgehen, ist Amalgam nicht das am schlechteste Füllungsmaterial. Für die meisten Patienten darf Gesundheit oder Gesunderhaltung nichts oder nur wenig kosten. Sie suchen oft die billigsten Lösungen, welche Ihnen selber wenig Änderungen auferlegen. Sie haben keine Zeit für ihre Gesundheit. Eine Frage hat das immer wieder illustriert: 'Zahlt das meine Kasse'? Und auf die Antwort: 'Nein' kam dann oft: 'Dann will ich es nicht'.

Die meisten Menschen werden sich vor einem solchen Hintergrund Zeit nehmen dürfen für ihre Krankheit. Amalgam ist immer noch ein billiges und haltbares Füllungsmaterial. Somit für Menschen, denen Gesundheit scheinbar nicht so wichtig ist, ein ausreichender Werkstoff. Diejenigen, die aber etwas bewußter leben, sich reinigen, säubern, entgiften und das vielleicht schon auf vielen anderen Ebenen begonnen haben, kommen vielleicht mit dem Vorsatz zum Zahnarzt, sich das Amalgam entfernen zu lassen. Sie möchten langfristig gesünder werden oder gesund sein, ihren Organismus reaktionsfähiger und lebendiger machen. Sie werden auch eigene finanzielle Mittel aufwenden, um etwa die Kosten für eine hochwertigere Goldversorgung zu bezahlen.

Eine Patientin um die Dreißig kam zu mir mit dem Wunsch nach einer Amalgamsanierung. Sie sagte: „Ich bin mir das jetzt wert.“ Mit einer solchen Einstellung wird natürlich auch einmal auf einen teuren Urlaub zu Gunsten seiner Zähne, zu Gunsten seiner Gesundheit verzichtet.

Doch nun noch ein paar Hintergründe: Haben Sie bei der Problematik immer vor Augen, daß es in einem natürlichen Gebiß keine Metalle gibt. Wenn aus irgend welchen Gründen nun ein Metall in die Mundhöhle gebracht wird, so sollte es so hochwertig sein, wie eben möglich. Nichts ist hochwertiger und reiner als Gold. Kaum ein zahnärztlicher Werkstoff scheint im großen und ganzen unschädlicher zu sein als eine hochgoldhaltige Legierung. Doch nicht nur hochwertig sollte die Restauration sein, auch haltbar. Und in punkto Haltbarkeit kommt kaum ein anderer Werkstoff an das Gold heran.

Zum Amalgam möchte ich noch folgendes anmerken: Hochschulen, Bundes- und Landes Zahnärztekammern, sowie Bundes- und Landeskassenzahnärztliche-Vereinigungen geben Ihnen gerne Auskunft darüber, daß das Legen von Amalgamfüllungen gesundheitsunschädlich ist.

Im Jahre 1989 veröffentlichte ein Universitätsprofessor aus Münster eine Doktorarbeit, die dem Sinn nach aussagt, daß beim Legen von Amalgamfüllungen und beim späteren Polieren derselben, Zahnärzte und Mitarbeiter unbedingt mit Mundschutz und allen Absaugmöglichkeiten arbeiten sollten, denn der beim Verarbeiten und Beschleifen von Amalgam in der Mundhöhle des Patienten

entstehende Quecksilberdampf sei äußerst gesundheitsschädlich. Über Konsequenzen für den Patienten wird nicht berichtet. Und so werden in der Abteilung des Professors in der Regel weitere Amalgamfüllungen gelegt.

Das Bundesgesundheitsamt weist seit langem alle Zahnärzte an, unter die Speibecken in der Praxis Amalgamabscheider zu installieren, damit das Wasser mit dem der Patient Amalgamreste aus der Mundhöhle spült und was der zahnärztliche Sauger an Amalgamresten aus der Mundhöhle des Patienten absaugt, nicht ins Abwasser gerät. Der Amalgamabscheider entfernt die Füllungspartikel aus dem Wasser, reinigt es und führt das geklärte Wasser dann dem Abwassersystem zu. Die gesammelten Füllungsreste werden getrennt als Sondermüll entsorgt. Wieder bleibt die Konsequenz für den Patienten außen vor. In der Mundhöhle also soll das Amalgam völlig ungefährlich sein, in das Grundwasser aber darf es nicht hinein? Was passiert demnächst mit Leichen, die noch Amalgam im Mund haben? Werden sie beerdigt, ist dann der Friedhof eine Art partielle Sondermülldeponie?

