

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



Deine Zähne!

Deine Zähne - Inhaltsverzeichnis

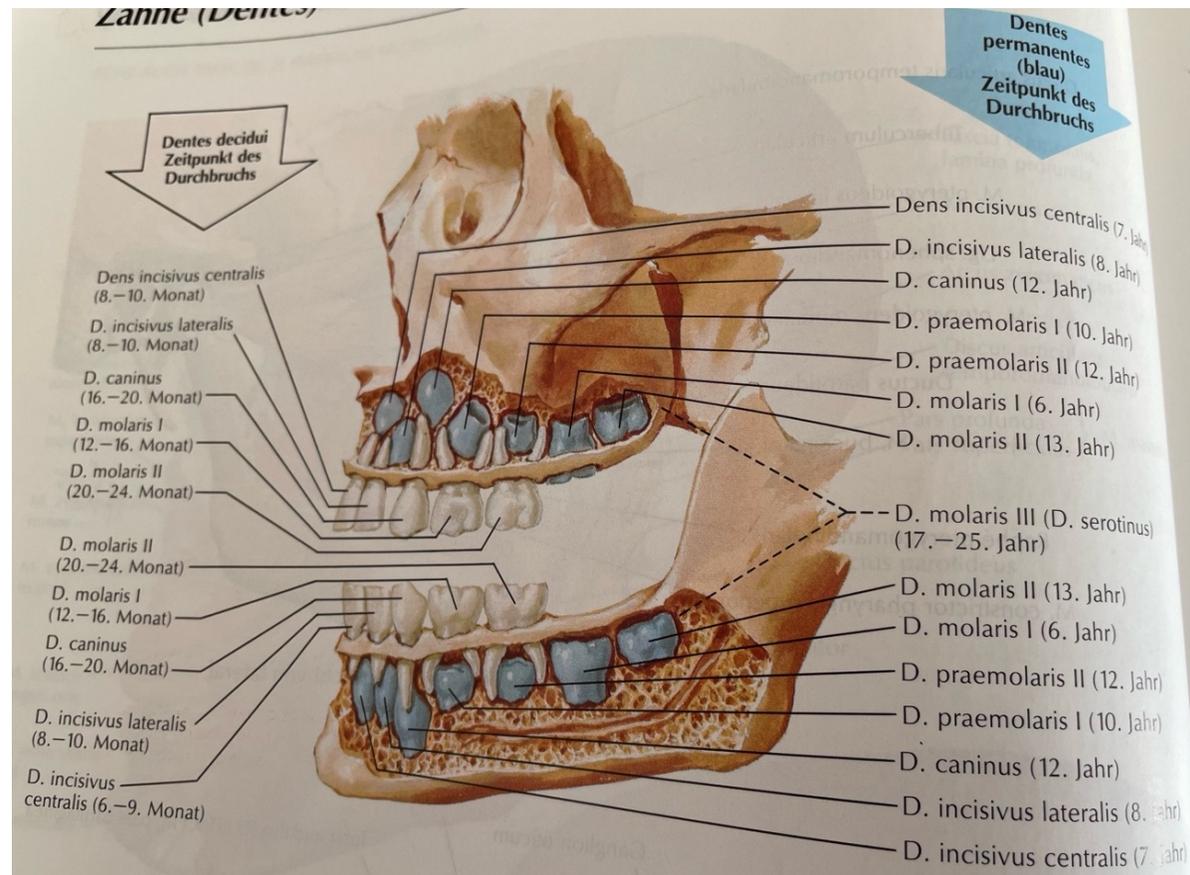
