

Zahnfleischbluten ist der Vorbote erster Probleme mit dem Zahnfleisch. Will man Zahnfleischentzündung und letztlich drohenden Zahnverlust vermeiden, ist tägliche Hygiene auch zwischen den Zähnen nötig. Spülungen mit *Tulsi Tee* und eine Desinfektion nach dem Vorbild der Natur helfen rasch, wenn sich eine Entzündung zeigt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Zähne gesund erhalten und möglichst lange bewahren, wer möchte das nicht? Doch das übliche Zähneputzen allein reicht nicht aus. Auch die Zahnzwischenräume wollen gereinigt werden – mit Zahnseide in engen Bereichen, mit Dentalbürstchen bei weiteren. Dort sollten keinerlei Speisereste verbleiben, denn die Folge ist erhöhte bakterielle Belastung, wobei Bakterien Giftstoffe produzieren, die das Zahnfleisch angreifen. Die Reaktion des Immunsystems ist eine Entzündung und Zahnfleischbluten ist der erste Vorbote dafür. Das Zahnfleisch ist geschwollen und platzt daher leicht auf, was die Blutung verursacht.

Wie Zahntaschen entstehen

Außerdem bildet sich zwischen den Zähnen auch Zahnbelag (Plaque). Man kann ihn beim Zähneputzen nicht entfernen, da die Zahnbürste dort nicht hinkommt. Aus Zahnbelag und Mineralien im Speichel entsteht Zahnstein. Er verdrängt das normalerweise eng an den Zahn anliegende Zahnfleisch und im Laufe der Zeit entstehen Zahntaschen. Sie sind die größte Gefahr für Zahnfleisch und Zähne, da sich Bakterien dort besonders gut halten können. Regelmäßige Zahnhygienesitzungen beim Zahnarzt sind unbedingt notwendig, um Zahnstein zu entfernen und eventuelle Zahntaschen professionell zu reinigen.

Ein zu kräftiges Zähneputzen kann aber ebenso eine Zahnfleischentzündung hervorrufen. Weitere Risikofaktoren sind Stoffwechselstörungen, Diabetes, Alkohol- und Nikotinkonsum. Medikamente gegen Krampfleiden, Bluthochdruck, Immunsuppressiva, Stress und hormonelle Veränderungen begünstigen ebenfalls eine Zahnfleischentzündung.

WAS HILFT BEI ZAHNFLEISCH-ENTZÜNDUNG?

Wenn die Entzündung bereits ausgebrochen ist

Die Zahnhygienesitzung beim Zahnarzt ist jetzt nicht mehr aufzuschieben. Doch zuvor wird man noch mit einer antientzündlichen Paste direkt am betroffenen Areal versorgt werden, damit sich das Geschehen erst einmal wieder beruhigen kann. Für zu Hause wird man eine antibakterielle Spülung bekommen, deren Zutatenliste nicht wirklich beruhigend klingt. Wer es natürlicher haben will, hat aber Alternativen. Bei kleinen Problemen hilft oft schon regelmäßiges Spülen mit *Tulsi Tee*, der Zahnfleisch und Zähne stärkt und Plaque gut von den Zähnen entfernt (Zahnstein hingegen muss immer mechanisch vom Zahnarzt entfernt werden).



Bei größeren Problemen – also wann immer eine chlorhaltige Spülung verordnet wird, die man höchstens zwei Wochen lang anwendet – gibt es eine Alternative, die „der Natur abgeschaut“ ist. Daher nennt sich dieses Desinfekt „biomimetisch“, was soviel bedeutet wie „der Natur nachempfunden“. Der Herstellungsprozess dieses Breitbanddesinfektionsmittels orientiert sich an Vorgängen der Natur. Die Fresszellen aller Mehrzeller, also auch des menschlichen Immunsystems, arbeiten bei der Abwehr von krankheitsauslösenden Mikroben mit Oxidation, wofür sie, immer wenn akut Bedarf entsteht, mit Salz, Wasser und Energie ausgestattet werden. Während die damit ermöglichten oxidativen Prozesse Mehrzellern wie Mensch und Tier keinen Schaden zufügen, werden Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze oder Sporen vernichtet – breitbandig, schnell und sicher

