



Gemeinschaftspraxis

Dr. Bernadette Burghartswieser

Dr. Bernd Burghartswieser

Zahnärzte

Ganzheitliche Zahnmedizin - Integrative Zahnheilkunde

## Patienten - Information

### Parodontitis

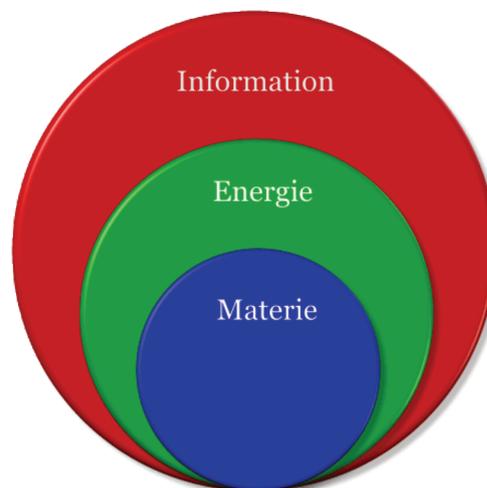
und

### Allgemeinerkrankungen

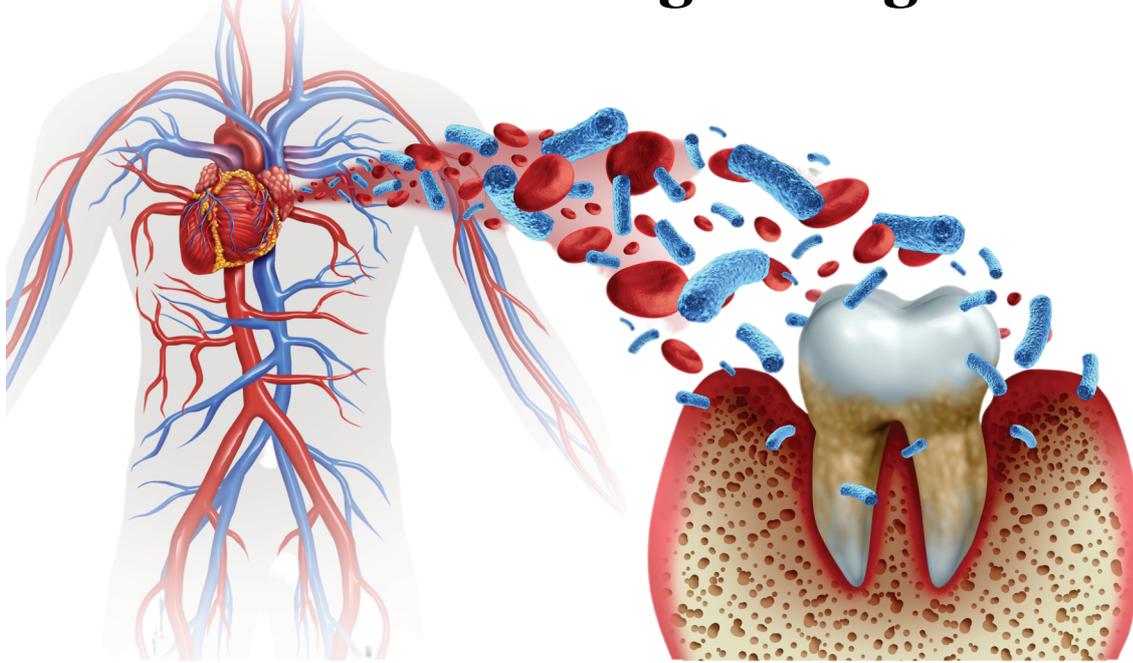
Medicus curat,



Natura sanat !



