



**Insider-Report enthüllt  
Gefahren falscher Prophylaxe  
und Zahnreinigung**

# 1. Was gibt über das Thema Bleaching (Zähne weißer machen) und Veneers (Keramikschalen für Zähne) zu wissen?

Dazu gleich erst einmal eine Gegenfrage: Weißt Du wie man die Haare blondiert?

Das gleiche Schema wird auch für die Zähne verwendet, um sie heller zu machen. Wirklich das gleiche? Ja, nur um ein vielfaches stärker.

Für das Bleaching werden die Zähne mit einer speziellen Mischung aus Wasserstoff und anderen „Zutaten“ behandelt. Diese chemischen Mittel gehen dann in die Zahnschicht hinein und lösen dort bestimmte Mineralstoffe heraus, wodurch die Zähne heller werden.

Bei der Behandlung in einer Zahnarztpraxis geht das viel schneller, weil hier die Zähne meist vorherbehandelt werden, damit die Chemie schneller und tiefer in die Zähne eindringen kann.

Wusstest Du, dass dafür Phosphorsäure verwendet wird? Damit wird die Zahnoberfläche angeätzt? Was denkst Du selbst, ist das gut für die Zähne?

Die wenigsten wissen auch, dass dieses Bleaching in der Regel nur bis zu 2 Jahren hält und dann wiederholt werden muss, um die Zähne wieder heller zu machen. Also wieder Säurebehandlung, viel Chemie und dadurch Entzug von Mineralstoffen aus den Zähnen.

Diejenigen von Euch, die schon öfter die Haare haben blondieren lassen wissen, dass das die Haare irgendwann nicht mehr mitmachen.

Nur – Haar wachsen nach. Zähne....

## **Gibt es eine andere Art die Zähne auf natürlichem Weg heller zu bekommen?**

Ja, die gibt es tatsächlich. Dauert vielleicht etwas länger, hält dafür aber auch länger und ist wesentlich gesünder für die Zähne.

Ja und, nun sag schon wie geht das?

Ganz einfach. Lies noch einmal weiter oben. Du erinnerst Dich an das ätherische Öl?

Wenn Du regelmäßig die Zähne und Zahnzwischenräume damit pflegst oder zum Beispiel auch das so genannte Ölziehen anwendest, dann wirst Du sehen, dass Deine Zähne auch heller werden und bleiben. Und das ohne Säure oder Chemie. Wie genial ist das denn schon wieder?

Glaubst Du wirklich, dass sich alle Schauspieler und Models Ihre Zähne regelmäßig bleichen lassen und riskieren, dass Ihnen eventuell irgendwann dadurch die Zähne ausfallen?

Nein, sie nutzen eine andere Methode ihre Zähne ein für alle Mal heller zu bekommen. Sie lassen sich so genannte Veneers machen.

## **Was sind Veneers?**

Es sind hauchdünne keramische Schalen von ca. 0,4 bis 0,6 mm Dicke, die auf die Zähne aufgeklebt werden. Zugegeben, auch dafür müssen die Zähne vorbehandelt werden, aber eben nur dieses eine Mal. Und – Keramik bleibt farbstabil. Die einmal festgelegt Farbe bleibt.

Was ist denn mit den Präparaten für das Bleichen von Zähnen, die ich im Discounter um die Ecke bekomme? Sind die auch gefährlich?

OK, diese Präparate sind weniger aggressiv wie die in der Zahnarztpraxis, aber nachdem, was Du gerade gelesen hast, willst Du wirklich auf Nummer sicher gehen?

Dann lass es lieber und halte Dich an die Empfehlung weiter oben, das schadet Deinen Zähnen auf gar keinen Fall.



## 2. Welchen Zahnersatz gibt es?

Zunächst einmal zu den Unterschieden.

Es gibt festsitzenden Zahnersatz wie Brücken, Kronen und Teilkronen und herausnehmbaren Zahnersatz wie beispielsweise Teilprothesen, einseitig herausnehmbare Teilprothesen, so genannte Modellguß-Prothesen und Vollprothesen.