1. Einführung

2. Aufbau und Funktion Deiner Zähne

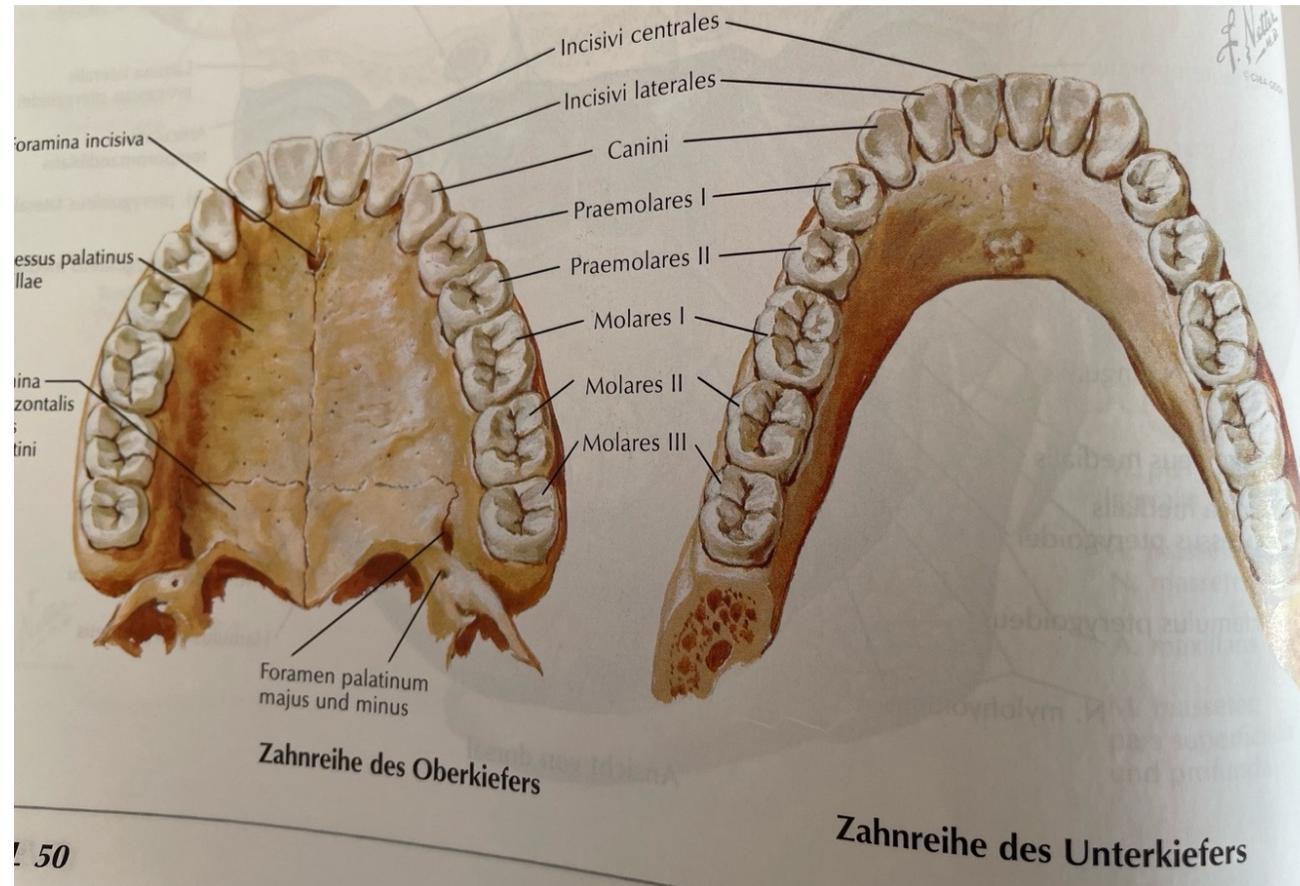
3. Mögliche Symptome

4. Behandlung