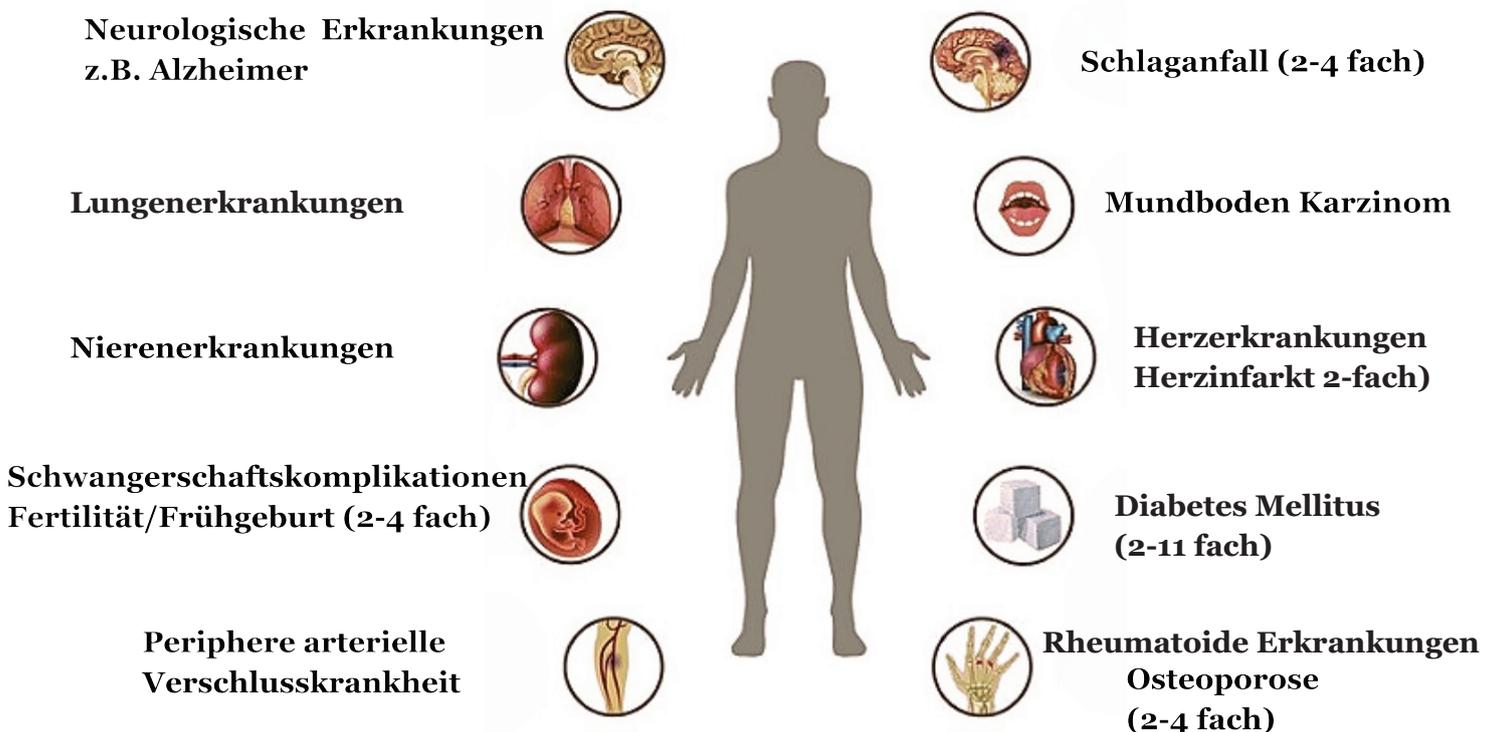
# Parodontitis und Allgemeingesundheit



Tiefe Zahnfleischtaschen und fortgeschrittener Knochenverlust sind in der Regel mit Entzündungsprozessen und Blutungen verbunden. Bakterien und Entzündungsverstärker (proentzündliche Eiweiße „Cytokine“) können sich im Blutkreislauf verteilen. Auf diesem Weg kann sich das Risiko für das Auftreten einer Vielzahl von in der Regel chronischer Erkrankungen erheblich erhöhen.

## Parodontitis (umgangssprachlich Parodontose)

erhöht das Risiko für Allgemeinerkrankungen wie z.B. Schlaganfall, Herz- und Koronarerkrankungen, Diabetes, Osteoporose, chronische Atemwegserkrankungen und Arteriosklerose erheblich. Auch können bei Vorliegen einer Parodontitis vermehrt Schwangerschaftskomplikationen und Frühgeburten auftreten.





