KONSEQUENT ZAHN

SCHLUSS MIT KARIES:
DEIN LEITFADEN FÜR GESUNDE ZÄHNE

Zahnmedizin
Praterstraße

KONSEQUENT ZAHN

Was hilft jetzt gegen Karies?

Ob Kinder oder Erwachsene, Zahngesundheit beginnt von innen heraus. Und was ganz klar ist, wer viel Zucker isst bekommt Karies, diese These klingt zwar schön, aber stimmt so einfach nicht. Und wir alle kennen diese eine Person, die ‚nicht perfekt' isst, nicht einmal die perfekte Mundhygiene hat, geschweige jeden Tag Zahnseide verwendet und trotzdem keine einzige Kariesstelle hat!

Du putzt zweimal am Tag die Zähne, aber Karies erwischt dich immer wieder?

Vorab: Karies ist keine Infektionserkrankung! Sondern eine chronische, nicht-übertragbare Erkrankung. Kinder mit Speichelkontakt zu den Eltern haben keine höhere Karieslast. Speichelkontakt durch zB.: Schnuller ablecken, erhöht das Kariesrisiko nicht.

Um darauf einzugehen, müssen wir mal damit anfangen, wie Karies überhaupt entsteht.
In einer Zeit, als wir selbst noch keine Erfahrungen mit Medizin hatten, haben wir auf das, was unsere Hausärztin geraten hat, voll vertraut. Empfahl uns unser Zahnarzt, den Zahn aufzubohren, nahmen wir das ohne zu hinterfragen an. „Sie wissen ja, was sie tun."

Irgendwann später wurde uns bewusst, dass es auch unterschiedliche Methoden gibt und dass das Zeitalter vorbei ist, in dem Mediziner*innen alles geglaubt werden kann. Denn es gibt zum Glück viele Möglichkeiten, eine Behandlung durchzuführen, weil es auch viele wissenschaftliche Ansichten gibt.

Dazu nennen wir gerne als Beispiel einen Patienten, der kurz nach meinem Studium zur Behandlung kam. Er hatte eine kariöse Stelle am Zahn, die bis ins Dentin reichte - ein klarer Fall aus medizinischer Sicht – der Griff zum Bohrer wäre notwendig. Der Patient meinte allerdings, dass er das nicht möchte, da er keinen Schmerz empfand. Etwas überrascht von dieser Ansicht erklärte ich dem Patienten, dass es schlimmer werden würde und dass der Zahn bald anfangen würde zu schmerzen. Ein halbes Jahr später kam er wieder - die kariöse Stelle war unverändert und unsere Überraschung groß. Auch drei Jahre später: keine radiologische Veränderung.
Wir sind uns sicher: wenn wir diese Stelle heute ansehen würden, wäre sie immer noch gleich groß. Im Nachhinein war es gut, diesen einen Patienten gehabt zu haben, der widersprochen und uns gezeigt hatte, dass es auch anders geht. Eine große Karies kann nicht verschwinden, aber es ist mit der richtigen Ernährung und Mundhygiene möglich, dass die Karies nicht größer wird.

Die Karies-Entstehung hatte schon viele Thesen! Einer der ersten war, dass ein Wurm sich durch die Zähne bohrt (manche Löcher gleichen denen eines Wurmlochs in einem Apfel). Diese These hat sich sehr lange gehalten. Vor knapp 150 Jahren wurden Bakterien in der Mundhöhle erforscht,

KONSEQUENT ZAHN

die Kohlehydrate zu Säuren abbauten. Diese Säuren führen zur Entkalkung des Zahnes und ein Loch entsteht. Ein paar Jahre später wurde festgestellt: auch wenn die ganze Zeit genascht wurde, bekam nicht jeder Zahn Karies, obwohl alle Bakterien genug zum Naschen bekamen. So wurde anhand eines Hamsterversuches herausgefunden, dass Karies eine Ansteckungskrankheit ist. Es hieß plötzlich: „Wenn wir unsere Kinder vor Karies schützen möchten, dürfen wir den Schnuller nicht mehr abschlecken, damit sich die Kariesbakterien nicht über den Speichel auf sie übertragen. Die neue Devise lautete, Zähneputzen, Zähneputzen und nochmals Zähneputzen, denn: wenn wir alle Bakterien wegbekommen, werden unsere Zähne auch nicht krank."