Diese können sowohl auf eigenen Zähnen wie auch auf künstlichen Zähnen – den sogenannten Implantaten – befestigt werden.

Du kannst Dir vorstellen, dass es für jeden Fall eine individuelle Lösung gibt.

Mittlerweile kann man sogar noch unterscheiden zwischen metallfrei und metallhaltig. Das gilt sogar auch für das Themengebiet der Implantate.

Die moderne Zahnmedizin und die immer besseren Materialien lassen es zu, dass heutzutage sogar komplizierte Kombinationsarbeiten aus zum Teil festsitzenden und daran anhängenden herausnehmbaren Zahnersatz aus metallfreien Materialien möglich sind.

### 3. Wie hängen die Zähne mit Deinem gesamten Körper zusammen?

Ein Mensch besteht aus einer Vielzahl von Organen und Systemen. Alles ist miteinander verknüpft mit und innerhalb von so genannten Regelsystemen.

Stell Dir der Einfachheit halber beispielsweise Deinen Heizungskreislauf zu Hause vor.

Es gibt viele Sensoren und Fühler in diesem System, die dem Heizungssystem melden, wann es einschalten oder ausschalten soll.

Der Temperaturfühler außen am Haus meldet der Heizung es ist kalt draußen. Das Regelsystem prüft jetzt, ob die Temperatur, die Du als für Dich angenehm eingestellt hast, noch mit dem Wert im Haus überein stimmt. Ist dort ein Unterschied schaltet die Heizung ein und bringt die Temperatur auf den gewünschten Wert.

Unser Körper funktioniert sehr ähnlich – natürlich viel komplexer.

### Was hat das mit den Zähnen zu tun?

Nun, auch unsere Zähne sind Teil des Gesamtsystems Mensch und über Nervenbahnen und andere Gewebestrukturen mit dem gesamten Organismus verbunden.

Störungen an den Zähnen wie zum Beispiel Entzündungen an der Wurzelspitze eines Zahnes werden so an den gesamten Körper weiter gegeben. In den 60'er Jahren wurde sogar von dem deutschen Arzt Dr. Reinhard Voll und dem Zahnarzt Dr. Fritz Kramer die Zusammenhänge von Zähnen zu den einzelnen Organsystemen entdeckt. Sie haben ihre Erkenntnisse in Verbindung mit dem Akupunktursystem der Chinesen entwickelt und in langen Testreihen und Erfahrungen in ihren Praxen bestätigen können. Welcher Zahn zu welchem Zahnsystem gehört kannst Du in dem Buch [„An jedem Zahn hängt immer auch ein ganzer Mensch“](#) nachlesen. Mit diesem Wissen fällt es leicht die Verbindung von chronischen Erkrankungen und einer möglichen Ursache aus dem Zahnbereich herzustellen.

## 4. Wie hängen die Zähne mit Deinem Wohlbefinden und Deinem Selbstwert zusammen?

Du kennst die schwarze Farbe, die sich Menschen gerne an Fasching auf die Zähne streichen, um damit einen fehlenden Zahn nachzuahmen? In diesem Moment sicher lustig.

Aber hast Du Dir schon einmal selbst die Frage gestellt wie es aussehen würde, wenn Dir plötzlich ein Zahn dauerhaft im sichtbaren Bereich fehlen würde? Gibt Dir das ein sicheres und gutes Gefühl?

Aus den Magazinen lachen uns die hübschen jungen Frauen und Models an. Nimm einfachmal einen schwarzen Filzstift und übermale einen Schneidezahn. So würde es aussehen, wenn diesem Menschen ein Zahn fehlt. Immer noch erotisch oder gar sexy?

Wohl jeder wird diese Frage verneinen.



Warum wollen Menschen vermeiden einen fehlender Zahn im sichtbaren Bereich zu haben?

Nun, es gilt in unseren Augen und in unserem Gesellschafts- und Kulturkreis als ungepflegt und hat sogar schon einen asozialen Touch.

Es gibt sogar unterbewusste Signale.

In der Körpersprache in Verbindung mit dem Unterbewusstsein haben Forscher herausgefunden, dass zum Beispiel gerade fehlende Schneidezähne für eine geringere Potenz sprechen.

