

## Mit Biss ins Alter - Zähne und ihre Gesunderhaltung



„So lange wie möglich die eigenen Zähne behalten!“ Das ist der Traum von uns allen, denn Zähne sind auch Ausdruck jugendlicher Kraft, Vitalität und Schönheit. Zugleich bilden sie aber auch den Stoff unserer Alpträume, diese früh zu verlieren,

... dann passen auch die Dritten alle paar Jahre nicht mehr, weil sich der Kiefer zu schnell rückbildet...

... die Implantate halten nicht, weil diese auch locker werden...

Dabei wäre es gar nicht so schwierig, unsere Zähne zu erhalten. Zähne gehören zu den stabilsten Bauwerken unseres Körpers. Das muss so sein, denn bei uns, wie bei anderen Säugetieren auch, hängt das Überleben in freier Wildbahn vom Gebiss ab.

Verliert etwa ein Raubtier oder auch ein Wiederkäuer seine Zähne, so ist er über kurz oder lang zum Sterben verurteilt. Man muss also schon einiges und das über Jahre falsch machen, um Knochen- und Zahnschmelz zu zerstören.

Vergleichbar mit einer Stahlbetonkonstruktion bestehen sie aus Zement und elastischen Komponenten wie beispielsweise Calcium. Der Zahnschmelz als harter Überzug besteht aus Calcium und Phosphaten mit Spuren von Fluorid als Zusatzstoff. Er hat die Festigkeit von Quarz. Worin liegt nun das Problem, das unsere Zähne und später auch den Zahnhalteapparat ruiniert?

### Störfaktor Harnsäure zerstört von innen

Die aufgenommene Nahrung enthält immer bestimmte Konzentrationen von Harnsäuremolekülen, welche in Gelenken gespeichert werden, um in Notzeiten als sparsamer Brennstoff verfügbar zu sein. Da die Gefahr besteht, dass die nach der Nahrungsaufnahme kurzfristig im Blut zirkulierenden größeren Mengen von Säuremolekülen aufgrund von Veränderungen des PH Wertes (normalerweise 7,43) Rhythmustörungen oder Herzaussetzer bewirken, müssen diese von schnell verfügbaren Basen neutralisiert werden. Es bieten sich dafür unter anderem die Calciummoleküle an, welche in den Gefäßwänden Elastizität garantieren und welche auch die Muskelfasern zusammenhalten.

Das stellt kein Problem dar, weil diese Belastungen selten oder gering sind: Katzen in freier Natur fressen die Harnsäure-Konzentrate in Form von Fleisch nur alle 4-6 Wochen und das Gras der Wiederkäuer wird zwar in großer Menge verzehrt, enthält aber ganz geringe Mengen an Harnsäure.

### Zivilisation blockiert natürliche Lebenszyklen

Im Winter findet nach den Ruhnächten, also nach dem 6. Jänner, während des winterlichen Fastens seit Millionen von Jahren der Evolution die Regeneration statt. Man könnte es vereinfacht mit einer Akkubatterie vergleichen, die wieder aufgeladen wird. Die in den Frühlings- und Sommermonaten zur Pufferung der Harnsäuremoleküle aus den Gefäßen herausgelöste und verbrauchte Calciummenge wird wieder regeneriert (aber nur falls vorher der Stoffwechsel durch Fasten auf Harnsäureverbrauch geschaltet hat).

Diese Regenerationsprozesse sind hochkompliziert und können nur in diesem speziellen Ruhestoffwechsel von statten gehen.

### Calciumgabe verkalkt und macht alt

Nun meinen manche, es gäbe doch eine einfache Abhilfe, um einem potenziellen Calciummangel entgegenzuwirken - Calcium konzentriert z. B. mittels Calcium-Präparaten zu verabreichen. Die Gabe von Calciumpulvern oder auch calciumreichen Lebensmitteln außerhalb der angesprochenen Fastenregenerationsphase bringt jedoch keine Regeneration, sondern stellt vielmehr eine zusätzliche Belastung dar, welche durch die Verkalkung von Blutgefäßen Kreislaufschäden und durch Fehlagerung von Calciumkomplexen in der Unterhaut die Haut vergrößert und die Faltenbildung beschleunigt.

