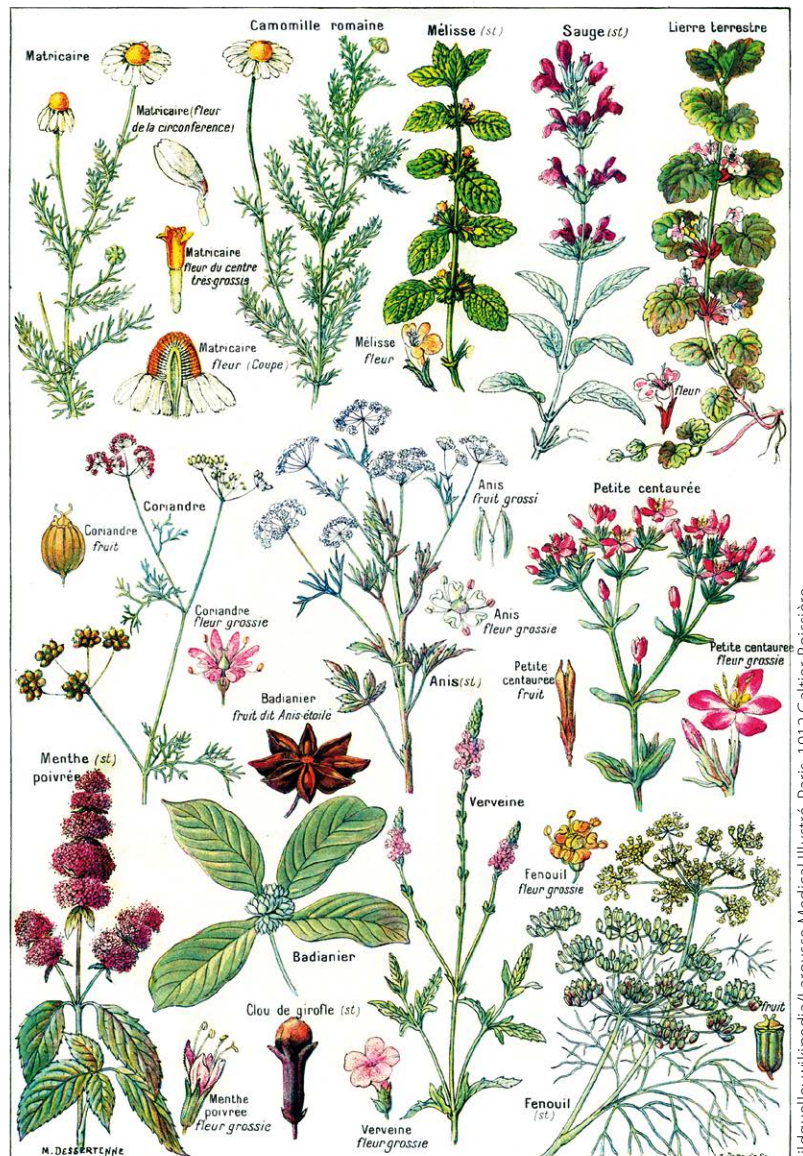


# Mit Pflanzen die Mundgesundheit stärken

Seit alters her liefern Pflanzen wichtige Wirkstoffe für die Medizin – auch die Zahnmedizin weiß ihre Wirkungen zu schätzen.

Zwar können Pflanzen allein keine akuten Maßnahmen ersetzen, aber sie können Prophylaxe und Behandlung sehr gut unterstützen und begleiten.



Bildquelle: wikipedia/Larousse Medical Illustré, Paris, 1912 Galtier-Boissière

So vielfältig wie die Pflanzen selbst, sind auch die in ihnen enthaltenen Wirkstoffe. Manche davon kennt die Volksmedizin schon seit Jahrhunderten, viele wurden erst in jüngster Zeit gründlich untersucht und erforscht. Entsprechend greift die Zahnmedizin auf altbewährtes Pflanzenwissen zurück und nutzt gleichzeitig neueste Erkenntnisse der Phytotherapie.

„Dagegen ist ein Kraut gewachsen“ – dieses Sprichwort gilt auch, wenn es darum geht, Erkrankungen im Mund- und Rachenraum vorzubeugen oder sie zu behandeln. Die Zahnmedizin kann heute auf zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe zu-

rückgreifen, auch wenn bislang nur rund 10 % aller Pflanzen pharmakologisch relevant untersucht worden sind.

Dabei lassen sich die Wirkstoffe in mehrere Gruppen einteilen. Die bekanntesten davon sind ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe (Gallotannine), anorganische Stoffe (z. B. Fluor), Hormone und Vitamine. Diese Vielfalt bietet gute Möglichkeiten, um auf ganz unterschiedliche Erkrankungen im Mund- und Rachenraum Einfluss zu nehmen. Im „Ökosystem Mundhöhle“ spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle. Lassen Sie uns im Folgenden einige Bereiche genauer betrachten.