Und mal ehrlich unter uns – besonders toll sieht es auch nicht aus, wenn einem ein Schneidezahn fehlt. Macht so ein wenig das Gefühl nach etwas Asozialem.

Ach – und noch was.

Interessanterweise werden in der chinesischen Medizin die Potenz und sexuelle Leistungsfähigkeit dem so genannten Niere-/Blase-Meridiansystem zugeordnet.

Nach den Untersuchungen und Zuordnungen von Dr. Voll und Dr. Kramer, die ich bereits in einem vorherigen Kapitel erwähnt habe, sind alle Schneidezähne – Ober- und Unterkiefer – diesem Meridian zugeordnet.

Chronische Erkrankungen an diesen Zähnen können zu Störungen an diesen Organsystemen (Niere/Blase/Gebärmutter/Prostata) führen.

Darum – bei chronischen Blasenentzündungen oder Unterleibs- und Prostatabeschwerden auch mal an die vielleicht schon wurzelgefüllten Schneidezähne denken.

Wie schon weiter oben erwähnt – zum nachlesen welcher Zahn zu welchem Organsystem gehört findest Du [HIER](#) in jedem der Bücher eine Tabelle dieser Zusammenhänge.

## **5. Weitere Tipps, die jeder regelmäßig anwenden sollte**

- Was mache ich, wenn ich plötzlich Zahnschmerzen bekomme und ich keinen Zahnarzt direkt erreiche?

Die meisten haben in ihrer Küche [Gewürznelken](#).

Knips einfach hinten den kleinen Stil ab und lege die intakte (bitte auf keinen Fall draufbeißen) Nelkenblüte neben den schmerzenden Zahn in die Wangentasche.

Das ist eine gute Möglichkeit den Zahnschmerz erst einmal zu lindern.

Wer hat, kann natürlich auch direkt ein [Nelkenöl](#) nehmen und auf den schmerzenden Zahn träufeln. Aber Achtung!! – es schmeckt halt intensiv nach Nelke und manche Menschen reagieren allergisch darauf.

Darum am Besten so schnell wie möglich zu einem Zahnarzt gehen wenn der Schmerz noch gering ist und auf keinen Fall warten.

- Für unterwegs bietet sich zur schnellen Zahnpflege auch mal die sogenannte [Fingerzahnbürste](#) an. Übrigens eignet sich diese ebenfalls hervorragend für die Reinigung der kleinen ersten Zähnchen von Babys an. Die oben genannten sind sogar frei von Kunststoff-Weichmachern.



- Über Mundspüllösungen hatte ich schon berichtet. Diese machen die Mundflora mehr durcheinander als das sie wirklich helfen. Wer aber nun gar nicht auf eine Mundspülung verzichten will, der kann eine gute und vor allen kostengünstige Methode anwenden, die ebenfalls Entzündungen an der Mundschleimhaut und am Zahnfleisch sinnvoll und vor allem harmonisch reduziert. Hol Dir einfach [Natriumbicarbonatpulver – auch bekannt als Backpulver oder Kaisernatron](#) – und mache daraus mit einem Teelöffel auf einen halben Liter Wasser eine Spüllösung. Damit kannst Du natürlich auch die Zähne putzen. Oder noch besser Du tunkst die feuchte Zahnbürste in das Pulver und putzt damit die Zähne. Aber Achtung – es ist in Salz und schmeckt damit eben salzig.





5 sofort anwendbare  
Tipps, was Du bei  
Deinen Zähnen  
beachten solltest und  
wie Du Deine Zähne  
pflegen kannst, so  
dass Du Dich  
langfristig an einem  
natürlichen und  
schönen Lächeln mit  
eigenen Zähnen  
erfreuen kannst



Willst Du noch mehr über Deine Zähne erfahren?

Willst Du wissen welche Materialien für eventuell notwendige Arbeiten in Deinem Mund besonders gut sind?

Wir werden regelmäßig über neue Themen aus der Zahnmedizin berichten.

Like meine Facebook Seite und bleibe immer auf dem neusten Stand: [Hier klicken und auf „Gefällt mir“ drücken](#)