und ohne dass sich Resistenzen bilden oder schädliche Einflüsse auf Mensch, Tier und Umwelt entstehen. Auch Schimmel, Gerüche und Biofilme (Bakterienbelag) werden damit bekämpft. Die Erfolge damit sind toll und Zahnfleischentzündungen legen sich schnell. Man sollte es aber nicht länger als zwei Wochen anwenden, das ist auch der Zeitraum, indem man ein anderes Desinfektionsmittel anwenden würde. Man sollte es nicht schlucken, da die antibakterielle Wirkung etwa für die Darmbakterien nicht erwünscht ist.

Wie man das Zahnfleisch stärkt

> Vitamin C, Lysin, Threonin zum Kollagenaufbau

Es ist bekannt, dass Vitamin C-Mangel Zahnfleischprobleme auslösen kann. Genauso kann der Mangel an den Aminosäuren *L-Lysin* und *L-Threonin*, der etwa stressbedingt auftritt, das Zahnfleisch schwächen. Denn sowohl das Vitamin C (am besten in natürlicher Form wie Acerola) als auch die genannten Aminosäuren werden für den Kollagenaufbau und das Verhindern eines Kollagenabbaus benötigt. Zusätzlich sorgt etwa *L-Lysin* auch noch für verbesserte Kalziumaufnahme, wodurch die Zähne gestärkt werden.

> Vitamin D

Sehr wichtig ist auch eine gute Versorgung mit Vitamin D. Es regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen.

Besonders gut aufnehmbar ist *liposomales Vitamin D* oder *Krillöl mit Vitamin D*.

> Spülungen und „Ölziehen“ mit Natursubstanzen

Als sehr günstig zeigt sich alles, was antioxidativ und entzündungshemmend wirkt. Neben dem *Tulsi Tee* kommt auch *Granatapfelextrakt* in Wasser aufgelöst als Spüllösung in Frage. Seine förderliche Wirkung bei Zahnfleischentzündung ist belegt. Ebenso geeignet: *Tribome-*

chanisch aktiviertes *Vulkanmineral* kräftig durch die Zähne ziehen, nicht damit putzen, um die Zähne nicht aufzuseuern. *Vulkanmineral* zieht sämtliche Gifte an und bindet sie. Besondere Bedeutung hat das „Ölziehen“, da man damit Mikroben aus den Zahntaschen entfernen kann. Wichtig ist, dass das Öl sehr lysinreich ist, da damit der Kollagenaufbau zusätzlich gestärkt wird. Man nimmt einen Esslöffel Sonnenblumenöl gemischt mit dem entzündungshemmenden *Baobaböl*. Man zieht das Öl eine Viertelstunde lang kräftig durch die Zähne bis es weißlich, schaumig ist, dann unbedingt ausspucken, den Mundraum mit Wasser ausspülen und Zähne putzen. Das kräftige Saugen und Ziehen aktiviert das lymphatische System im Mundraum. Schadstoffe bzw. Stoffwechselgifte gelangen ins Öl und belasten den Körper nicht mehr. Man macht das am besten morgens vor dem Frühstück, etwa während des Duschens. Mehrmals täglich Ölziehen ist auch kein Problem.

> Hochdosierte Vitalpilze, MSM oder Grapefruitkernextrakt

Bei einer ausgeprägten akuten Zahntaschenentzündung ist man sehr beeinträchtigt. Innerliche Anwendung von einem der vielen entzündungshemmenden Vitalpilze, der Schwefelverbindung *MSM* und/oder des antibakteriellen *Grapefruitkernextrakts* kann zusätzlich unterstützen.