## Plaque – und wie man sie hemmen kann

Zahnbelag ist ursprünglich ein Schutzmechanismus: „Gute“ Bakterien in der Mundhöhle bilden ein Milieu, das vor „bösen“ Keimen, den Krankheitserregern, schützt. Allerdings können Fehlernährung oder nicht ausreichende Mundhygiene das Gleichgewicht stören: Es bildet sich Plaque, die dann zu Entzündungen und Parodontitis führen kann. Damit es nicht so weit kommt, können Gallotannine hemmend auf die Plaquebildung einwirken. Sie finden sich zum

## Was ist Pflanzenheilkunde?

Unter Pflanzenheilkunde (der Fachbegriff lautet Phytotherapie) versteht man die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, Leiden oder gesundheitlichen Störungen mit Pflanzen:

- ▶ Pflanzen im Ganzen
- ▶ Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Wurzeln)
- ▶ Pflanzenauszüge (Lösungen, Öle, Essenzen)

Hinzu kommt die Phytopharmazie, also die Untersuchung von Pflanzen im Hinblick auf einzelne Wirkstoffe, deren Gewinnung, Standardisierung und Nutzbarmachung in Form von Medikamenten.

Beispiel im Nelkenwurz (*geum urbanum*) oder der Virginischen Zaubernuss (*hamamelis virginiana*). Einfach mehrmals täglich nach dem Zähneputzen mit einem Aufguss den Mund ausspülen. Ebenfalls plaquehemmend wirken die Wurzel des Süßholzes (*gycyrrhiza glabra*) oder die Blätter der Teepflanze (*camellia sinensis*).

## Vorbeugen und Tee trinken

Tee kann viel mehr als nur gut schmecken und belebend wirken. Tee, als Grüntee und vor allem als schwarzer Tee, eignet sich sehr gut zur täglichen Prophylaxe für Mund und Zähne. Untersuchungen der Universität Illinois haben ergeben, dass regelmäßiges Trinken von schwarzem Tee das Kariesrisiko senken kann. Eine in Japan durchgeführte Untersuchung kommt für grünen Tee zu vergleichbaren Ergebnissen. Es wurde nachgewiesen, dass der Genuss von Tee die Karieshäufigkeit um die Hälfte senkt. Zurückzuführen ist das

auf die im Tee enthaltenen Fluoride in wirksamer Konzentration, die bekanntlich den Zahnschmelz stärken, sowie auf den Gehalt an Polyphenolen, die das Wachstum von Bakterien hemmen, die Karies verursachen.

Als angenehmer Nebeneffekt wurde beobachtet, dass Tee trinken auch gegen schlechten Atem hilft. Denn die gleichen Polyphenole wirken auch gegen Schwefelwasserstoff produzierende Keime, die Mundgeruch verursachen. Darüber hinaus wirken die Gerbstoffe des Schwarztees blutstillend.

Einzigster Nachteil ist, dass insbesondere Schwarztee zu braun-schwarzen Teebelägen auf den Zähnen führen kann. Sie sind völlig harmlos und werden bei der professioneller Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis entfernt.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Tee aus kontrolliert biologischem Anbau mit garantierter Schadstoffdeklaration

## Ganzheitlich oder spezifisch?

Bei der Pflanzenheilkunde stehen sich im Wesentlichen zwei Ansätze gegenüber:

- ▶ Die einen sehen in Pflanzen praktisch eine Ansammlung einzelner Wirkstoffe, die es spezifisch zu nutzen gilt
- ▶ Die anderen glauben, dass gerade die Gesamtverbindung aller Stoffe in einer Pflanze für die medizinisch relevanten Wirkungen verantwortlich ist.

Beide Ansätze haben ihre Berechtigung – und beide verlangen noch nach viel Forschung, um die Erfahrungen der Volksmedizin naturwissenschaftlich zu untermauern.

Bis dahin treffen sich beide Richtungen dort, wo die Wirksamkeit bestimmter Pflanzen – gerade auch für die Zahnmedizin – augenfällig und weitgehend unbestritten ist.

## Risiken und Nebenwirkungen

Oft hört man Aussagen im Sinne von: „Dies oder jenes ist gesund und schonend, denn es ist ja nur pflanzlich“. Das trifft allerdings so nicht zu – immerhin stammen einige der stärksten Gifte aus Pflanzen!

Aber auch generell unbedenkliche Pflanzen können im Einzelfall unangenehm in Erscheinung treten – vor allem bei Allergien.

Wichtig ist, die genaue Wirkung einer Pflanze zu kennen und zu wissen, wofür man sie in welcher Dosierung einsetzen kann.

Denn alles, was eine gewünschte Wirkung hat, kann auch unerwünschte Nebenwirkungen entfalten.

Besprechen Sie also die Einnahme pflanzlicher Wirkstoffe oder Medikamente unbedingt mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt!

stammt – damit er nicht mit Spritzmitteln belastet ist, und um sicherzugehen, dass er nicht zu viel Aluminium enthält.

