

Zähne

gut,
viele
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 Stoffwechselforgänge 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 bekommen“, stellt der Experte von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) deshalb an die halbjährliche Prophylaxe zu halten. ▷

Über den MUND gelangen die Bakterien in den ganzen Körper



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

• 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 Darmprobleme 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 Zahnräume neben der normalen Mundhygiene mindestens einmal täglich. Ein Zahnputzen direkt nach dem Essen ist effektiver als das Zähneputzen mit Kaugummi. Denn das verhindert, dass der Speichel den pH-Wert neutralisiert. All diese Empfehlungen dienen – wie die regelmäßige Kontrolle – unmittelbar Ihrer Gesundheit.

JENNIFER POPPE

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 Leistungsportlern tragen stark gesüßte Iso-Drinks oder Proteinriegel ein Übriges zur Zahnerosion bei. Das trifft Sie nicht? Vielleicht, aber wer von uns trinkt schon nach jedem Bissen einen Schluck Wasser, wie es Zahnexperte 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. „Fehlstellungen werden durch Muskelkraft kompensiert, wodurch 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 Entspannungsschienen, 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

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 Plaque und Karies vor
Zahnpflege-Lutschtabletten von Hylodent, 200 Stk., ca. 30 Euro, über qvc.de



Repariert geschwächten Zahnschmelz und wirkt effektiv gegen Bakterien
„Zahnfleisch- & -Schmelz Repair Mundspülung“ 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
Zahnpaste „Sensitivität & Zahnfleisch“ von Sensodyne, 75 ml, ca. 5 Euro



Entzündungshemmende Bioregulat-Essenz mit Cranberry und Zink
„Regulatpro Dent Healthy Mouth“ von Dr. Niedermaier, 350 ml, ca. 48 Euro