Was haben wir sonst noch für Füllungsmaterialien?

Etwa Steinzemente. Auch hier gehen die Meinungen in Punkto Toxizität auseinander. Zum einen sind die Zemente gerade im kautragenden Bereich in der Regel keine dauerhafte Versorgung, dienen also nur als Zwischenfüllungen. Zum anderen gibt es Kollegen die behaupten, sie würden den Zahnnerv auf Dauer irritieren. Ich selbst verarbeite viel Zement und habe derlei Dinge noch nicht erlebt. Und bin dankbar, daß es diesen Werkstoff gibt, denn er hat mir schon ganz oft wunderbare Dienste geleistet. Das nächste ist Kunststoff. Wie der Name schon sagt handelt es sich um einen künstlichen Stoff, den es im Organismus nicht gibt.

Im Augenblick wird viel darüber gesprochen, vor allem als Alternative zum Amalgam. Aber wenn wir dies Material verarbeiten, müssen wir den Zahn zunächst mit 35%iger Phosphorsäure anätzen und daran anschließend weitere Verbindungslacke auftragen. Das kann für den Zahn und auch für den Menschen nicht unbedingt als gesund bezeichnet werden. Oder kämen Sie auf den Gedanken sich mit Phosphorsäure Ihre Hände zu waschen und dann zu behaupten es wäre für die Haut völlig unschädlich?

Gleiches gilt für Keramikrestorationen, welche mit einer Klebetechnik eingesetzt werden, die die gleichen Vorbereitungen erfordert, wie für das Legen einer Kunststofffüllung.

Sie spüren vielleicht, daß es für uns Zahnärzte schwierig wird wenn es darum geht eine Füllung zu legen. Denn jede ist eine zuviel. Bei jeder Restauration handelt es sich um einen Kompromiß. Ein ideales Füllungsmaterial gibt es nicht. Jeder Zahnarzt muß für sich selbst entscheiden, was er für seine Patienten vertreten möchte. Und dieser sollte wissen, daß bestimmte Nachlässigkeiten bei der Pflege seines Kauorgans Konsequenzen nach sich ziehen, welche in Ihrem Ausmaß meist nicht abzuschätzen sind und für die kein anderer verantwortlich ist, als nur er selber.

Mehr und mehr hat sich in der letzten Zeit der Begriff 'Biologisch verträgliches Füllungsmaterial' etabliert. Mein Empfinden dazu ist klar und einfach. Alles was wir Zahnärzte in die Mundhöhle und somit in den Menschen hineinbringen gibt es natürlicherweise dort nicht. Insofern gibt es kein biologisches Füllungsmaterial. Allenfalls eines, was den Patienten scheinbar nicht schädigt. Doch das ist kaum zu standardisieren. Für mich selbst wäre auf einer imaginären Skala Gold ganz oben angesiedelt und im Abstand gefolgt von Zement.

Kommen wir zum Fluor. Ganz wichtig ist sich bewußt zu machen, daß Karies keine Fluormangelkrankheit ist, so wie Kopfschmerzen nichts mit Aspirin Mangel zu tun haben. Kein Mensch käme auf den Gedanken in jungen Jahren Aspirin einzunehmen, um später keine Kopfschmerzen zu bekommen. Für Fluoridierungsmaßnahmen gibt es vordergründig viele Argumente. Aber brauchen wir bei einem bewußten, liebevollen Umgang mit unserem Körper, unserem Kauorgan Fluor? Eine Frage, die Sie sich nach all dem bislang Gelesenen selber beantworten können. Es geht um ein Alibi dafür, seine Gewohnheiten nicht ändern zu müssen. So wie Fluor zahnärztlich eingesetzt wird, hat es die