## Unerwünschte Keime reduzieren

Damit die Mundschleimhaut gesund bleibt, dürfen bestimmte Keime nicht überhand nehmen. Um sie zu reduzieren, kann man noch weitere Gerbstoffgruppen nutzen, die sogenannten Oligo- oder Polyphenole. Sie entziehen mittelbar Bakterien den Nährboden und wirken bei leichtem Zahnfleischbluten gefäßabdichtend und entzündungshemmend. Solche Gerbstoffe, z. B. aus Eichenrinde (*cortex quercus*), Blutwurz Wurzel (*tormentillae rhizoma*) oder Ratanhiawurzel (*ratanhia radix*), lassen sich als Tinktur oder Aufguss anwenden.

Eine direkte Keimreduktion gegen Bakterien, Viren oder Pilze kann auch durch ätherische Öle erreicht werden, wie z. B.

Menthol oder Auszüge aus Kamille (*matricaria chamomilla*), Gewürznelke (*syzygium aromaticum*), Salbei (*salvia officinalis*), Thymian (*thymus vulgaris*) oder Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*). Hier ist aber Vorsicht angeraten, vor allem kleine Kinder sollten nicht mit scharfen ätherischen Ölen in Berührung kommen.

## Speichelfluss ist eine gute Sache

Der Speichel enthält Stoffe, die Bakterien hemmen. Für einen möglichst positiven Effekt muss genug Speichel fließen, um auch solche Stellen zu benetzen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Der Speichelfluss wird stimuliert durch Bitterstoffe z. B. im Löwenzahn (*taraxacum officinale*), Enzian (*gentiana lutea*), Kalmus (*acorus calamus*) oder Tausendgüldenkraut (*herba centaurini*). Auch so genannte Scharfstoffe fördern den Speichelfluss, z. B. Ingwer (*zingiber officinale*), Senf (*senapis alba*) und Schwarzer Pfeffer (*capsicum annuum*).



Die Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin (GZM) fördert die Kooperation zwischen ZahnMedizin und Medizin und setzt sich stark für die Realisierung regionaler Netzwerke ein. Dazu organisiert und veranstaltet die GZM regelmäßig internationale Symposien und Kongresse. Die GZM fördert intensiv die Erforschung ergänzender Diagnose- und Therapiekonzepte und arbeitet aktiv daran mit.



## Lernen Sie Heilpflanzen kennen!

Auf dem offiziellen Gesundheitsportal der deutschen Apothekerinnen und Apotheker ([www.aponet.de](http://www.aponet.de)) finden Sie eine ausführliche Datenbank mit insgesamt 170 Heilpflanzen.

Neben einer Abbildung gibt es eine kurze Übersicht zu Inhaltsstoffen, Wirkung und Anwendungsgebieten sowie Angaben zur botanischen und pharmakologischen Bedeutung.

**[www.aponet.de/wissen/heilpflanzenlexikon.html](http://www.aponet.de/wissen/heilpflanzenlexikon.html)**

## Pflanzen als Unterstützung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Vielfalt der verfügbaren Pflanzen und pflanzlichen Wirkstoffe bestens dazu eignet, zahnmedizinische Maßnahmen zu unterstützen. Vor allem bei der Vorbeugung haben sich Pflanzen in den verschiedensten Formen bewährt.

Aber ihre Wirkung kann sich nur dann optimal entfalten, wenn andere Einflussfaktoren ebenso beachtet und behandelt werden. Beispiel Parodontitis: Eichenrinde stößt selbstverständlich schnell an ihre Grenzen, solange nicht starke Ursachen wie mangelhafte Mundhygiene, Ablagerungen am Zahnhals, Stress, Rauchen, Umweltbelastungen oder Diabetes erkannt und mitbehandelt werden.

## Sprechen Sie darüber

Insofern gilt ganz besonders beim Thema Pflanzenheilkunde: **Sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt und lassen Sie sich beraten.** Dann können Sie sicher sein, die richtige Pflanze in der richtigen Form zu verwenden und das Beste aus der Wirkkraft der Natur für Ihre individuelle Situation zu nutzen.

## GZM – Sicherheit durch gezielte Qualitätsorientierung

Qualifizierte Mitglieder der GZM haben eine umfangreiche Weiterbildung in verschiedenen Diagnose- und Therapieverfahren absolviert und sich einer Prüfung unterzogen.

Eine Liste der Qualifizierten GZM-Mitglieder nach PLZ-Bereichen finden Sie im Internet unter [www.gzm.org](http://www.gzm.org)

Wenn Sie 2,80 € in Briefmarken an die Geschäftsstelle schicken, erhalten Sie die Liste gerne auch per Post zugesandt. Dort sind auch weitere Broschüren zu verschiedenen Themen sowie Infopakete erhältlich.

### Bitte schreiben Sie an:

Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e. V.  
Kloppenheimer Str. 10  
68239 Mannheim  
Tel.: +49 621 48179730  
Fax: +49 621 473949  
E-Mail: [gzm@gzm.org](mailto:gzm@gzm.org)  
[www.gzm.org](http://www.gzm.org)