Doch die Wissenschaft forschte weiter und je mehr geforscht wurde, desto mehr Ungereimtheiten traten auf. Es gibt zum Beispiel Menschen, die haben Karies, aber nicht die kariesmachenden Bakterien. Es gibt Menschen, die haben die kariesmachenden Bakterien, aber keine Karies. Es gibt Menschen, die dreimal am Tag Zähneputzen, Zahnseide benützen, täglich Mundspüllösung verwenden und trotzdem jedes Jahr eine neue Kariesstelle bekommen. Also sind wir zu dem Entschluss gekommen, diese Kariesbakterien machen einfach nicht immer krank, sondern sie können auch in einer gesunden Mundflora leben und keine Löcher ‚produzieren'. Wir haben außerdem gelernt, dass Babys und Kinder intensiven Kontakt mit ihren Eltern brauchen, um ihre eigene vielfältige Mikrobengemeinschaft aufzubauen.

Aber wann entsteht jetzt ein Loch im Zahn wirklich?

Der pH-Wert des Speichels sinkt nach dem Essen (je öfter wir unseren Organismus Blutzuckerschwankungen durch Snacks aussetzen, desto schneller werden die säurebildenden Bakterien in der Überzahl sein). Wenn zu wenig Speichel fließt, hat der Zahn weniger zeitliche Möglichkeiten zu seinen Nährstoffen zu gelangen. Und wenn solche Demineralisierungs-Abschnitte mit niedrigem pH-Wert und zu wenig Speichel länger und öfters andauern als die Abschnitte, in der sich der Zahn ‚erholen' kann und wieder mit Mineralstoffen aufgefüllt wird, lösen sich kleinste Teile aus dem Zahn - wir haben unser Loch im Zahn. Sind bei diesem Prozess Bakterien beteiligt, nennen wir das Karies.

Es gibt auch „Karies", die ganz ohne Bakterien entsteht, nämlich die Erosionen, welche durch die Einwirkung von Säure entstehen. Diese Säure entsteht nicht durch die Stoffwechselprodukte von Bakterien, sondern sie stammt aus säurehaltigen Lebensmittel wie zum Beispiel Orangensaft, tierischen Milchprodukten und Energydrinks. Säuren können aber auch aus dem Körperinneren kommen, etwa in Form von Magensäure, Problemen mit Reflux oder gehäuftem Erbrechen.

Wie in dem Beispiel mit dem Patienten, der widersprochen hatte, kann Karies auch heilbar sein. Für größere Läsionen, wie sie der Patient hatte, können wir mit heutigen Wissen sagen, dass er

KONSEQUENT ZAHN

seine Ernährung perfekt im Griff hatte, was vermutlich nicht jede Person schafft. Karies startet nicht mit einem großen Loch, sondern mit einem ‚White Spot', welches die entmineralisierten Schmelzbereiche darstellen. Wir Zahnärzt*innen nennen es auch Initialkaries, und im Gegensatz zu früher, bohren diese oberflächigen Läsionen nicht mehr alle Zahnärzt*innen auf, sondern wir beobachten diese Stelle. Dazu empfehlen wir, den Körper mit der richtigen Zufuhr von Nährstoffen zu unterstützen, um den Zahn jede bestmögliche Chance zu geben, sich selbst von innen (durch die Blutgefäße) und außen (durch den Speichel) neu zu mineralisieren. Denn Bohren bedeutet nicht nur die Läsion wegzubohren, sondern auch gesunden Zahnschmelz zu zerstören und eine Füllung zu haben, die Probleme machen kann.

Deswegen sollte bei Karies immer mehrere Themen abgeklärt werden!

- Übersäuerung, artgerecht Ernährung?
- Zuviel Getreide?
- Nährstoffmangel andenken!
- Mikrobiom verstehen!
- Nasenatmung vorhanden?

Gerade in der biologischen Zahnmedizin heisst es: Das System verstehen statt Zähne nur aufbohren!