Weil wir aber seit einigen Jahrzehnten immer größere Mengen an Nahrungsmitteln mit hohen Harnsäurekonzentrationen wie Fleisch, Milchprodukte, Eiprodukte und Fisch verzehren und dann eben genau die Winter-Fastenzeit als benötigte Regeneration für die Rückführung der verbrauchten Calciummoleküle nicht mehr einhalten, wird ein degenerativer chronischer Prozess in Gang gesetzt.

### Die Folgen sind verheerend:

- Durch kontinuierlichen Verlust der elastischen Calciummoleküle werden die arteriellen Gefäße starr und brüchig: Arteriosklerose entsteht.
- Die Venen erschlaffen ebenfalls: Krampfadern und Hämorrhoiden entstehen.
- Sehnen und Bänder verlieren mit dem Calcium ihre Elastizität und reißen leichter.

- Die Muskeln werden schlaff: Die Bauchdecke beginnt zu hängen.
- Die elastische Komponente der Haut geht verloren: Faltenbildung ist die Folge.

### Osteopenie und Osteoporose im Klimakterium

Damit ist das Ende der Fahnenstange aber noch nicht erreicht. Nachdem Sehnen, Blutgefäßwände, Muskeln und Haut ihr elastisches Calcium teilweise verloren haben, werden die Knochen angegriffen. Im Klimakterium geht das besonders flott, weil hier der Stoffwechsel auf sparsame Zufuhr und niedrigsten Energieverbrauch umgestellt wird und Harnsäuremoleküle in geringerem Ausmaß eingelagert werden. Damit übersäuern die Blutbahnen und sehr rasch werden große Mengen an Calcium verbraucht. Dieses wird Blutgefäßen, Muskeln und Knochen in dieser Phase noch schneller und in noch stärkerem Maße dem Körper entzogen und Arteriosklerose, Schlaffheit von Gewebe sowie die Faltenbildung nehmen rasant zu - so auch die Osteoporose.

Die Niere wird durch die steigende Harnsäure und die Notwendigkeit deren beschleunigter Ausscheidung zunehmend belastet und damit längerfristig geschädigt, womit die Entgiftungsfähigkeit und die Lebensenergie rasch abnehmen. Dies wird im Labor am raschen Anstieg des Serumkreatinins auf Werte über 0,6 mg/dl erkennbar.

#### Die Zähne zerfallen...

Gleichzeitig wird Calcium als elastische Komponente auch den Zähnen entzogen, um das Blut neutral zu halten und somit das rasche Herzversagen zu verhindern. Der Zahnausfall als Schutz vor Aufnahme

von Übermengen an Harnsäurekonzentraten wäre ohnehin die logische Schutzmaßnahme des Körpers gegen überzogene Fressgelüste! Die Zähne bekommen Risse, Karies entsteht, es kommt zu Entzündung der Wurzelbereiche und des Halteapparates. Als scheinbar letzte Konsequenz fallen die Zähne vorzeitig aus. Doch damit nicht genug. Mit Beginn des Wechsels wird durch Calciumverluste auch die Kiefersubstanz zunehmend geschwächt und rückgebildet. Es kommt zum Ausfall der restlichen Zähne und schließlich auch der Implantate. Wir aber wollen das Essen immer noch nicht reduzieren und wir wollen auch nicht fasten und regenerieren. Wir lassen uns die Zähne immer wieder ersetzen, nur um weiter schlemmen zu können.

## Fragen rund um die Zahnpflege

### Hilft Fluor gegen Zahnzerfall?

Das in den Zahnpasten beigefügte Fluor soll angeblich den Zahnschmelz härten und Karies verhindern. Ist das schlüssig und glaubhaft? Das ist natürlich grober Unfug. Fluor ist zwar mit den Calciumphosphaten als winzige Menge enthalten und hilft zur Härtung, aber nur in geringsten Mengen als Spurenelement. „Die Dosis macht das Gift.“ Höhere Fluormengen schaden dem Schmelz und machen ihn anfällig. Würde die Fluorgabe wirklich Karies verhindern, so hätten viele Zahnärzte keine Existenz und damit auch die zahnerhaltende pharmazeutische Industrie, zumal nicht nur weniger Zahnerhaltung, sondern dann später auch weit weniger Prothesen und Implantate benötigt würden.

