

Parodontitis und Darmsanierung – ein systemisches Praxiskonzept

► Dr. Andrea Diehl

„Ausgerechnet der Darm! Das schwarze Schaf unter den Organen, das einem doch bisher eher unangenehm war.“ Das ist ein Zitat aus dem Buch von Giulia Enders, der Autorin des Buches „Darm mit Charme“. Parodontale Entzündungen sind kein auf die Mundhöhle beschränktes Gesundheitsproblem, das primär durch mangelnde Zahnpflege entsteht. Vielmehr belegen aktuelle Daten zweifelsfrei, dass sie in ihrer Ätiologie wie auch Therapie untrennbar mit dem Status der Allgemeingesundheit verbunden sind [1].

Die Problematik ist, dass es für diese Erkrankungen nicht immer eine lineare Ursache-Wirkungs-Beziehung gibt, im Sinne des von Isaac Newton mitgetragenen Determinismus. Patienten mit persistierenden Erkrankungen und Entzündungen fallen in der Anamnese dadurch auf, dass sie weitere Erkrankungen aufweisen, die meistens medikamentös behandelt werden, wodurch es zu Nebenwirkungen mit oralen Symptomen kommen kann.

Systemisches Denken und Spezialistenmedizin

In der heutigen Medizin werden die Patienten entsprechend ihren Symptomen von den jeweiligen Fachärzten und Spezialisten behandelt. Diese Spezialisierungen mit ihren immer besseren Diagnoseverfahren und bildgebenden Darstellungen führen zu hohen Erwartungen bei den Patienten. Man kann man auch sagen, dass ein abnormes Diagnostikverhalten zu einem abnormen Krankheitsverhalten der Patienten führt. Die bildgebenden Verfahren werden als Friedensstifter benötigt, um fordernden Patienten deutlich zu machen, dass nichts unterlassen und alles getan wurde, was nötig ist.

Nach über 25-jähriger Praxistätigkeit erscheint mir der Anteil von Patienten, die nicht mehr auf die „normalen“ Behandlungsmethoden bzw. auf die klassischen Akuttherapien ansprechen, deutlich höher. Chronische Prozesse unterliegen nichtlinearen Systemen, bei denen die Reproduzierbarkeit und die lineare Voraussagbarkeit nicht mehr gegeben sind. In diesen Fällen können ganzheitliche Diagnose- und Therapiekonzepte weiterhelfen.

Gesundheitsdreieck der Applied Kinesiology

Das Modell der Applied Kinesiology beschreibt Gesundheit mittels einer Balance zwischen „mental“, „structure“ und „chemical“. Wird eine Seite defizient oder übermächtig, so kommt es zur Dysbalance und damit zur Gesundheitsstörung in allen drei Bereichen. Im Gespräch mit dem Patienten verwende ich statt des Begriffs „Ätiologie“ den Begriff der „Einflussfaktoren“. Eigentlich wissen alle Patienten, was für die Gesundheit positiv ist: gute Ernährung = „chemical“, Bewegung = „structure“ und Entspannung = „mental“. Aber auch, was negativ ist: Fastfood, einseitige Ernährung, Fertiggerichte, Mangel an Obst, Gemüse und Salat, Bewegungsmangel und Stress.

Stress und Verdauungsfunktion

Glaser [2] beschreibt die Auswirkungen auf die Gesundheit, die durch eine stressinduzierte Immundysfunktion hervorgerufen werden. Die Produktion von proinflammatorischen Zytokinen, die für die Wundheilung wichtig sind, wird unterbrochen. Negative Emotionen wie Depressionen und Angst können die Entzündungsreaktion sensibilisieren und Stress kann bakterielle Infektionen verschlimmern.