Obst, Snacks & Zahngesundheit – worauf es wirklich ankommt

Bevor wir zu anti-kariösen Maßnahmen kommen, wollen wir ein Thema ansprechen, das nicht nur viele Eltern betrifft, sondern auch Erwachsene, die zwischendurch gerne zu einem Snack greifen: **Obst und andere scheinbar harmlose Snacks.**

Obst gilt allgemein als gesund – und das ist es auch. Umso besser, wenn Kinder (oder Erwachsene) ganz intuitiv zu natürlichen Lebensmitteln greifen.

Aber: Gerade bei Personen, die bereits Karies haben oder an Zahnschmelzstörungen wie MIH (Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation) leiden, sollte Obst nicht über den Tag verteilt „gesnackt" werden, sondern idealerweise zu einer Hauptmahlzeit.

Warum?
Fruchtzucker und Fruchtsäuren greifen den Zahnschmelz an und führen zur sogenannten Demineralisierung. Wird dieser Prozess mehrfach täglich ausgelöst, steigt das Risiko für Karies deutlich – selbst bei ansonsten zuckerfreier Ernährung.

KONSEQUENT ZAHN

Das betrifft nicht nur Obst: Auch **kohlenhydratreiche Snacks** wie z. B. Maisstangen – oft als praktischer Kinder-Snack beliebt – oder Cracker, Müsliriegel & Co. können zur Zahnschädigung beitragen. Diese Lebensmittel liefern nicht nur „versteckten Zucker", sondern kleben häufig auch an den Zähnen – ein gefundenes Fressen für Kariesbakterien.

Ebenso kritisch sind **Quetschies und Fruchtsäfte**: In ihnen liegt der Zucker nicht mehr in natürlicher Ballaststoffstruktur vor, was den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt und die Kariesbakterien besonders effektiv füttert. Die Kombination aus **hoher Zuckerkonzentration** und Säure ist für den Zahnschmelz besonders schädlich.

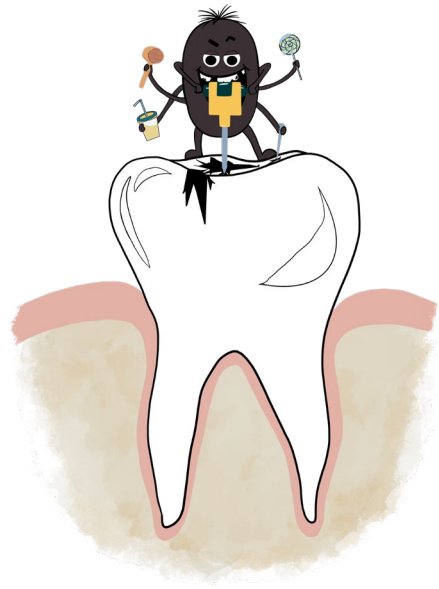
Auch **Trockenfrüchte** sind in dieser Hinsicht problematisch. Zwar klingen sie gesund, doch durch die veränderte Konsistenz kleben sie besonders stark an den Zähnen und fördern damit ebenfalls die Kariesentstehung.

Tipp für gesunde Zähne:
Frisches Obst lieber zu einer Hauptmahlzeit essen und Snacks – ob bei Kindern oder Erwachsenen – bewusster auswählen. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist und je weniger oft es in direkten Kontakt mit den Zähnen kommt, desto besser für die Mundgesundheit.

Es zählt also nicht nur was wir essen – sondern vor allem wie oft und in welcher Form. Für nachhaltige Zahngesundheit lohnt sich ein kritischer Blick auf den Snack-Alltag – bei Groß und Klein.

Grundsätzlich gilt, dass Kariesrisiko steigt:

- je höher der Zuckergehalt ist
- je mehr Säure es enthält
- je klebriger es ist
- je weniger Ballaststoffe es enthält



KONSEQUENT ZAHN

Unsere bekanntesten ganzheitlichen Ansätze zur Kariesvorbeugung:

- **Vitamin D3 und K2**
- **Magnesium**
- **Bor**
- **Zink**
- **Streptococcus salivarius K12**
- **Hydroxylapatit**
- **Xylitol**
- **Aminosäure L-Arginin**
- **Silizium (auch Kieselsäure)**
- **Grüner Tee bei Karies**
- **Moringa**
- **Schüssler Salze**

Und nun zu den gängigen ganzheitlichen antikariösen Mitteln.