Bedeutung eines chemischen Medikamentes. Und bei einem solchen gibt es Nebenwirkungen. Die komplementäre Medizin hat für Fluoridierungsmaßnahmen wenig Verständnis entwickeln können, bei der Schulmedizin aber dafür nur ein Kopfschütteln geerntet. Doch es mehren sich Stimmen, welche dem Fluor, egal in welcher Verbindung es angewandt und eingesetzt wird, kritisch gegenüberstehen. So weist eine amerikanische Studie des National Toxicology Programms auf den Zusammenhang zwischen Fluoridaufnahme und dem Auftreten von Knochenkrebs hin.

Einige Sätze daraus:

‘Es gibt Anlaß, einen Zusammenhang zu sehen, zwischen Fluoridaufnahme und dem Auftreten von Knochenkrebs. Das mit dieser Studie beauftragte Labor erachtete es als erforderlich, darüber die Umweltschutzbehörde so schnell als möglich zu verständigen’.

Weiter heißt es in der Veröffentlichung:

‘Auch in Deutschland zeigen sich kritische Stimmen auf die Wirksamkeit von Fluoriden. Klinische Endokrinologen aus Hannover sagen, daß die Zahl der Knochenbrüche bei Osteoporosepatienten, die mit Fluoriden behandelt wurden, dreimal höher sei, als bei Kranken die kein Fluor bekommen hätten’. Dies ist nur ein Aspekt der vielfältigen Nebenwirkungen von Fluor. Einen umfassenden Überblick dazu finden Sie in der Lektüre von M.O.Brüker, ‘Vorsicht Fluor’.

Wußten Sie übrigens, daß Fluor und Zuckerindustrie Hand in Hand arbeiten?

Wissen Sie, warum die Amerikaner einst begannen, Fluor in die Zahnheilkunde einzuführen?

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen dem Absinken des Bildungsniveaus in unserer Gesellschaft und Fluoridierungsmaßnahmen?

Sie werden erstaunt sein über viele Hintergründe. Lesen Sie dieses Buch, es wird Sie fesseln, aber auch sehr betroffen machen.

Alles im Leben hat seinen Preis. Besonders hoch ist er, um bestehende Gesetzmäßigkeiten zu umgehen. Doch wir müssen und werden die Schulden für unsere Versäumnisse bezahlen. Da ist das Schicksal konsequent und unerbittlich. Die Wirkung der von uns verursachten Dinge erleben wir tagaus, tagein als unser eigenes Schicksal. Wir haben die Konsequenzen für die Sünden der Vergangenheit zu tragen. Nur wir sind dafür verantwortlich. Erziehen wir uns zu dieser Verantwortung und leben von nun an bewußter. Wer glaubt keine Zeit zu haben für seine Gesundheit, wird irgendwann einmal Zeit haben müssen für seine Krankheit. Es erweist sich als Bumerang zu glauben, der Zahnarzt werde die eigenen Versäumnisse wieder richten.

Oder zahnärztliche Behandlungsmaßnahmen als Alibi zu nehmen, um seine Gewohnheiten nicht ändern zu müssen. Nicht nur daß der Zahnarzt dabei notwendigerweise Fremdstoffe in die Mundhöhle bringt, dort wo er arbeitet verursacht er in der Regel irreparable Störungen. Denn wo der Bohrer kreist wird unwiederbringlich zerstört. Die ursprünglichen naturgegebenen 100% werden durch keine Therapie mehr erreicht. Durch keine noch so perfekte Füllung, Krone oder Prothese. Jeder Ersatz ist schlechter als das Original.

Einer meiner Professoren an der Universität sagte: „Die erste Störung im Kauorgan beginnt mit der ersten einfachen Füllung.“ Dies aber ist eine der banalsten aller zahnärztlichen Behandlungsmaßnahmen. Wenn man nun in Proportion setzt, steigende Schwierigkeit zahnärztlicher Arbeit im Vergleich von Füllung zu Krone, Brücke und Prothese, so wagt man gar nicht an das Ausmaß zu denken, wenn es schon durch eine Füllung zu einer Störung im Kauorgan kommt. Addieren wir hierzu noch das weite Spektrum der menschlichen Unzulänglichkeiten, so steigert sich all das Gesagte noch um ein Vielfaches. Gott sei Dank gilt auch hier, daß der menschliche Organismus ungeheuer, beinahe unvorstellbar viel toleriert, ehe er Symptome zeigt.