Stress bedingt eine eingeschränkte Darmmotilität und Darmdurchblutung (Resorption), führt zu längeren Verweildauern im Darm und somit zu Gärungs- und Fäulnisprozessen. Folgen sind Darmfunktionsstörungen (Obstipation, Diarrhö, irritables Kolon) und Darmdysbiosen. Darmdysbiosen können auch als Nebenwirkung von Medika-

menten auftreten. In der Zahnmedizin verordnen wir zunehmend Antibiotika – nicht zuletzt deshalb, weil es in wissenschaftlichen Stellungnahmen und Empfehlungen so propagiert wird und der Patient unverständlich reagiert, wenn sie ihm nicht verordnet werden. Außerdem muss man sich heute vor dem Vorwurf schützen, „nicht alles getan zu haben“. Aber jeder Zahnmediziner hat gelernt, dass jeder Antibiotikagabe eine Darmdysbiose folgt. Bei gesunder Darmflora erholt sich der Darm, wenn aber bereits eine Darmdysbiose vorliegt, kann er das nicht [3].

Schutzfunktion der Darmflora

Eine morphologisch-funktionelle „Durchlässigkeit“ der Darmschleimhaut ist eine notwendige Voraussetzung für die Resorption von Nährstoffen und Flüssigkeit sowie für Sekretionsmechanismen zum Schutz gegenüber dem Eindringen von Mikroorganismen, Antigenen oder Schadstoffen in den Körper (Abb. 1). Zur Darmflora gehören insgesamt 10¹⁴–10¹⁵ bakterielle Keime, die zusammen ca. 700 g Gewicht haben. Die residente Darmflora hat für den Wirtsorganismus folgende Wirkungen:

- Barriere gegen Fremdkeime,
- Beeinflussung des darmassoziierten Immunsystems,
- Metabolisierung von Schad- und Wirkstoffen,
- Förderung des Stoffwechsels und der Durchblutung der Darmmukosa,
- Anregung der Darmmotilität,
- Funktion der Ileozökalklappe.

Die Kompensationsfähigkeit der intestinalen Mikroökologie hat Grenzen. Fehlernährungen, Einschränkungen der Verdauungsleistungen/Nährstoffresorption bedingen eine Verschiebung der Standortflora im Darm. Schädliche Einflussfaktoren für die Flora sind u.a. Antibiotika, Arzneimittel und Schadstoffe. Die Darmschleimhaut muss eine Barrierefunktion erfüllen und Fremdstoffe am Übertritt hindern (Abb. 2) [4].

Immunologische Bedeutung des Darms

Das darmassoziierte Immunsystem GALT (gut associated lymphoid tissue) ist Teil des MALT (mucosa associated lymphoid tissue). Unter physiologischen Verhältnissen besteht der primäre Beitrag des GALT in der Synthese und Sekretion von sekretorischem Immunglobulin A (IgA), welches mukosaprotektiv wirkt. Die Schleimhäute des Körpers sind immunologisch vernetzt und können auf diese Weise kommunizieren. Im Darm aktivierte Plasmazellen gelangen in den Blutkreislauf, zirkulieren im Körper und siedeln sich an anderen schleimhautbewehrten Lokalisationen ab [3]: Mund- und Nasenschleimhaut, Speichel- und Tränenrdrüsen, Bronchialschleimhaut und Urogenitaltrakt.



Abb. 1: Der Darm: Hauptkontaktfläche zur Umwelt.



Abb. 2: Die Barrierefunktion des Darmes.

Ein Training des Darmimmunsystems wirkt sich auch auf die anderen Schleimhäute aus. Bei chronischer Gingivitis/Parodontitis kann eine Darmsanierung den Heilungsverlauf positiv beeinflussen. Das „Darmtraining“ funktioniert folgendermaßen: Mit der Nahrung gelangen Allergene und potenziell toxische Stoffe in den Darm, deren Eindringen unbedingt verhindert werden muss. Viele Allergene werden vor dem Eindringen von der Magensäure zerstört oder von den Enzymen aus der Leber und Bauchspeicheldrüse abgebaut. Die potenziellen Allergene werden durch Abwehrzellen, die sogenannten M-Zellen, erkannt. Diese Abwehrzellen entlassen sogenannte Lymphoblasten in das Blut, die zu den anderen Schleimhäuten transportiert werden. Dort wandeln sie sich zu Plasmazellen um, die Antikörper produzieren, die sich auf den Schleimhäuten ablagern, um diese zu schützen. Sekretorisches IgA hat den Vorteil, resistent gegenüber endogenen und mikrobiellen Proteasen zu sein, da es mit einer sekretorischen Schutzschicht versehen ist. Es bindet potenzielle Schadstoffe und sorgt für eine unschädliche Beseitigung über den Stuhl [3].