Vitamin D3 und K2

Vitamin D3 und K2 spielen bei der **Vorbeugung und Eindämmung von Karies** eine unterstützende Rolle und zwar über ihre Wirkung auf den **Calciumstoffwechsel** und die **Remineralisierung** des Zahnschmelzes.

Vitamin D3 fördert die Calciumaufnahme aus der Nahrung im Darm. Und durch die verbesserte Calciumverfügbarkeit stehen im Körper mehr Mineralstoffe zur Verfügung. Durch die Blutversorgung kann dieses Calcium den Zahnschmelz versorgen. Und wir wissen, Karies entsteht durch die Demineralisation!

Vitamin D hat auch entzündungshemmende Eigenschaften und stärkt die Immunabwehr – wichtig bei der Abwehr von Bakterien im Mundraum.

Und für diese Prozesse brauchen wir auch **Vitamin K2**, denn dies bringt das Calcium dorthin wo wir es brauchen, nämlich nicht in die Blutgefäße und Weichteile sondern in die **Knochen und Zähne**! Dies geschieht durch die Aktivierung der Proteine Osteocalcin und Matrix-Gla. Diese sorgen dafür, dass Calcium **nicht** in den Arterien oder Weichteilen landet, sondern gezielt in **Zähne und Knochen** eingebaut wird.

Deswegen können wir sagen, **Vitamin K2 schützt vor Verkalkung!**
Ohne K2 kann zugeführtes Calcium unter Umständen sogar schaden – zum Beispiel durch Ablagerungen in Blutgefäßen.

KONSEQUENT ZAHN

Magnesium

Und da kommen wir gleich zu unserem nächsten Mineralstoff, nämlich Magnesium. Magnesium ist ein **Kofaktor** bei der Bildung von Hydroxylapatit – das ist der Hauptbestandteil von Zahnschmelz und Knochen.

Ohne ausreichend Magnesium kann der Körper Calcium nicht effizient in den Zahnschmelz einbauen.

Magnesium hat auch entzündungshemmende Eigenschaften. Chronische Entzündungen im Mundraum (z. B. Zahnfleischentzündungen) fördern Karies indirekt – durch veränderten Speichel-pH und bakterielle Verschiebungen.

Magnesium ist ebenso wichtig für die Funktion der Speicheldrüsen. Und folgendes Wissen wir ja auch schon: **Speichel ist ein natürlicher Schutzmechanismus gegen Karies**, weil er: den pH-Wert im Mund neutralisiert und Nährstoffe liefert (z. B. Calcium, Phosphat).

Bor

Bor ist ein **Spurenelement**, das bisher weniger bekannt ist – aber auch **eine potenziell interessante Rolle bei der Vorbeugung von Karies** spielt. Seine Wirkung ist nicht so gut erforscht wie die von Vitamin D, K2 oder Magnesium, aber es gibt einige plausible Mechanismen und erste Hinweise, die für einen schützenden Effekt sprechen:

Bor unterstützt die Mineralisierung von Zähnen und Knochen:

- Bor scheint am **Calcium- und Magnesiumstoffwechsel** beteiligt zu sein.
- Es kann helfen, **Calcium im Körper besser zu verwerten**, indem es die Speicherung in Knochen und Zahnschmelz unterstützt.
- Dadurch könnte der Zahnschmelz **widerstandsfähiger gegen Säureangriffe** werden.

Einfluss auf Bakterien im Mund:

- Erste Studien zeigen, dass Borverbindungen (wie Borax oder Borsäure in sehr niedrigen Konzentrationen) **antibakterielle Wirkungen** gegen bestimmte orale Bakterien haben könnten – inklusive Streptococcus mutans, dem Hauptverursacher von Karies.

Hormonelle Unterstützung:

- Bor wirkt hormonmodulierend (z. B. auf Östrogen und Testosteron), was wiederum den **Knochenstoffwechsel beeinflussen** kann. Da Zähne und Knochen eng miteinander verbunden sind, könnte sich das auch positiv auf die Zahngesundheit auswirken.