Bereits Mitte 1989 lief in der Fernsehsendung Panorama des ersten Programmes der Bericht: ‘Pfuscher beim Zahnersatz’. Die zahnärztlichen Standesorganisationen haben darauf mit einem Sturm der Entrüstung reagiert, wobei und das ist im Leben in jedem Bereich so, die Größe des Sturmes die

Betroffenheit anzeigt. Mich kann aber nur etwas wirklich treffen, wenn ich eine Resonanz dazu habe. Was dort geschildert wurde, habe ich teilweise selber erfahren. Vor Aufnahme meines Studiums habe ich acht Jahre als Zahntechniker gearbeitet!

Wenn Sie zahnärztliches Arbeiten einmal unter diesen Aspekten betrachten, kann es motivieren Sie selbst oder Ihre Kinder, ob schon da oder erst geplant, so unabhängig wie möglich vom Zahnarzt zu erziehen. Es geht, es ist nur eine Sache der Konsequenz. Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst. Nutzen Sie die Möglichkeit gesund zu sein.

FORM UND INHALT: WIE INNEN, SO AUBEN

Hinter allem was wir in dieser Welt sehen, jeder Form, steht ein Inhalt, ein Prinzip, als die Ursache. Auch hinter jeder Krankheit. Die Schulmedizin macht in dieser Richtung nun erste Gehversuche, indem sie die normalen von den sogenannten psychosomatischen Krankheiten abgrenzt. Psychosomatisch bedeutet: Krankheiten, die sich korporal zeigen, deren Ursache aber im psychischen Bereich liegt. Irgendwann wird sie entdecken, daß es gar keine anderen Krankheiten gibt, als psychosomatische. Dies gilt natürlich auch für Zahnkrankheiten, denn diesem Prinzip liegt das Gesetz der Entsprechung zu Grunde. Gesetze aber zeichnen sich dadurch aus, daß sie auf allen Ebenen gültig sind.

Wie lehrt uns Goethe:

„Alles Sichtbare ist nur ein Gleichnis.“

Ich kann hier nicht ausführlich auf diese Dinge eingehen und verweise diejenigen, die mehr darüber wissen wollen, auf meine kleine Schrift 'Zähne und Psyche'. Deshalb an dieser Stelle nur soviel: Die beschriebenen Krankheitsbilder, Karies und Parodontose haben natürlich auch eine ursächlich psychische Komponente. Beide spielen sich in einem sauren Milieu ab. Bei der Karies wird so der Zahn angelöst, bei der Parodontose ist vorher als Nährboden eine Übersäuerung des gesamten Organismus eingetreten. Denn nach Professor Wendt gehört die Parodontose zu den sogenannten Eiweißspeicherkrankungen. Bei diesen wird der Organismus durch jahrelange, permanente Eiweißüberernährung zu sauer. Dabei geht es um tierisches Eiweiß. Dies führt zu uns allen bekannten Krankheitsbildern, wie Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Herzinfarkt, Glaukom und eben auch Parodontose. Also scheint es doch einen äußeren Grund zu geben. Wenn wir aber weiter hinterfragen und versuchen an das psychische Grundmuster dieser sauren Erkrankungen zu kommen, stellen wir fest, daß solche Kranke auch oftmals 'sauer' sind.

Viele Dinge stoßen ihnen sauer auf, sie sind mit sich und der Welt in den seltensten Fällen im Reinen. Zähne haben mit Aggressionen zu tun. Biß haben, zubeißen, die Zähne zeigen, all das sind aggressive Handlungen. Aber wer zeigt diese Dinge noch im täglichen Leben? So geht unsere Gesellschaft im Kollektiv mit dieser wundervollen Kraft unerlöst um. Größtenteils wird sie unterdrückt, aber es gibt auch Fälle, wo sie vandalistisch ausgelebt wird. Falscher Umgang mit dieser Energie führt zu mannigfachen Störungen, etwa Autoaggressionskrankheiten, bei denen nicht herausgelassene, unterdrückte Aggressionen unbewußt gegen sich selbst gerichtet werden, so Teile des Körpers angreifen und zerstören.