„Homing“

Lymphoblasten gelangen zum großen Teil wieder in die Lamina propria des Darmes zurück. Hierhin bringen sie die „Informationen“ aus den anderen Schleimhäuten zurück = „Homing“. Alle Schleimhäute sind miteinander vernetzt und können auf diese Art und Weise miteinander kommunizieren (Abb. 3). Orale Bakterien und abgetötete Erreger von Atem- oder Harnwegsinfektionen können eine Wirkung auf die anderen Schleimhäute haben. Umgekehrt wandern auch aus anderen immunkompetenten Geweben Abwehrzellen in das GALT [3].

In meiner Praxis wird eine therapieresistente Gingivitis oder Parodontitis, die durch adäquate Therapie ggf. mit Antibiose nicht ausheilt, durch eine Darmsanierung behandelt. Dafür wird ein Kyberstatus erhoben, bei dem nicht selten eine Candidose festgestellt wird, und der Patient wird

dementsprechend therapiert. Die wirksamste und schnellste Therapie ist nach meiner Erfahrung die Colon-Hydro-Therapie. Nach erfolgreicher Reinigung des Darmes führe ich dann eine Symbioselenkung entsprechend dem Kyberstatus durch. Damit können alle Entzündungen positiv beeinflusst werden. Ein funktionierendes GALT ist die Voraussetzung für eine funktionale Mundschleimhaut.

Gestörte Darmfunktion

Eine enterale Dysbiose bezeichnet ein Ungleichgewicht der Darmflora mit Häufung passagerer und pathogener Keime (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten). Sie zeigt, dass die Kompensationsfähigkeit der intestinalen Mikroökologie begrenzt ist. Fehlernährung, Einschränkung der Verdauungsleistung bzw. der Nährstoffresorption bedingen Veränderungen der Standortflora im Darm. Schädliche Einflussfaktoren sind u.a. Antibiotika, Arzneimittel oder Schadstoffe. Die gestörte Darmfunktion ist ein krankheitsfördernder Faktor. Wird sie nicht beachtet, stellt die Dysbiose allerdings häufig eine Therapieblockade dar [4].

Der Säure-Basen-Haushalt

Stress produziert im Körper „Säuren“, u.a. Milchsäure in der Muskulatur, und benötigt „Basen“ zur Abpufferung. Der Säure-Basen-Haushalt wird definiert als Gesamtheit der Regulationsprozesse zur Konstanzhaltung des physiologischen pH-Wert-Bereiches in den verschiedenen Körperkompartimenten – beschrieben im Kochsalzkreislauf nach Sander: Säure + Base = Salz + Wasser (Abb. 4).

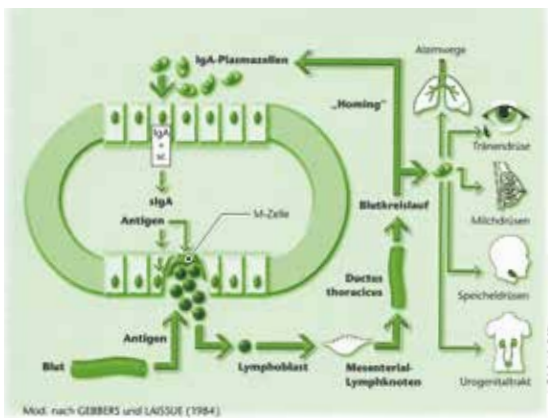


Abb. 3: Immunologische Vernetzung der Schleimhäute.