KONSEQUENT ZAHN

Wichtig zu wissen: Bor ist in geringen Mengen essentiell, aber in höheren Dosen **potenziell toxisch**. Die Wirkung von Bor gegen Karies ist **nicht so stark belegt** wie bei Vitamin D, K2 oder Magnesium – aber es ist ein interessantes ergänzendes Element im Bereich der **Mikronährstoffmedizin**.

Zink

Zink ist ein **essenzielles Spurenelement**, das in der Kariesprävention eine wichtige **unterstützende Rolle** spielt – vor allem durch seine **antibakterielle, entzündungshemmende** und **strukturstabilisierende** Wirkung im Mundraum.

Antibakterielle Wirkung gegen Kariesbakterien:

- Zink hemmt das Wachstum von Streptococcus mutans – dem Hauptverursacher von Karies.
- Es verhindert die Anhaftung dieser Bakterien an der Zahnoberfläche → dadurch kann Plaquebildung reduziertwerden.
- In vielen Zahnpasten wird Zink deshalb als antibakterieller Zusatz verwendet (z. B. als Zinkcitrat oder Zinkchlorid).

Stabilisierung des Zahnschmelzes:

- Zink kann den Zahnschmelz mineralisch stabilisieren und macht ihn widerstandsfähiger gegen Säuren.
- Es hemmt zudem die Demineralisierung, also den Prozess, bei dem Mineralien aus dem Zahnschmelz herausgelöst werden.

Regulierung der Speichelzusammensetzung

- Zink beeinflusst die Qualität des Speichels positiv
- pH-Wert bleibt stabiler
- Mehr Schutz vor Säureangriffen

Und wie immer gilt: ein gut zusammengesetzter Speichel ist einer der wichtigsten natürlichen Schutzmechanismen gegen Karies.

Streptococcus salivarius K12

Streptococcus salivarius K12 ist ein „gutes" Bakterium, das ganz natürlich im Mund vorkommen kann. Es produziert Stoffe, die schädliche Keime im Mund- und Rachenraum verdrängen. Dadurch kann es helfen, Infekte wie Hals- und Mandelentzündungen, Mittelohrentzündungen und sogar Mundgeruch seltener auftreten zu lassen.

KONSEQUENT ZAHN

Ein weiterer Vorteil: **Es wirkt auch gegen Karies.** Das liegt daran, dass Streptococcus salivarius K12 krankmachende Bakterien wie Streptococcus mutans hemmen kann – diese sind maßgeblich an der Entstehung von Karies beteiligt. Weniger dieser „Kariesbakterien" bedeutet ein geringeres Risiko für Zahnschäden.

Zusätzlich unterstützt Streptococcus salivarius K12 das Immunsystem und kann so auch das Risiko für Erkältungen und andere Infektionen der oberen Atemwege senken.

Die Einnahmeform wird als Lutschtabletten empfohlen.

Weil wir unsere „guten" Bakterien im Mund schützen und erhalten wollen, empfehlen wir: **Zahnpflegeprodukte sollten so natürlich wie möglich sein.** So wird die nützliche Mundflora geschont und gestärkt, statt sie durch aggressive Inhaltsstoffe unnötig zu belasten.

Achte beim Kauf deiner Zahnpasta am besten darauf, dass sie **fluoridfrei und naturbasiert** ist und keine problematischen Zusatzstoffe enthält – dazu gehören zum Beispiel:

- SLS (Sodium Lauryl Sulfate)
- Titandioxid
- Sorbitol
- Carrageen
- Triclosan
- Parabene
- PEGs / Mikroplastik
- künstliche Süßstoffe

Hydroxylapatit

Wusstest du, dass der Zahn zu 90% aus Hydroxylapatit besteht? Es verleiht dem Zahn seine Festigkeit, macht ihn aber auch nicht unkaputtbar (wir kennen uns aus Säuregehalt!)

Aber bereits ab einem pH Wert von 5.5 löst sich Hydroxylapatit aus dem Zahn heraus und Karies kann entstehen.
Es gibt keine Langzeitstudien zu Hydroxylapatit, wichtig zu wissen, viele Produkte enthalten Hydroxylapatit Partikel in Nano-Größe!

KONSEQUENT ZAHN

Xylitol

Xylit/Xylitol ist ein Zuckeralkohol. Gewonnen wird Xylitol aus einer Pflanze oder industriell hergestellt. Es ist auch für Diabetiker*Innen geeignet, weil es insulinunabhängig verstoffwechselt wird.
Es ist süß wie Zucker, aber mit viel weniger Kalorien.