> Laktobac Darmbakterien – denn der Darm spielt mit

Wenn es darum geht, Zähne und Zahnfleisch zu pflegen, spielt der Darm eine nicht zu unterschätzende Rolle. Die Darmschleimhaut des Dünndarms sollte intakt sein, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten, weshalb dort der richtige pH-Wert eine große Rolle spielt um Schadbakterien und Pilze fernzuhalten. Eine gesunde Darmflora hat viele Bedeutungen für die Gesundheit, etwa auch wenn es um die Nährstoffaufnahme und -verwertung geht. Einer der bekanntesten und am meisten erforschten Bakterienstämme (80 Studien), der alle Funktionen einer gesunden Darmflora erfüllt, ist der *Lactobacillus Acidophilus DDS1* (in *Laktobac Darmbakterien*). Dieser Stamm ermöglicht die optimale Unterstützung der Darmflora zur Aufrechterhaltung eines optimalen pH-Wertes sowie die Unterstützung des Immunsystems durch die Produktion von Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, das Infektionen im gesamten Körper zurückdrängt und daher auch bei Zahnfleischentzündungen unterstützt. ✎

> BIOMIMETIK DESINFEKT – WAS KANN ES NOCH?

Neben der Desinfektion von Händen können damit alle Oberflächen, auch Gegenstände wie Spielzeug oder Toilettensitze und alle Oberflächen, selbst in Rein- oder OP-Räumen, behandelt werden (kein Nachwischen erforderlich, einfach abtrocknen lassen).

Weiters ist es damit möglich, wundgefährdete Hautstellen wie z. B. bei Bettlägerigen zu pflegen (etwa zweimal täglich aufsprühen und trocknen lassen) oder die Haut nach dem Rasieren zu behandeln, wenn sie überreizt wurde und juckende, entzündungsgefährdete Stellen entstehen. Es wirkt auch sofort blutstillend.

Besprüht man damit Lebensmittel, halten sie nicht nur länger, weil die zersetzenden Oberflächenkeime eliminiert werden, man entfernt damit auch Verschmutzungen, die bei der Ernte oder in Lagerräumen alltäglich sind.

Wir haben wunderbare Erfahrungen bei der Wundbehandlung damit gemacht. Etwa bei einem Hund, der ein nahezu chronisch blutendes Geschwür im Analbereich hatte. Nach drei Wochen Anwendung war das Geschwür zwar immer noch da, doch es blutete nicht mehr.

Im Beisein elektromagnetischer Felder entsteht durch einen komplizierten Aufspaltungsprozess allein aus Wasser und Salz ein stabiler, hoch-oxidativer Wirkstoffcocktail zur Desinfektion, der nach seiner Oxidationsarbeit wieder in Wasser, Salz und Sauerstoff zerfällt. Durch den Aufspaltungsprozess von Wasser und Salz entsteht aus Wasserstoff, Sauerstoff und Chlor die hyperchlorige Säure HOCL. Sie riecht zwar leicht nach Chlor, ist aber völlig ungefährlich und übrigens auch genau jener Bestandteil, der im „normalen“ Chlor (Cl₂) für die desinfizierende Wirkung verantwortlich ist, dort aber nach Bruchteilen von Sekunden wieder zerfällt. „Normales“ Chlor ist ein sehr bedenklicher Stoff. Die hyperchlorige Säure ist für Mehrzeller hingegen problemlos. Nach ihrer Desinfektionstätigkeit entsteht aus der hyperchlorigen Säure durch Bindung des in der Flüssigkeit noch frei vorhandenen Natrons wieder Natriumchlorid (=Kochsalz), während der Sauerstoff und der Wasserstoff weitere Reaktionen eingehen und dabei noch andere desinfizierende Stoffe zum Vorschein bringen wie Singulett-Sauerstoff oder Singulettwasserstoffe.

