

Zähne

gut,
vieles
besser

MUNDHYGIENE Warum die Pflege und der regelmäßige Zahnarzt-Besuch sogar Ihre Leistungsfähigkeit steigern



Müdigkeit, Muskelverspannungen, fehlende Konzentration und Power – all das kommt Ihnen bekannt vor, Sie finden aber partout nicht die Ursache? Dann sollten Sie mal Ihren Zahnarzt aufsuchen. Denn ein optimales Mundmilieu entscheidet nicht nur über die Beißerchen, sondern beeinflusst auch maßgeblich unsere Leistungsfähigkeit – sei es im Job, im Alltag oder im Gym. Ein Beispiel: Der Triathlet Jonathan Zipf wollte seine Karriere wegen fehlender Erfolge bereits an den Nagel hängen. Dann unterzog er sich einer Zahnsanierung und wurde plötzlich wieder Deutscher Meister. Zufall? Wohl kaum. Nicht umsonst setzen immer mehr Sportler vor wichtigen Turnieren auf Sportzahnärzte wie Dr. Siegfried Marquardt, Zahnarzt der deutschen Ski-Cross-Nationalmannschaft und Mitglied der Gesellschaft für Sportzahnmedizin (DGSZM e.V.). Nun wollen Sie sich vermutlich nicht für die nächsten Olympischen Spiele qualifizieren – doch wenn sich immer mehr Sportler mithilfe von Zahnärzten zu Spitzenleistungen pushen, können wir das dann nicht auch?

ZÄHNE ALS KRAFTQUELLE

Klare Antwort: Ja! Aber für das „Wie“ müssen wir verschiedenen Problemen auf den Zahn fühlen. „Mundbakterien, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) oder Knochenentzündungen (Parodontitis) haben einen entscheidenden Einfluss auf die Stoffwechselvorgänge im Organismus“, erklärt Dr. Siegfried Marquardt. Über die Blutbahn können sie etwa den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen, sprich zu einer Übersäuerung führen. Im Umkehrschluss kann der Körper sein volles Energiepotenzial nicht abrufen, wir fühlen uns müde, schlapp oder bekommen gar Herzrasen. „Wer seine Parodontitis behandeln lässt, wird unter Garantie eine Leistungssteigerung bemerken“, stellt der Experte daher fest und empfiehlt, sich nicht zuletzt deshalb an die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene halbjährliche Prophylaxe zu halten. ▸

Über den MUND gelangen die Bakterien in den ganzen Körper

Ein weiterer Auslöser für Zahnprobleme: Wer ständig unter Druck steht, sein Leistungspotenzial voll abzurufen, wird wohl einen überdurchschnittlichen Abnutzungsgrad der Zähne haben. Grund dafür ist das ständige Aufeinanderpressen plus stressbedingtes nächtliches Zähneknirschen. Bei Leistungssportlern tragen stark gesüßte Iso-Drinks oder Proteinriegel ein Übriges zur Zahnerosion bei. Das be- trifft Sie nicht? Vielleicht, aber wer von uns trinkt schon nach jedem Bissen einen Schluck Wasser, wie es Zahnexper- te Marquardt empfiehlt?

Kommt es zu einem Fehlbiss – sei es durch Erosion, aber auch durch den Einsatz einer nicht optimal angepassten Krone –, kann es zu Muskelbeschwerden kommen, und zwar nicht nur im Nacken- und Rückenbereich. „Fehlstel- lungen werden durch Muskelkraft kompensiert“, erklärt es zu einer Überlastung der Muskulatur kommt“, erklärt der Experte. „Da alle Muskelstränge in einer absteigenden Kette zusammenhängen, kann es durchaus sein, dass Ihre Zahnprobleme zu Verspannungen im Becken oder sogar in den Beinen führen.“ Die Lösung: Verschachtelungen lassen sich mit Korrekturschienen wie etwa „Invisalign“ beheben. Um die Zwangshaltung im Kiefer zu lösen, helfen Entspan- nungsschienen, die überwiegend nachts getragen werden. Apropos: Ein entspannter Unterkiefer bedeutet auch eine geöffnete Rachenpfote. Das fördert die Konzentration und den Energielevel. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal die Zähne zusammenbeißen!

PFLEGEN SIE SICH ZUM ERFOLG

Tatsächlich gibt es noch weitere Beispiele dafür, welchen Einfluss die Zähne auf unser Wohlbefinden haben – aber auch, wie wichtig das Zusammenspiel verschiedener Ärzte ist. Hätten Sie gedacht, dass Weisheitszähne mit Problemen im Dünndarm zusammenhängen können oder Eckzähne mit der Bauchspeicheldrüse? Grund dafür sind verbundene Leitbahnen im Körper – sogenannte Meridiane –, die

miteinander kommunizieren und sich beeinflussen. So kommt es, dass Zahnprobleme sich plötzlich in der Niere oder der Gallenblase widerspiegeln. Nun sind die Zähne natürlich nicht Auslöser für jedes gesundheitliche Problem, dennoch rät der Experte, immer das große Ganze zu sehen. „Wer Probleme mit dem Dünndarm hat und zugleich einen Weisheitszahn, der beispielsweise quer liegt, sollte den dringend entfernen lassen – damit werden Darm- probleme zumindest zu fünfzig Prozent gelöst.“ Hier gibt es laut dem Experten derzeit noch viel Aufklärungsbedarf. Was die präventive Zahnpflege angeht, ist jedoch so viel sicher: Achten Sie auf basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse, und reinigen Sie die Zahnwi- schenräume neben der normalen Mundhygiene mindestens einmal täglich. Ein Zahnpflege-Kaugummi zwischendurch ist effektiver als das Zähneputzen direkt nach dem Essen. Denn das verhindert, dass der Speichel den pH-Wert neu- tralisieren kann. All diese Empfehlungen dienen – wie die regelmäßige Kontrolle – unmittelbar Ihrer Gesundheit.

JENNIFER POPPE

Smarter Helfer
„Sonicare
ProtectiveClean
4300“ von Philips,
ca. 110 Euro

SO LEGEN SIE EINEN ZAHN ZU!

Putzen allein reicht nicht aus. Diese Pflege- Produkte für Zähne und Zahnfleisch fördern die Hygiene – und pushen Ihre Leistung.



**Beugt unterwegs
Plaques und Karies
vor** Zahnpflege-
Lutschtabletten
von Hyloident, 200
Stk., ca. 30 Euro,
über qvc.de



**Repariert ge-
schwächten Zahn-
schmelz und wirkt
effektiv gegen
Bakterien** „Zahn-
fleisch- & -Schmelz
Repair Mundspü-
lung“ von Oral-B,
250 ml, ca. 3 Euro



Dank der Wachsschicht besonders schonend „Waxed
Dental Tape“ von Swiss Smile, ca. 19 Euro



Starke Duo-Wirkung für empfindliche Zähne Zahnpasta
„Sensitivität & Zahnfleisch“ von Sensodyne, 75 ml, ca. 5 Euro



**Entzündungs-
hemmende
Bioregulator-Essenz
mit Cranberry und
Zink** „Regulatpro
Dent Healthy
Mouth“ von Dr.
Niedermaier, 350
ml, ca. 48 Euro