(Industrie)Zucker ernährt Bakterien, aber Xylitol wird von Bakterien nicht als Nahrungssubstrat verwendet. Es regt die Speichelproduktion an und fördert die aktiv die Remineralisierung der Zähne. Des Weiteren reduziert es Plaque und die Anzahl von Kariesbakterien.

Interessant zu wissen: In Finnland zum Beispiel, wird es seit den 1970er zur Karies Prävention erfolgreich eingesetzt.
Was wir jedoch bezüglich Kariesprophylaxe nicht wissen: Wie hoch sollte die tägliche Dosis sein? Genaue Angaben gibt es nicht und Angaben schwanken zwischen 1-15gramm pro Tag. Zu hohe Dosen könnten zu Magen/Darm Beschwerden führen, am besten man steigert langsam die Dosis. In Finnland werden zum Beispiel 1-2 gramm pro Tag empfohlen (in Form von Zuckerln und oder Kaugummis).

Und noch gut zu wissen, für einige Hunderassen ist Xylitol tödlich.

Zusammengefasste positive Effekte von Xylitol:

- Neutralisiert Säuren: Xylitol hilft, den pH Wert im Mund auszugleichen und schützt so vor Zahnschmelzabbau
- Fördert die Remineralisierung: Es unterstützt die Einlagerung von Mineralien wie Kalzium und Phosphat in den Zahnschmelz
- Reduziert Zahnbelag: Karies-Bakterien können Xylitol nicht verstoffwechseln und sterben ab, wodurch weniger Plaque entsteht.
- Hilft bei Mundtrockenheit: Xylitol regt den Speichelfluss an, was die natürliche Reinigung der Zähne unterstützt.

Aminosäure L-Arginin

L-Arginin ist eine Aminosäure, die in der Zahnmedizin bei empfindlichen Zähnen eingesetzt werden kann und somit auch den Zahnschmelz stärkt. Arginin ist basisch und reagiert mit Calciumcarbonat. Dadurch bildet sich eine Art „Pfropfen", der die offenen Dentinkanälchen verschließt → Reize (Kälte, Süßes, Saures) gelangen weniger stark zum Zahnnerv.

Wichtig zu wissen: Der Nutzen als Nahrungsergänzungsmittel ist jedoch noch nicht eindeutig geklärt! Als Bestandteil bzw lokal angewendet in einer Zahnpasta jedoch schon!

KONSEQUENT ZAHN

Silizium (bekannt auch als Kieselsäure)

Silizium (auch bekannt als **Kieselsäure** oder **Siliciumdioxid**) spielt in der ganzheitlichen Zahngesundheit eine **unterstützende Rolle**, obwohl es nicht so bekannt ist wie Calcium, Vitamin D oder Fluorid. Seine Wirkung gegen Karies ist **indirekt**, aber dennoch bedeutsam – besonders für die **Strukturfestigkeit** und **Remineralisierung**.

Stärkt die Zahnhartsubstanz:

- Silizium ist an der Bildung und Stabilisierung von Hydroxylapatit beteiligt – das ist der Hauptbestandteil von Zahnschmelz und Zahnbein (Dentin).
- Es unterstützt die Einlagerung von Mineralien wie Calcium und Phosphat → das macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säureangriffe.

Fördert die Remineralisierung:

- Studien zeigen, dass Silizium die **Kristallbildung** im Zahnschmelz begünstigt.
- Es wirkt wie ein „Strukturgeber": Es schafft ideale Bedingungen für Mineralien, sich in der richtigen Form einzulagern → das verbessert die Dichte und Festigkeit des Zahnschmelzes.

Wirkung auf Bindegewebe und Zahnfleisch

- Silizium ist wichtig für die **Kollagenbildung** – das betrifft nicht nur Haut, sondern auch das **Zahnfleisch und die Aufhängung der Zähne** im Kiefer.
- Gesundes Zahnfleisch ist entscheidend, um Karies-begünstigende Zahnfleischtaschen und Entzündungen zu vermeiden.