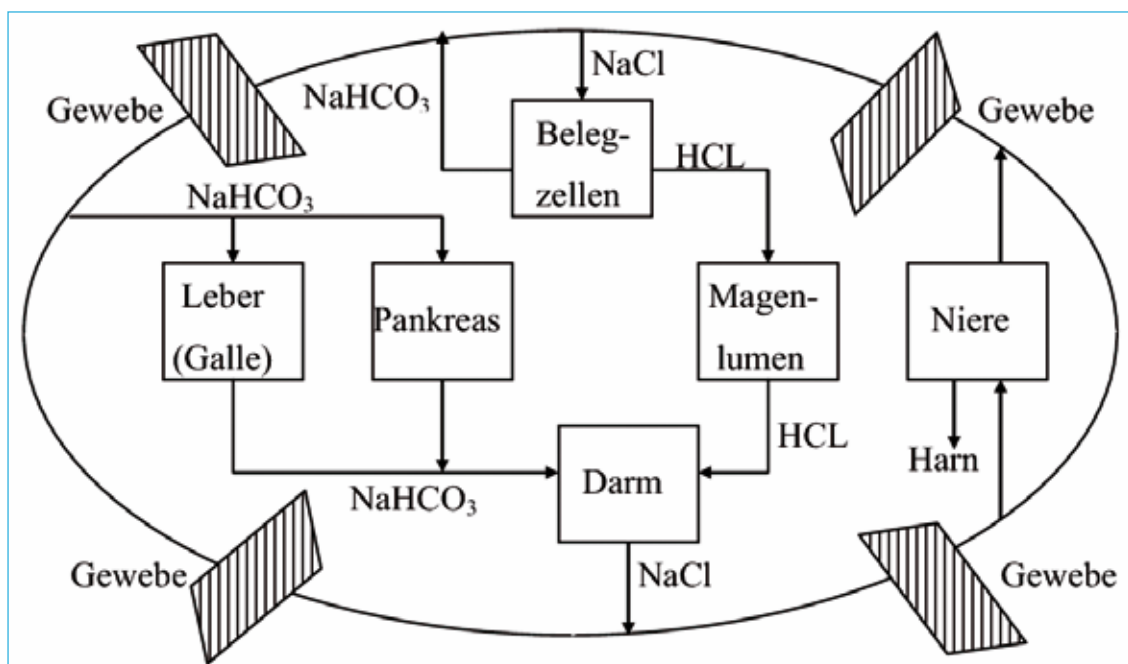
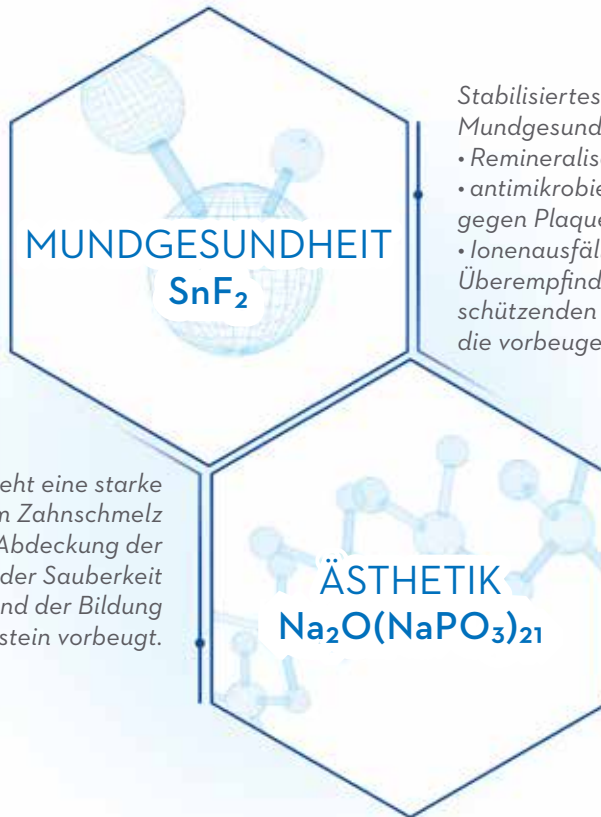


Abb. 4: Der Kochsalzkreislauf nach Sander.

NEU

Jetzt Gratisproben[†] anfordern unter
www.dentalcare.com

PRO-EXPERT ZAHNCREME



Stabilisiertes Zinnfluorid verbessert den Mundgesundheitszustand durch

- Remineralisation mithilfe von Fluorid
- antimikrobielle Wirkung zur Vorbeugung gegen Plaque und Zahnfleischerkrankungen
- Ionenausfällung zur Linderung von Überempfindlichkeiten
- die Bildung einer schützenden Schicht auf dem Zahnschmelz, die vorbeugend gegen Säure-Erosion wirkt.