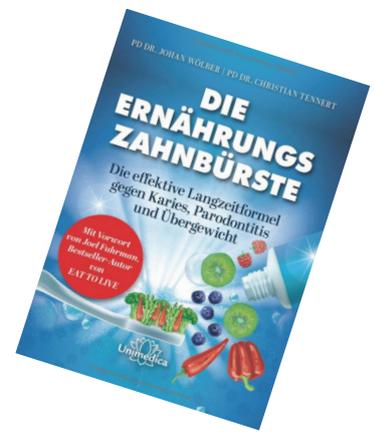
Gemeinschaftspraxis

Dr. Bernadette Burghartswieser

Dr. Bernd Burghartswieser

Zahnärzte

Ganzheitliche Zahnmedizin - Integrative Zahnheilkunde



## Ganzheitliche Parodontitis - Therapie

Sie können als Patient:in durch die regelmäßige häusliche Zahnpflege mittels Zahnbürste und Zwischenraumbürstchen zur Reduzierung der Belagsbildung einen wichtigen Beitrag leisten.

Übermäßige Hygienemaßnahmen durch z.B. ständige Anwendung von desinfizierenden Mundspüllösungen schaden allerdings nur einem gesundheitsstabilisierenden oralen Mikrobiom (Bakterienzusammensetzung)

Durch professionelle Zahnreinigungen (PZR) in der Zahnarztpraxis und zahnärztliche Kontrolluntersuchungen, in der Regel 1-2x jährlich, erfolgt die Kontrolle der oralen Gesundheit!

Mögliche Therapien können dann **individuell** angesprochen und erläutert werden.



Auch Amalgamfüllungen zerstören das gesunde orale Mikrobiom, d.h. die gesundheitsfördernde orale Bakterienzusammensetzung.

**„ Laut neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist mangelnde Mundhygiene aber nicht der entscheidene Faktor bei der Entstehung der Parodontitis.**

*Das Ernährungsverhalten von Homo sapiens hat sich im Laufe der kulturellen und vor allem industriellen Entwicklung stark von seinen biologischen und artgerechten Bedingungen entfernt – einhergehend mit einer Vielzahl von ernährungsbedingten Erkrankungen.“*

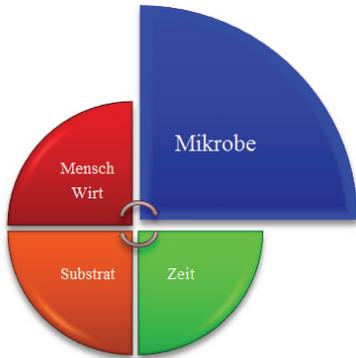
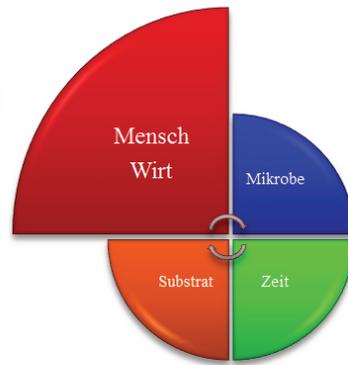
Wölber, Johan Peter. Ernährungszahnmedizin (German Edition) (S.6). Quintessenz Verlag

**„ Entsprechend den Ernährungseinflüssen stellen Erkrankungen wie Karies, Gingivitis und Parodontitis die frühen Signale einer Fehlernährung dar, noch bevor Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten. “**

Wölber, Johan Peter. Ernährungszahnmedizin (German Edition) (S.6). Quintessenz Verlag.