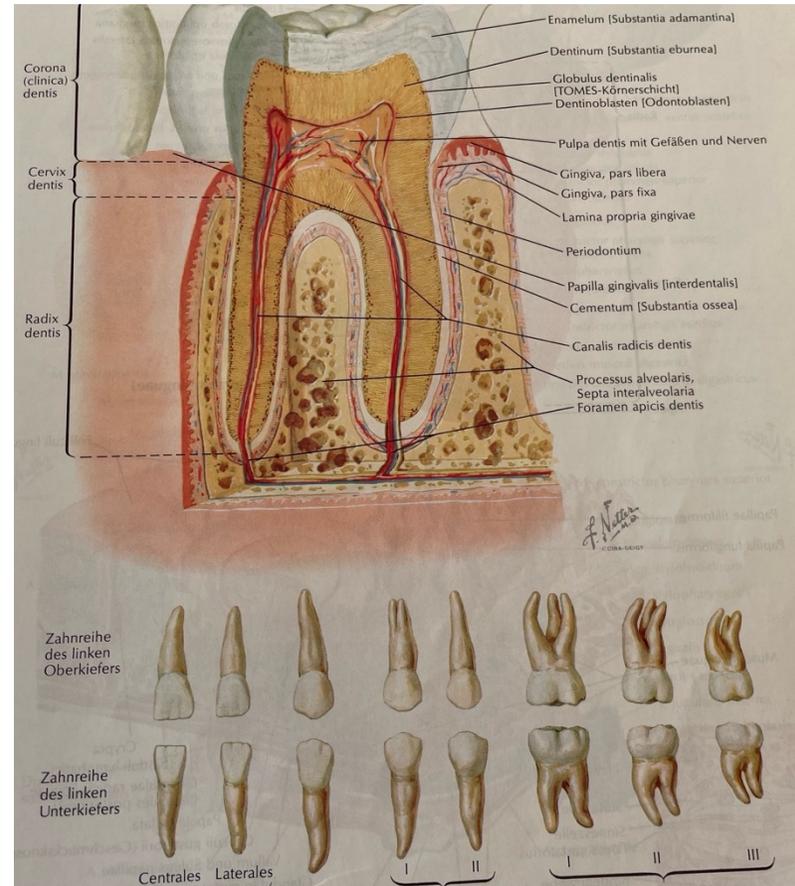
1. Einführung (1/5)



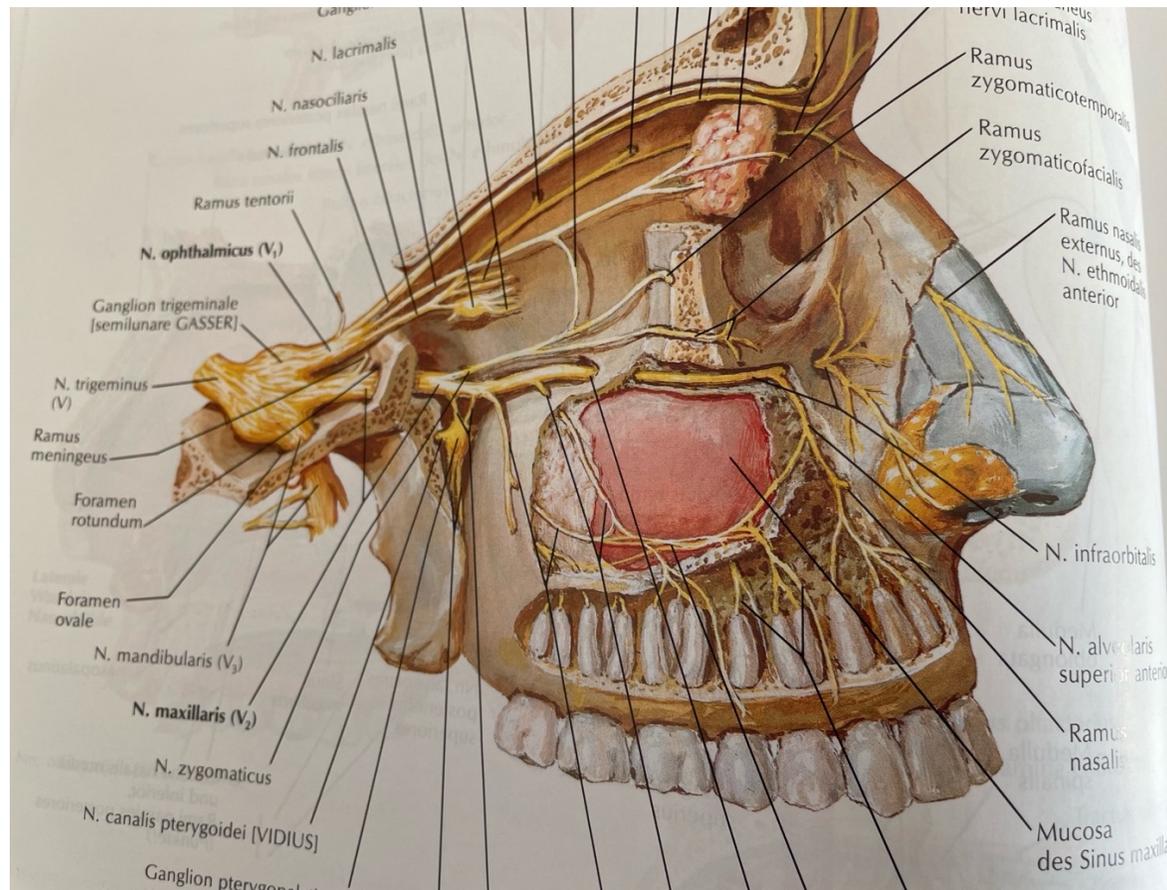
1. Einführung (2/5)



