

WAS TUN BEI ...

Zahnfleisch- entzündung

Christel Pfeifer, Annette Kerckhoff



Christel Pfeifer, Annette Kerckhoff
Zahnfleiscentzündung

Was tun bei ...

Zahnfleischentzündung

Störungen im Mundraum
naturheilkundlich behandeln

Christel Pfeifer,
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Pfeifer, Christel; Kerckhoff, Annette

Zahnfleischentzündung – Störungen im Mundraum
naturheilkundlich behandeln

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-076-6

© KVC Verlag | Natur und Medizin e. V., Essen 2023

© Bilder: bilderzweig – stock.adobe.com (S. 13), reingeg – stock.adobe.com (S. 20)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
Der Mundraum und die Zähne – Aufbau und Funktion	3
<hr/>	
Die Mundschleimhaut und ihr Mikrobiom	5
Die Schleimhaut und ihre Schutzschicht	5
Die richtige Zusammensetzung des Biofilms	6
Der gestörte Biofilm	7
Der Speichel und seine Funktion	9
Speichelmenge	9
Aufgaben des Speichels	9
Die Rolle des pH-Wertes	10
Das Gebiss und die Zähne	12
Die Anatomie der Zähne	12
Der Zahnhalteapparat	13
Erkrankungen im Mundraum	15
<hr/>	
Zahnfleischentzündung (Gingivitis)	16
Symptome	16
Ursachen	17
Konventionelle Therapie	19

Entzündung und Abbau des Zahnhalte-	
apparats (Parodontitis)	20
Symptome.....	21
Ursachen.....	22
Diagnostik.....	23
Konventionelle Therapie	24
Weitere Erkrankungen im Mundraum	28
Stomatitis.....	28
Soor.....	29
Aphthen	30
Die Grundlagen der Therapie	33
<hr/>	
Mundhygiene	33
Zahnbürste.....	34
Zahncreme	35
Zahnputztechnik	37
Weitere Hilfsmittel	38
Mundspülungen.....	39
Reinigung der „dritten Zähne“	40
Lebensstilmaßnahmen	42
Säure-Basen-Gleichgewicht.....	43
Basenreiche Ernährung.....	44
Bewegung, Atmung, Entspannung	47

Die ganzheitliche Behandlung	53
<hr/>	
Ein gesundes Mikrobiom wiederherstellen	53
Probiotika	55
Ätherisch-Öl-Mischungen.....	56
Unterstützende Therapie mit Heilpflanzen	59
Heilsame Inhaltsstoffe.....	59
Naturheilkundliche Präparate	61
Heilpflanzenporträts.....	62
Präparateempfehlungen	71
Homöopathie	72
Die individuelle Konstitution	72
Die Mittelwahl	73
Die Darreichung.....	74
Homöopathische Einzelmittel	76
Präparateempfehlung	81
Hausmittel: Salzspülung und Ölkauen	82
Salzspülung	82
Ölkauen.....	83
Empfehlungen für das Vorgehen im Krankheitsfall	86
Literatur und Quellen (Auswahl)	89
Die Autorinnen.....	91

Unterstützende Therapie mit Heilpflanzen

Eine wichtige Säule der naturheilkundlichen Therapie ist die Phytotherapie, d. h. die Behandlung mit Heilpflanzen. Zur Verfügung stehen die ganzen Pflanzen, z. B. in Form von Tees, oder Extrakte in Form von Tinkturen und Fertigarzneimitteln. Im folgenden Kapitel empfehlen wir Spülungen oder Lösungen, in denen Extrakte der ganzen Pflanze enthalten sind.

Mit den unterschiedlichen Präparaten lassen sich Viren und Bakterien wirkungsvoll bekämpfen, Schmerzen können gelindert und Schwellungen zum Abklingen gebracht werden.

Heilsame Inhaltsstoffe

In der Pflanzenheilkunde nutzt man zur Linderung von Beschwerden im Mundraum ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. Flavonoide.

Ätherische Öle wirken, wie schon beschrieben, desinfizierend und entzündungshemmend, darüber hinaus krampflösend, auswurfördernd und harntreibend. Ätherische Öle kommen im

Pflanzenreich sehr häufig vor. Sie sind in der Pflanze in besonderen Ölzellen, Ölgängen oder Öldrüsenhaaren abgelagert. Ätherische Öle sind fettlöslich, können die Haut und die Schleimhaut durchdringen und somit eine Wirkung auf den gesamten Organismus entfalten.