## Pierre Jacques Antoine Béchamp (1816-1908)

Arzt und Pharmakologe  
„Pleomorphismus“ - „Das Milieu ist alles“



## Louis Pasteur (1822 – 1895)

Chemiker und Mikrobiologe - „Begründer der Mikrobiologie“  
Totenbett : „Das Milieu ist alles, die Mikrobe ist nichts.“

Für Vertreter der Erregertheorie ist der entscheidende Faktor für das Entstehen einer Erkrankung das Vorhandensein eines Erregers (Bakterium, Virus, Pilz etc.) . Für die Anhänger der Milieuthherapie ist die aktuelle körperliche Verfassung (z.B. Vorerkrankungen, Zustand des Immunsystems, Ernährungszustand etc.), also das Körpermilieu entscheidend für das Ausbrechen oder die Entstehung einer Erkrankung.

Die teilweise erbitterte Auseinandersetzung zwischen den Anhänger:innen der „Erregertheorie“ und denen der „Milieuthherapie“ als Erklärungsmodell für die Entstehung von Krankheiten hält, wie man während der Corona-Pandemie erleben konnte, bis zum heutigen Tag unvermindert an.

Die Schulmedizin favorisiert die „Erregertheorie“, während sich in der Naturheilkunde die „Milieuthherapie“ etabliert hat. Grundsätzlich haben beide Konzepte keinen Absolutheitsanspruch und kein Alleinstellungsmerkmal. Dennoch schlägt das Pendel, wie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse speziell für die Parodontitisentstehung belegen, eindeutig in Richtung „Milieuthorie“ aus !

**„Prinzipiell lassen sich zwei mögliche Wirkmechanismen für den Einfluss der Ernährung auf die gingivale und parodontale Entzündung ausmachen: ein plaquemodulierender Effekt oder ein systemisch entzündungsmodulierender Effekt. Insgesamt haben sowohl Einflüsse von Makro- als auch Mikronährstoffen einen Einfluss auf die Parodontitis.“**

Wölber, Johan Peter. Ernährungszahnmedizin (German Edition) (S.27). Quintessenz Verlag.

Zusammengefasst führt eine gesunde Ernährung zu einer geringeren bakteriellen Belagsbildung an den Zähnen und über die Verringerung der körpereigenen Entzündungsneigung am besten zu gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch.

**Einige Empfehlungen finden Sie in dieser Broschüre**



**Buchtipp**



„In der Gesamtbetrachtung der menschlichen Geschichte ist Homo sapiens erst seit jüngster Zeit mit einer Nahrung konfrontiert, die es so in der Natur nie gab. Die Resultate dieser Ernährung sind die modernen Zivilisationserkrankungen. Während vor 100 Jahren die meisten Menschen noch an Infektionserkrankungen starben, sterben heutzutage die meisten Menschen an sogenannten nichtübertragbaren Erkrankungen (non-communicable diseases, NCDs), wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und Diabetes. Und – man kann es nicht genug betonen – der **wichtigste Grund für diese Erkrankungen ist: Ernährung!**“

## Ernährung und orthomolekulare Medizin

Ernährung ist die Kombination aus Nährstoffen, Makro- und Mikronährstoffen, die unser Körper für ein gesundes Leben benötigt.

**Makronährstoffe** ( Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß und „Wasser“) sind in den Industrieländern ausreichend, meist im Überfluss vorhanden.

**Mikronährstoffe**, die für die Feinsteuerung unseres Stoffwechsel essentiell sind, sind in unserer Ernährung - „Western Diet“ - mit einem hohen Anteil an industriell hergestellten Nahrungsmitteln, meist Mangelware.

**Eine Umstellung des Lebensstils ist deshalb zwingend erforderlich !**

Bei vielen Mikronährstoffen liegen auch nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) Mangelsituationen vor. Diese Mikronährstoffmängel lassen sich über eine Blutuntersuchung herausfinden und können in der Regel mit individuellen Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden. Im Fachjargon wird dies als orthomolekulare Medizin bezeichnet. Ziel ist es, einen ernährungsbedingten Mangel mit Nahrungsergänzungen auszugleichen.



# Ernährung

## Ernährungsempfehlungen



### **Ballaststoffe:**

Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen, Flohsamen, Hagebuttenpulver, Weizenkeime sowie Kartoffeln und Vollkorneis, die nach dem Garen abgekühlt werden.