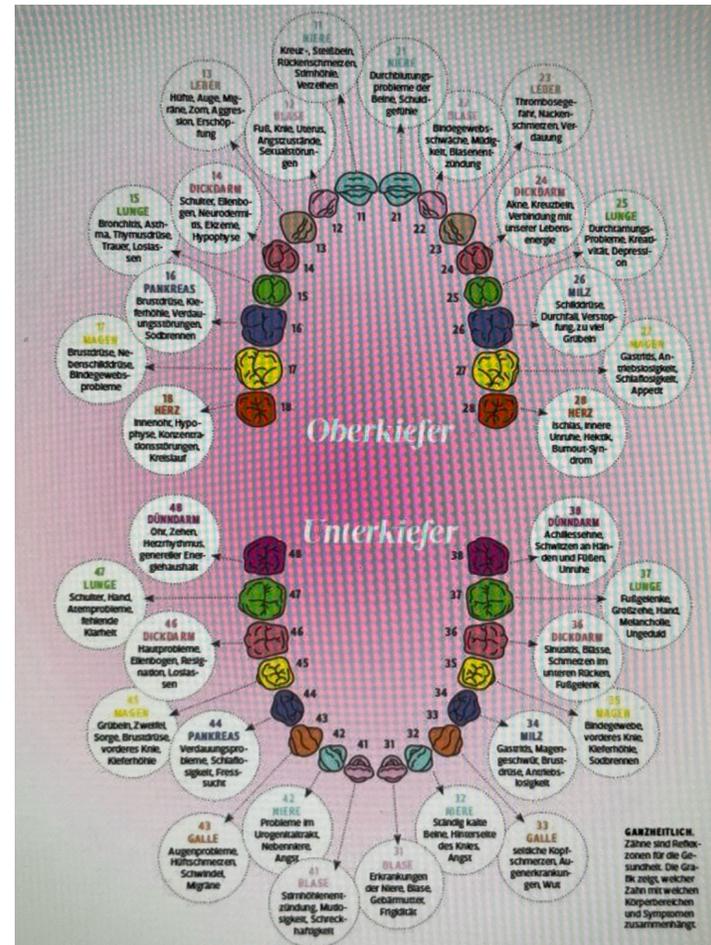
1. Einführung (3/5)