Und nun geht es wieder um den Speichel: Silizium fördert die Speichelqualität, denn der Speichel enthält u. a. Siliziumverbindungen, die bei der Remineralisierung mithelfen. Ein ausgewogener Mineraliengehalt im Speichel schützt Zähne vor Säureangriffen.

Grüner Tee bei Karies

Grüner Tee wirkt sich günstig auf die Mundgesundheit aus: sein hoher Gehalt an Polyphenolen hemmt die Anlagerung von Streptococcus mutans, dem wichtigsten Kariesbakterium, an den Zahnschmelz.

Weitere Tee Arten für:
Karies: Kamille, Salbei, Calendula, Salz
Zahnschmerzen: Nelke, Pfefferminz, Thymian, Salz
Entzündungen: Calendula, Echinacea, Salz, Salbei
Empfindliche Zähne: Fenchel, Salbei, Grüner Tee, Salz
Knirschen: Lavendel, Baldrian, Melisse, Salz

KONSEQUENT ZAHN

Moringa

Es gibt viele Hinweise darauf, dass Moringa gegen Karies helfen kann, auch wenn dies wieder ganzheitlich gesehen werden muss.
Moringa hat eine starke Antibakterielle Wirkung und enthält bioaktive Verbindungen wie:

- Isothiocyanate
- Flavonoide
- Phenolsäuren

Diese wirken gegen verschiedene Bakterien, auch gegen Streptococcus mutans – ein Hauptverursacher von Karies. Die Hemmung dieser Bakterien kann das Risiko von Karies verringern. Weiters enthält es Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Phosphor – wichtige Mineralstoffe für den Zahnschmelz.

Moringa hilft gegen Karies, **indem es Bakterien hemmt**, Entzündungen reduziert und wertvolle Mineralstoffe liefert – es kann also als **natürliche Ergänzung** zur normalen Zahnpflege nützlich sein.

Allgemeine Einnahmeformen von Moringa:

1. Moringa-Pulver aus getrockneten Blätter

- In Smoothies oder Säfte einrühren
- In Joghurt, Müsli oder Suppen mischen
- In warmes (nicht kochendes!) Wasser oder Tee geben

Dosierung: Täglich etwa 1–2 Teelöffel (2–4 g)
Vorteil: Viele Nährstoffe bleiben erhalten.

2. Kapseln oder Presslinge

Anwendung: Einfach mit Wasser schlucken
Dosierung: Laut Herstellerangabe (typisch 2–6 Kapseln/Tag)
Vorteil: Ideal für unterwegs, kein Geschmack

3. Moringa-Tee

Anwendung: Mit heißem Wasser aufgießen (nicht kochend)
Wirkung: Etwas milder, aber gut zur allgemeinen Unterstützung

Wichtig zu wissen: Es gibt keine überzeugenden klinischen Studien, die zeigen, dass Moringa in Form von Tee, Pulver oder Öl tatsächlich Karies im Mund verhindern kann.

KONSEQUENT ZAHN

Schüssler Salze:

Schüßler-Salze sind homöopathisch potenzierte Mineralsalzpräparate, welche von dem deutschen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 bis 1898) in Oldenburg entwickelt wurden.
Aus damaligen Blutanalysen war bereits bekannt, dass im Wesentlichen 12 Mineralsalze für das reibungslose Funktionieren der Blut- und Gewebezellen notwendig sind. Schüßler entdeckte, dass viele Krankheiten durch einen Mangel an einem oder mehreren dieser Mineralstoffe verursacht werden. Aus den Erkenntnissen entstand ein neues Heilmittelkonzept mit den 12 Salzen, welche heute unter dem Begriff „Funktionsmittel" zusammengefasst werden.

Die fehlenden Mineralstoffe werden nicht in hoher Dosierung, sondern in homöopathisch stark verdünnter Potenz verabreicht (D3, D6 oder D12). Da es sich also nicht um eine Substitutionstherapie handelt, müssen die fehlenden Mineralstoffe mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Schüßler-Salze fungieren für den Körper als Informationsreiz, um die Aufnahme und den Transport des betreffenden Mineralstoffes zu steigern.
Es werden also die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert.