Die Karies ist nichts anderes. Auch bei der Parodontose kommt es durch eine Entzündung zu einer mitunter aggressiven Zerstörung des Zahnhalteapparats, wodurch der Zahn locker wird. Selbstverständlich finden wir bei Volksstämmen mit gesunden Gebissen nicht nur eine naturbelassene Nahrung, sondern auch einen ganz anderen Umgang mit Aggressionen. Diese Menschen leben mit dieser Kraft, machen sie sich nutzbar, verdrängen sie nicht und leben sie auch nicht wahllos aus.

Natürlich fanden sich die gleichen Gesetze bei unserem kleinen Hund. Auch er hatte noch ein gesundes Verhältnis im Umgang mit seinen Aggressionen, zeigte noch seine Zähne, biß auch mal zu. Er war anschiemig wie ein kleines Kind, um von einem Moment zum anderen die Zähne zu fletschen, wenn ihm irgend etwas nicht paßte. Er hatte keine Probleme, wenn nötig seine aggressive

Gefährlichkeit zu zeigen.

Bei der Parodontose haben die Zähne letztendlich keinen Halt mehr. Sicherlich haben solche Menschen auch im Leben keinen solchen. Blut bedeutet Lebenskraft, Vitalität, Gesundheit. Blutverlust, einen Schwund davon. Wann blutet etwa das Zahnfleisch? Wenn es gereizt wird. Ein Reiz ist etwa eine harte Nuß die es zu knacken gilt, wenn man sich irgendwie durchbeißen muß, an Problemen hart zu kauen hat, allgemein also, wenn das Leben an einen Forderungen stellt. Dann verliert der Mensch, symbolisiert durch das blutende Zahnfleisch, den Lebenssaft, somit Lebenskraft und Vitalität. Natürlich führt das dazu, daß er Problemen, Anforderungen, Konflikten aus dem Wege geht und damit dem Leben selbst. Das bedeutet letztlich keinen wirklichen Halt mehr zu haben. Dies zeigt der lockere Zahn. Er kann sich Dingen, die ein Zubeißen nötig machen, nicht mehr stellen. Eine Nahrung die nun primär weich ist und nicht mehr gekaut werden muß, unterstreicht diese psychische Grundhaltung. Diese ist ursächlich für alles weitere verantwortlich.

Der Körper ist ein Ausdrucks- oder Offenbarungswerkzeug. Beispielhaft betrachtet entspricht er der 'Hardware'. Die 'Software' ist etwas anderes, sie entspricht dem Prinzip der Information. Bezogen auf den Menschen können wir auch von Bewußtsein oder Seele sprechen. Das sind aber austauschbare Begriffe, die lediglich ein Prinzip verdeutlichen sollen. Bleiben wir bei dem Begriff Seele. Sie gibt bestimmte Informationen in das körperliche System und es reagiert entsprechend. An sich hat der Körper keine Entscheidungsfreiheit, keinen eigenen Handlungsspielraum. Das sehen wir spätestens dann, wenn sich die Seele bei einer Leiche aus ihm zurückgezogen hat. Die Leiche kann nun nicht mehr erkranken. Das heißt: Für das Krank-sein ist die Seele vonnöten. Krank-sein ohne Bewußtsein ist nicht möglich. Therapie muß vor allem darauf hinzielen, sich diesen Mechanismus klar zu machen. Ich selber bin der Bewohner meines Körpers und habe die Möglichkeit mich durch ihn auszudrücken. Der Körper offenbart also all das, was ich in ihn hinein gebe. Und deshalb ist es wesentlich, genau darauf zu achten, was ich tue, wie ich denke, fühle und in welche Richtung mein Wille geht.