Natriumhexametaphosphat geht eine starke chemische Bindung mit dem Zahnschmelz ein. Daraus resultiert eine Abdeckung der Zahnoberfläche, die ein Gefühl der Sauberkeit vermittelt und Verfärbungen und der Bildung von Zahnstein vorbeugt.

GESÜNDERER MUND UND SCHÖNERE ZÄHNE**

Entdecken Sie die außergewöhnlichen Vorteile der exklusiven Rezeptur mit stabilisiertem Zinnfluorid und Natriumhexametaphosphat für Mundgesundheit und Ästhetik¹



PRO-EXPERT
Tiefenreinigung* Aktivgel



PRO-EXPERT
Tiefenreinigung*



PRO-EXPERT
Zahnschmelz Regeneration¹



PRO-EXPERT
Sensitiv + Sanftes Weiß²



PRO-EXPERT
Gesundes Weiss

[†] So lange der Vorrat reicht.

* Bekämpft Plaque selbst zwischen den Zähnen.

** Im Vergleich zu einer herkömmlichen Zahncreme.

¹ Remineralisierung des Zahnschmelzes.

² In der Variante Sensitiv + Sanftes Weiß liegen der Zinnfluorid-Komplex und das Polyphosphat in leicht anderer Form vor. Die Wirkweise ist jedoch die gleiche wie bei den anderen PRO-EXPERT Varianten.

Die „Base des Körpers“ ist das von den Belegzellen produzierte Natriumbikarbonat, das von den Belegzellen des Magens aber nur unter gleichzeitiger Produktion von Salzsäure (HCl) produziert werden kann. Dieses Natriumbikarbonat gelangt in die Blutbahn und ist das basische Sekret für Speicheldrüsen, Pankreas, Galle, Dünndarmdrüsen, Bindegewebe und Muskulatur. Die Konstanzhaltung des pH-Wertes ist wichtig für die physiologischen und biochemischen Verhältnisse (v.a. intrazellulär). Im Zentrum steht das Pufferpaar Hydrogenkarbonat und Kohlendioxid. Das Kohlendioxid wird abgeatmet, während die Säuren v.a. renal ausgeschieden werden. Die wichtigste, weil am höchsten konzentrierte und flexibelste Puffersubstanz des Extrazellulärraumes ist das Hydrogenkarbonat-Ion (= Bikarbonat) [5].

Basenreiche Ernährung bevorzugt

Basierend auf dieser Erkenntnis entstand der Begriff der „basischen Ernährung“. Dabei werden Nahrungsmittel nach ihrem PRAL-Wert eingeteilt. PRAL steht für potenzielle renale Säurebelastung und beurteilt Nahrungsmittel danach, ob der Urin nach Genuss dieser Nahrungsmittel sauer oder basisch wird. Basische Nahrungsmittel sind Obst, Gemüse und Salat. Saure Nahrungsmittel sind alle eiweißhaltigen Nahrungsmittel (Fisch, Fleisch, Milchprodukte) und alle Getreide. Der Einfluss einer basenreichen, also obst-, gemüse- und salathaltigen Ernährung ist wissenschaftlich untersucht worden und in der Essenz dahingehend positiv bewertet worden, dass es den Patienten damit gesundheitlich besser ging [6–12].

Der tägliche Bedarf an Eiweiß wird bei unseren Patienten mit chronischen Erkrankungen in der Regel nicht gedeckt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8–1 g pro kg Körpergewicht. Bei Stress und chronischen Erkrankungen sogar 1–1,2 g pro kg Körpergewicht. Die vor allem in Lein- und Rapsöl vorkommenden Omega-3-Säuren und die Linolensäure begünstigen die Ausheilung chronischer Prozesse [13, 14]. Daher empfehle ich, eiweißhaltige Lebensmittel mit basischen Lebensmitteln zu kombinieren und auf Getreide vollständig zu verzichten. Außerdem unterstützen wir die vier Ausscheidungsorgane:

- Niere: 2–3 l trinken, ggf. Basentee,
- Darm: 1–2 EL Kleie oder Leinsamen,
- Lunge: Atemtechniken, Sport/Bewegung im Freien,
- Haut: „Schwitzsport“, Sauna, Basenbäder.