Die verschiedenen Darreichungsformen der Schüßler-Salze umfassen Tabletten, Pulver, Globuli, Tropfen oder Salben. Am gebräuchlichsten sind Tabletten. Es besteht keine Gefahr der Überdosierung, da die Mineralsalze in potenzierter Form vorliegen.

Nr. 1 - Calcium fluoratum: Dieses Salz ist ein großer Bestandteil von Zahnschmelz und Knochen. Man verwendet es bei Mineralisierungsstörungen der Zähne und zur Kariesprophylaxe. Es fördert das Aushärten der Zähne und kann prophylaktisch oder bei beginnender Karies gegeben werden. Das Salz erhöht die Gewebeelastizität, erleichtert spätes oder langsames Zahnen.

- Stärkt Zähne, Knochen, Zahnschmelz und Bindegewebe
- Unterstützt die Elastizität von Geweben (Zahnfleisch)
- Hilft bei Rissen im Zahnschmelz und kann Zahnempfindlichkeiten verringern

Nr. 2 - Calcium phosphoricum: Da es bei Kindern in der Wachstumsphase auf den Kieferknochen wirkt, kann es bei Verletzungen der Zähne nach Unfällen oder bei Zahnschmerzen durch kieferorthopädische Zahnbewegungen eingesetzt werden. Ebenso bei parodontal gelockerten Zähnen und zur Regeneration von Knochendefekten nach Wurzelkanalbehandlung.

- Wichtig für den Aufbau und die Festigkeit von Knochen und Zähnen
- Unterstützt die Zahnentwicklung bei Kindern
- Hilft bei brüchigen Zähnen und Mineralstoffmangel

KONSEQUENT ZAHN

Nr. 3 - Ferrum phosphoricum: Wirksam bei akuten Zahnschmerzen und empfindlichen Zahnhälsen. Dieses Salz ist hilfreich bei allen Formen von Zahnfleischentzündung und es erleichtert das Zahnen beim Kind.

Nr. 4 - Kalium chloratum: Bei Schleimhautentzündungen im Magen-Darm- und im Mundbereich.

Nr. 5 - Kalium phosphoricum: Unterstützend bei Zahnfleischbluten und Aphthen.

Nr. 6 - Kalium sulfuricum: Behandlung von Schleimhautentzündungen.

Nr. 7 - Magnesium phosphoricum: Hilfreich bei plötzlichem und heftigem Zahnschmerz. Anwendung auch als "Heiße Sieben" (10 Tabletten in kochendem Wasser gelöst und in kleinen Schlucken so heiß wie möglich trinken). Ebenso das Einmassieren der Nr. 7 als Salbe in die Wangenhaut. Vor dem Schlafen eingenommen, bessert sich zur Nacht die verkrampfte Kiefermuskulatur mit dem dadurch bedingten Zähneknirschen.

Nr. 8 - Natrium chloratum: Reguliert den Wasserhaushalt, hilft bei trockener Haut und Schleimhäuten, wichtig für Flüssigkeitsbalance.

Nr. 9 - Natrium phosphoricum: Unterstützt den Säure-Basen-Haushalt, wirkt bei Übersäuerung, Sodbrennen und Stoffwechselproblemen.
Nr. 10 - Natrium sulfuricum: Fördert Entgiftung und Ausscheidung über Leber, Galle und Darm, hilft beim „inneren Aufräumen".

Nr. 11 Silicea (Kieselsäure): Mittel der Wahl bei Zahnwurzelentzündungen. Silicea kräftigt das Zahnfleisch und wird verwendet bei Parodontose, Parodontitis und chronischer Sinusitis. Auch bei empfindlichen Zähnen.

- Fördert die Festigkeit von Bindegewebe, Zahnfleisch und Knochen
- Unterstützt die Regeneration bei Zahnfleischproblemen
- Hilft, die Struktur von Zähnen, Haaren und Nägeln zu stärken

Nr. 12 Calcium sulfuricum: Wirkt gegen Vereiterungen an den Zahnwurzeln, ebenso bei Bildung von Fisteln.
Dosierung je 1-2 Tabletten im Mund zergehen lassen. Bei Kindern die Tablette zermahlen und zum Essen / Trinken beimengen.

Weil **Karies** eben
KEINE Fluorid Mangelerkrankung ist!

Zahnmedizin
Praterstraße