Wenn ich überwiegend negativ denke und fühle, gegen die Welt und mich kämpfe anstatt in Harmonie und Frieden zu leben, kann sich das im Körper als Krankheit offenbaren. So geht es darum, sein inneres Programm prophylaktisch zu verändern. Das krankmachende Potential aus unserem Denken und Fühlen und später auch aus unserem Handeln zu entfernen.

Wie sagte mein verehrter Lehrer Selvarajan Yesudian:
„Du hast Dich krank gedacht, nun denke dich gesund.“

GANZHEITLICHE THERAPIE

Letztendlich muß und wird jede Therapie versagen, die sich nur um die Symptome kümmert. Eine Behandlung wird um so erfolgreicher sein, je tiefer sie zur Ursache der Erkrankung kommt. Jede Medizin sollte so kausal wie möglich wirken. Nichts wirkt kausaler als die Liebe.

Eine der Maximen von Paracelsus war:
„Der Grad höchste Arznei ist die Liebe.“

Söhnen wir uns aus mit dem, was an uns krank ist. Was hat uns der Körper getan, daß wir ihn so geringschätzen und teilweise feindlich behandeln? Söhnen wir uns aus mit diesem Wunderwerk. Lieben, schätzen wir ihn und all seine Teile, auch die Zähne.

Nehmen wir Jesus fundamentale Wahrheit als Leitschnur:
„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Wer ist unser Nächster? Mein eigener Körper ist mir am Nächsten. Lieben Sie ihn, schätzen Sie ihn, kümmern Sie sich um ihn? Akzeptieren wir uns so, wie wir sind? Dabei geht es nur um uns, nicht um die anderen. Schauen wir herum. Die Leute lieben sich nicht. So lieben sie auch alle anderen nicht

oder so wie die Leute sich selber lieben, gehen sie auch mit ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt um. Wie die Menschen ihre Innenwelt vergiften, mit Alkohol, Nikotin, Kaffee, Chemie, so vergiften sie auch ihre Umwelt. Wie sie sich selber krank machen, so machen sie auch die Umwelt krank.

Die Hermetische Philosophie beschreibt diese Gesetzmäßigkeit als:

„Wie oben so unten.“

Wir können dies auch beschreiben mit: Wie innen, so außen. Das bedeutet auch, daß wir nur etwas ändern können, wenn wir uns selber ändern. Verlangen wir dies nicht primär von anderen. Fangen wir bei uns an. Wandeln wir unsere Einstellung zu uns selbst in Liebe und Achtung. Es gibt keine Änderung die mehr bewirkt, als die Liebe. Beginnen wir am einfachsten bei den Zähnen.

Ist die Einstellung des Kümmerns um sich selbst nicht egoistisch? Selbstverständlich. Aber diese Art Egoismus erzieht dazu, wahrhaftig nützliche Glieder unserer Gesellschaft zu sein.

Was erreichen wir dadurch, daß wir uns selber in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen, zunächst an uns selber denken, unseren Körper als Tempel Gottes anerkennen und ihn als wunderbares Offenbarungswerkzeug unseres absolut vollkommenen Geistes erleben? Stärke und Gesundheit. Wer von uns allen möchte nicht gesund und stark sein?

Fragen wir uns?

**‘Bin ich eine Hilfe für diese Welt mit meiner Stärke
oder ein Hindernis mit meiner Schwäche?’**

Erziehen wir uns dazu. Der Weg ist, uns selbst zu lieben und zu stärken. So fallen wir keinem Menschen zur Last, leuchten, strahlen und geben Beispiel an dem sich andere aufrichten können.

‘Nur ein Mensch, der sich selbst erhebt, kann die Welt erheben’.

Erahen sie die Worte Jesu in ihrer Universalität:

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Wir lieben uns selber und gehen so in Resonanz mit der Umwelt, unseren Mitmenschen. Aus dem vermeintlichen Egoismus ist Liebe geworden. Sie kennt kein markten, kein feilschen, keine Furcht, ist so strahlend wie die Sonne. Das aber geht nur, wenn wir zunächst bei uns selber anfangen, uns dazu erziehen die eigene Lebenseinstellung zu ändern. Wenn wir keine Kritik üben an nichts und niemanden, Beispiel geben, stark, gesund und furchtlos sind.