Gerbstoffe sind für Haut und Schleimhäute reizhemmend. Gerbstoffe haben eine zusammenziehende (adstringierende) Wirkung auf die Schleimhaut und die Haut, da sie mit einem bestimmten Eiweiß in der Haut, dem Kollagen, reagieren. Dieses Eiweiß nimmt die Gerbstoffe auf, es entstehen chemische Bindungen, welche die Oberflächenstruktur verändern. Die Eiweiße werden zu widerstandsfähigen, unlöslichen Substanzen. An der Schleimhautoberfläche bildet sich eine zusammenhängende Schutzmembran, wodurch Reizbarkeit und Schmerzen gemildert und kleinere Blutungen gestillt werden. Den in verletzter Haut und Schleimhaut angesiedelten Bakterien wird der Nährboden entzogen.

Bitterstoffe regen die Speichelsekretion und die Verdauung an. Bereits beim ersten Kontakt mit Bitterstoffen werden Verdauungssäfte – Magensaft und Gallenflüssigkeit – produziert. Der

Die Autorinnen

Dr. Christel Pfeifer ist Zahnärztin im Haus der Zahngesundheit Köln, einer Spezialpraxis für ganzheitliche Zahnmedizin, Kieferorthopädie, Kiefergelenkstherapie und Schlafmedizin. Zusätzlich ist sie spezialisiert auf Homöopathie, Magnetfeld- und Ozontherapie, Amalgamsanierung, Materialtestung, Lymphtherapie, Osteopathie und Darmsanierung. Weitere Informationen: www.haus-der-zahngesundheit-koeln.de

Prof. Dr. Annette Kerckhoff, BSc Komplementärmedizin und European Master of Health Promotion ist auf die laienverständliche Vermittlung von Gesundheitswissen und Selbsthilfemaßnahmen spezialisiert. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Patienteninformationen geschrieben und über die Pionierinnen der Naturheilkunde geforscht. An der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport) baut Annette Kerckhoff den Studiengang Medizinpädagogik auf.

Alkoholabhängigkeit – Homöopathie und
Komplementärmedizin

Bluthochdruck – Mind-Body-Medizin und
Naturheilkunde

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn –
Naturheilkunde und
Integrative Medizin

Demenz – Vorbeugung und
Selbsthilfe

Depression – Homöopathie und
Komplementärmedizin



Diagnose Krebs – Homöopathie und Schüßler Salze

Endometriose – Homöopathie und Naturheilkunde

Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Grippe und Infekte – Vorbeugung und Selbsthilfe
Heilfasten

Heuschnupfen – Homöopathie und Naturheilkunde

Husten – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Kopfschmerzen von Kindern

Krebs und Nebenwirkungen der Therapie –
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps

Mittelohrentzündung – Homöopathie und
Naturheilkunde

Nackenschmerzen – Naturheilkunde und Selbsthilfe

Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde

Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und
Homöopathie

Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

Post-COVID – Selbsthilfe bei postviralen
Beschwerden

Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde

Raucherentwöhnung

Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen

Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung

Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-
heilkunde

Trauer und Verlust – Pflanzenheilkunde und
Homöopathie

Trockene Augen –
Naturheilkundliche Selbsthilfe

Wechseljahresbeschwerden

Wundheilung nach Operationen

Zahnfleischentzündung – Störungen
im Mundraum naturheil-
kundlich behandeln



Natur und Medizin – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

Natur und Medizin und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von Natur und Medizin ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert Natur und Medizin wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig. Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

www.naturundmedizin.de | www.kvc-verlag.de |
www.carstens-stiftung.de

Zahnfleischentzündungen sind lästig und schmerzhaft. Sie vergehen häufig von selbst, um dann bei der nächsten Gelegenheit wieder aufzuflackern. Mit naturheilkundlichen Mitteln und einer ganzheitlichen Betrachtung der Störung ist das Problem gut zu behandeln. Die Vorbeugung durch gute Mundhygiene, eine Pflege des empfindlichen Mundmikrobioms und die Anpassung des Lebensstils sind sichere Maßnahmen für eine stabile Mundgesundheit.

ISBN 978-3-96562-076-6

www.kvc-verlag.de