Eine basenreiche, eiweißhaltige und einfach ungesättigte Fettsäuren beinhaltende Ernährung ist eine hervorragende adjuvante Therapie bei nahezu allen Erkrankungen des stomatognathen Systems. Gingivitis und Parodontitis heilen bei enteraler Symbiose aus. Unterstützt durch das „Öl ziehen“ mit Lein- oder

Rapsöl, macht diese Therapie meiner Ansicht nach eine Antibiotikatherapie überflüssig. Sehr häufig unterstütze ich diese Heilungsprozesse mit Lymphdrainagen, die den Abtransport der lymphpflichtigen Last fördern [15].

Häufig berichten Patienten, die wir aufgrund oraler Erkrankungen überzeugen konnten, die Ernährung umzustellen, dass sich nicht nur die Mundgesundheit verbesserte, sondern sie sich leistungsfähiger und gesünder fühlen. Erfahrungen, die unsere Patienten und unser Praxisteam zum Weitermachen motivieren.

DR. ANDREA DIEHL

Spezialistin der DGFDT
 CMD-Kompetenzzentrum
 Ganzheitliche ZahnMedizin
 Marburger Str. 2
 10789 Berlin
 Tel.: 030 2138063
www.zahnmedic.de
www.cmdkompetenzzentrum.de
www.cmd-qz.de
www.facebook.com/Zahnmedic



LITERATUR

- [1] Sanderink RBA, Schlagenhaut U: Beschleunigen parodontale Entzündungen den Alterungsprozess des menschlichen Körpers? Das Inflammaging-Konzept. *DZZ* 68 (7), 416-427 (2013)
- [2] Glaser R, Kiecolt-Glaser K: Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nat Rev Immunol* 5, 243-251 (2005)
- [3] Beckmann G, Ruffer A: Mikroökologie des Darmes. Labor L+S AG (2007)
- [4] Ernst-Muth U: Parodontitis und Darmsanierung. *Umwelt Medizin Gesellschaft* 3, 168-170 (2012)
- [5] Markt W et al.: Säure-Basen-Schlacken: Pro und Contra – eine wissenschaftliche Diskussion. Springer Verlag (2007)
- [6] Vormann J: The role of nutrition in human acid-base homeostasis. *J Nutr* 138, 413-414 (2008)
- [7] Minich DM: Acid-alkaline balance: role in chronic disease and detoxification. *Altern Ther Health Med* 13 (4), 62-65 (2007)
- [8] Manz F: History of nutrition and acid-base physiology. *Eur J Nutr* 40 (5), 189-199 (2001)
- [9] Remer T: Influence of nutrition on acid-base balance – metabolic aspects. *Eur J Nutr* 40 (5), 214-220 (2001)
- [10] Tucker KL et al.: Potassium, magnesium and fruit vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women. *Am J Clin Nutr* 69, 727-736 (2009)
- [11] Willershausen B et al.: The influence of micronutrients on oral general health. *Eur J Med Res* 16 (11), 514-518 (2011)
- [12] Moynihan PJ: The role of diet and nutrition in the etiology and prevention of oral diseases. *Bull World Health Organ* 83, 694-699 (2005)
- [13] Weiglhofer K: Bedeutung der Ernährungstherapie im Heilungsprozess der chronischen Wunde – Erstellung eines Konzeptes zur ernährungsmedizinischen Intervention im Krankenhaus Mariazell. Bakkalaureatsarbeit (2009)
- [14] Lerach B: Ölspülungen und essentielle Öle – gibt es Wirkungen auf das Parodont? *Systemische orale Medizin* 3 (1), 6-12 (2014)
- [15] Diehl A et al.: Akupunktur und Physiotherapie während der Schienentherapie. *Quintessenz Teamjournal* 38 (9), 479-484 (2008)