Geschickt angelegte Studien belegen zwar, dass Fluor angeblich in frühkindlichem Alter Karies verhindert. Das aber ist eine Täuschung, weil höhere Fluorgaben die Zahnentwicklung bloß verzögern. Daher tritt der Zahnverfall ein paar Jahre später, dann aber umso vehementer auf. Kariesprophylaxe wird so nur vorgetäuscht und die zahnärztliche Existenz so auf Dauer gesichert.

### Schaden Schmiergelstoffe in der Zahnpasta?

Schmiergelstoffe sollen bei der Reinigung der Zahnoberfläche helfen und damit Keime eliminieren, welche angeblich Karies als Infektion verursachen.

Ein intakter Zahn kann aber äußerlich nur schwer angegriffen werden, solange nicht Säuren wie z. B. die Magensäure auf ihn einwirken.

Durch die Schmiergelsubstanzen wird der Zahnschmelz aber schneller abgeschliffen und der Zahn so schutzlos.

Unsere Kinder verwenden seit Geburt nur Zahnpasta mit möglichst wenig abrasiven Substanzen und weiche Zahnbürsten um eine schmelzschonende Reinigung zu gewährleisten. Sie sind mittlerweile 18 und 21 Jahre und trotz fehlender Fluorgabe sind ihre Zähne bisher intakt.

**Dr. Josef A. Egger**



fotos brigitte ablinger

# Natürlich Leben hilft heilen

## Therapiemaßnahmen gegen Karies, Zahnausfall und Implantatausfall durch Kieferdegeneration

1. Stark Harnsäurehaltige Produkte meiden und Mahlzeiten reduzieren
2. Jährlich eine Winterruhe mit langer Fastenperiode über den 6. Jänner hinaus um die Calciumdefizite zu regenerieren
3. Körperliche Bewegung nach dem 1. Februar bis 1. November um den Calciumeinbau zu fördern
4. Speziell für die Kieferfestigung mehrmals tägliche Massage des Zahnfleisches mit einer weichen Zahnbürste
5. Zahnpasten mit weichen Füllmitteln und ätherischen Ölen von Löwenzahnwurzel, Ingwer, Rosmarin und Gundelrebe verwenden.
6. Vermeiden von Schmiergelsubstanzen und Chemikalien in Zahnpasten
7. Kein Fluor in Zahnpasta, Lebensmittel und Trinkwasser
8. Kaffee strikt meiden - er raubt enorme Calciummengen und führt zu vorzeitigem Altern
9. Antibabypille, bestimmte Antibiotika, Blutdruckmittel, Epilepsiemittel stören Durchblutung und Stoffwechsel und führen daher zu frühzeitigem Zahnverlust und Alterung
10. Cholesterinsenker strikt meiden, da diese über Gefäßeffekte und Nierenschädigung den Abbau von Knochensubstanz erzwingen und rasche Alterung einsetzen lassen.
11. Harnsäuresenker meiden, da diese die Harnsäurewerte im Blut nur senken können, indem die Harnsäure vermehrt in Gelenke und Bindegewebe eingelagert wird (= Förderung rheumatischer Erkrankungen) und die Niere durch die notwendige beschleunigte Ausscheidung schneller geschädigt wird (Energieeinbruch und rasche biologische Alterung). Einige Zeit danach rächt sich der Organismus für den Manipulationsversuch. Durch die gealterte Niere wird eine vorzeitige Regulationsstörung im Sinne von klimakterischem Knochenabbau stattfinden.
12. Regelmäßige körperliche Arbeit für 4-7 Stunden regt den Aufbau der Knochensubstanz im ganzen Körper an, auch in den Zähnen (Fernwirkung). Die Muskelansätze am Knochen und die Sehnen sollten mit einigen (3-5) kg Zuggewicht belastet werden um einen ausreichenden Effekt der Knochenerhaltung zu bewirken.