Da ich viele meiner Patienten über die Zähne behandle mein Rat, mit allem dort anzufangen. Beginnen Sie die Zähne so lieb zu gewinnen wie all das, was Ihnen auf der Welt lieb und teuer ist. Das werden Sie pflegen und in Ordnung halten, weil Sie es lieben und schätzen.

Die wahre Liebe erzieht zum sorgfältigen Umgang mit dem Objekt und wir werden im Leben all das perfekt machen, was wir mit Liebe tun. Wenn wir auf diese Art und Weise unsere Zähne pflegen, brauchen wir über Prophylaxe kein Wort mehr zu verlieren. Wie wir nun unsere Zähne schätzen und lieben, wird es leicht fallen, andere Teile des Körpers und schließlich ihn ganz gern zu haben.

Diese Liebe zu uns selber, die persönliche Liebe, werden wir aufspeichern und dann allen schenken können. Sie wird sich langsam zu universeller Liebe entwickeln. Ihre Quelle ist unversiegbar, denn sie ist Gott selbst.

Sie ist die Kraft, die, wie Goethe sagt,

‘die Welt in ihrem innersten zusammenhält’.

Diese Liebe wird uns wandeln, umformen, umändern und wir werden erstaunt feststellen, so wie wir uns ändern ändert sich die Welt für uns.

Jesus sagt dazu:

„Die Liebe macht alles neu.“

Dies ist das Höchste, was aus einer Beziehung zwischen Arzt und Patient erwachsen kann. Die Erziehung des Patienten dazu, sich selbst und alles was geschaffen ist zu lieben. Das führt den Menschen zurück zu sich selbst, zu seiner eigenen Quelle, in seine eigene Mitte. Hier liegt die Wurzel wahrer Medizin, die wahrlich in die Mitte zieht, Medi (Mitte)- zin (ziehen). Diese Medi-zin nimmt dem Patienten keine Verantwortung ab, sondern erzieht ihn dazu selbstverantwortlich zu sein für alles was geschieht. Der Arzt ist hier lediglich wie eine Brücke die der Patient sucht, um an das andere Ufer zu gelangen. Diese Brücke findet er dann, wenn die Zeit reif ist. Darüber erreicht er das andere Ufer und setzt dort seinen Weg fort, die Brücke vergessend.

Wahre Gesundheit in jeder Hinsicht liegt nicht in der Hand von Arzt oder Zahnarzt, sondern in Gottes Hand und somit in Ihrer. Wie wundervoll einfach spricht der Volksmund dies aus in der uns allen bekannten Wahrheit:

‘Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott’.

Denn wir sind ja ein Teil von ihm und tragen den göttlichen Funken in uns. Wo wir auch hinschauen, überall finden wir diese einfache Wahrheit. Nehmen wir die uns am nächsten stehende Quelle, die Bibel.

Auf die Frage wo Gott zu finden sei antwortet Jesus:

„Das Himmelreich ist in euch.“

Bislang war Ihnen das vielleicht nicht klar. Mit dem Lesen dieser Zeilen ist es eventuell mehr in ihr Bewußtsein gerückt. So wird die Botschaft verbindlich, denn sie schafft eine Verbindung zu dem was Ihnen bislang unbewußt war und macht es bewußt. Nun können Sie sich wirklich entscheiden, wie Sie leben wollen. Die Verantwortung dazu liegt bei Ihnen und nur da. Wenn Sie nichts ändern, sollten Sie nun sagen: Ich weiß, aber ich will nicht. Sagen Sie aber niemals ich kann nicht, weil ich zu schwach bin. Denn Gott ist mit Ihnen und wer kann dann gegen Sie sein? Alle Kraft der Welt steht zu Ihrer Verfügung. In Ihnen schlummert ein ungeheures Potential. Damit ist alles möglich. Denn:

„Der höchste Grad der Arznei ist die Liebe.“