### **Ungesättigte Fette ( Fettsäuren):**

Nüsse, Avocado, Fisch, Olivenöl, Leinöl, Hanföl

### **Mineralstoffe**

#### **Calcium:**

Nüsse und Saaten, Spinat, grüne Gemüsesorten, Tofu, Hülsenfrüchte

#### **Zink:**

Nüsse und Saaten, Hülsenfrüchte, Haferflocken

#### **Selen:**

Paranüsse, Pilze, Linsen, Kohl- und Zwiebelgemüse

#### **Magnesium:**

Vollkorngetreide, Mandeln, Sonnenblumen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam

**Tipp: für Magnesium, Selen, Calcium eine Handvoll  
ca. 45g Nüsse proTag,**



**Alkohol, Softdrinks, Fast Food, Fertigprodukte, gesättigte Fette (Butter, Sahne, Schmalz, Wurst- und Fleischwaren, Käse), Transfette (entstehen beim Erhitzen fettreicher Speisen), gehärtetes Fett (in Fertigprodukten), Weißmehlprodukte, Zucker, Süßstoffe**



# **Ernährung orthomolekulare Medizin**



**Um häufige Blutzuckerspitzen am Tag zu vermeiden, ist in der Regel eine Ernährungsumstellung empfehlenswert !**

**Viele Blutzuckerspitzen am Tag sind Brandbeschleuniger für stille und chronische Entzündungen (Silent Inflammation), wie z.B. die Parodontitis**

**Bei Hauptmahlzeiten zuerst Gemüse und Salat essen, dann Kohlenhydrate, dann fetthaltige Lebensmittel. Sorgfältiges Kauen aktiviert den Speichelfluss und startet den Verdauungsvorgang. Viel Flüssigkeit während des Essens behindert den Start des Verdauungsprozesses im Mund. Ansonsten ausreichend Wasser trinken ( 2l/Tag) und grünen Tee .**

**Als Zwischensnack Nüsse statt Brezeln, Milchschnitten und Co.**

**Auch der Darm ist Ort chronischer Entzündungsprozesse, welche umfangreiche Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit und das psychische Wohlbefinden haben können (Darm-Hirn-Achse). Natürlich ist auch hier die Ernährung von entscheidender Bedeutung.**

**Eine idealerweise von einem erfahrenen Therapeuten begleitete sogenannte „Darmsanierung“ ist deshalb von großem gesundheitlichen Nutzen.**

**Orthomolekulare Ergänzung bei Mangelsituationen (hier eine kleine Auswahl), wird in der Regel nach Labortestung empfohlen :**

**antientzündliche Nahrungsergänzungen , wie z.B. Curcumin, Weihrauch  
Vitamin-D**

**Omega-3-Fettsäuren**

**Mineralstoffe meist Selen, Magnesium, Zink, Calcium**

**Vitamin-C**

**B-Vitamine**

# Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Altersforschung bestätigen weltweit (Blue-Zones) die Einflussfaktoren, wie der Mensch gesund hundert Jahre alt werden kann.

- moderate Bewegung (spazieren, radfahren, schwimmen, tanzen)
- Stressreduzierung (Yoga, Meditation, Singen)
- gesunde pflanzenbasierte Ernährung
- Einbindung in soziale Strukturen - Einsamkeitsvermeidung
- sinnvolle Tätigkeit/Arbeit bis ins hohe Alter



Wir können zwei unterhaltsame und informative NETFLIX-Dokumentationen zur einfachen Gesunderhaltung (Salutogenese) nur wärmstens empfehlen.



Gemeinschaftspraxis

Dr. Bernadette Burghartswieser

Dr. Bernd Burghartswieser

Zahnärzte

Ganzheitliche Zahnmedizin - Integrative Zahnheilkunde

Lindenstraße 15 D-67433 Neustadt/W.

Telefon (0 63 21) 399 55 55 Telefax (0 63 21) 399 55 80

E-Mail: [rezeption@dr-burghartswieser.de](mailto:rezeption@dr-burghartswieser.de)

Internet : <http://www.ganzheitliche-zahnheilkunde-pfalz.de>