1. Einführung (4/5)



1. Einführung (5/5)



2. Aufbau & Funktion Deiner Zähne (1/3)

Allgemein

- Das Gebiss macht es möglich, feste Nahrung weich zu kauen und auch von harten Lebensmitteln, wie etwa einem Apfel ein Stück abzubeißen und es im Mund zu zerkleinern. Neben den Zähnen ist dabei auch das Zusammenspiel aus Kieferknochen und Kaumuskeln wichtig.
- Die Zähne bestehen aus harter knochenähnlicher Substanz. Sie stecken in kleinen Mulden im Ober- und Unterkieferknochen, den Zahnfächern oder Alveolen. Dort sind sie mit festen Fasern verankert. Die Zähne sind so in die Kieferknochen eingelassen, dass sie jeweils einen Bogen bilden. Schließt man den Mund, legen sich die beiden Zahnbögen normalerweise leicht versetzt aufeinander - sie „verzahnen“ sich.
- Erwachsene haben im Ober- und Unterkiefer jeweils 16 Zähne:
 - 4 Schneidezähne (Mitte)
 - 1 Eckzahn links und rechts der Schneidezahn
 - 5 Backenzähne auf jeder Seite
 - 1 Weisheitszahn an jeder Seite (nicht zwingend)

2. Aufbau & Funktion Deiner Zähne (2/3)

Die Schneidezähne...

- haben eine schmale Kante, die Eckzähne enden spitz. Beim Zubeißen schieben sich die unteren Schneidezähne an die Rückseiten der oberen Schneidezähne. Dadurch können diese vorderen Zähne mundgerechte Stücke abbeißen, zum Beispiel von einer Möhre oder einem Butterbrot.

Die Backenzähne...

- sehen anders aus: Sie haben breite Kauflächen mit erhabenen Höckern und kleinen Vertiefungen. Beim Zusammenbeißen legen sich die Höcker der oberen Zähne in die Vertiefungen der unteren. Dadurch können sie einen Bissen zermahlen. Deshalb heißen die hinteren Backenzähne auch Mahlzähne (Molaren).

Der Zahn besteht aus...

- Zahnkrone, -hals und -wurzel. Die Krone ist der sichtbare Teil, am Zahnhals verschwindet der Zahn unter dem Zahnfleisch. Im Kiefer ist die Wurzel verankert. Der Teil, der den Zahn ab Höhe des Zahnfleisches direkt umgibt, ist der Zahnhalteapparat.

2. Aufbau & Funktion Deiner Zähne (3/3)

Die äußerste Schicht des Zahns...

- ist der Zahnschmelz, die härteste Substanz in unserem Körper. Er setzt sich vorwiegend aus einem Kalziumsalz zusammen. Säuren schaden dem Schmelz. Sie entstehen zum Beispiel, wenn Sie etwas Zuckerhaltiges essen. Bakterien, die im Mund leben, ernähren sich vom Zucker und setzen bei dessen Verwertung Säuren frei.

Die unter dem Schmelz liegende Schicht nennt sich Zahnbein, ...

- Dentin. Es besteht ebenfalls hauptsächlich aus Kalzium. Fortsätze bestimmter Zellen, sowie winzige Nervenfasern durchziehen das Zahnbein und nehmen Reize, wie Kälte oder Wärme wahr, aber auch den Zahnbohrer. Die feinen Fasern übermitteln das Signal an das Zahnmark, die Pulpa. Es setzt sich unter anderem aus Nervenfasern, Blutgefäßen und Bindegewebe zusammen. Das Mark versorgt den Zahn mit Nährstoffen, leitet aber auch Schmerzreize an das Zentralnervensystem weiter.

3. Mögliche Symptome (1/8)

Kiefer

- **Das Kiefergelenk ist filigran und hochleistungsfähig.**
- Der Kiefer besteht aus dem beweglichen Unterkiefer und dem unbeweglichen Oberkiefer, der einen Teil des Schädels darstellt. Ober- und Unterkiefer sind durch das Kiefergelenk verbunden, das anatomisch äußerst komplex aufgebaut und in seiner Mechanik kompliziert ist. Aufgrund seiner Bewegungsmuster bezeichnet man das Kiefergelenk auch als **Dreh-Gleit-Gelenk**. Um essen, trinken, schlucken oder sprechen zu können, bedarf es der Unterstützung der starken Kaumuskelatur.
- Jeder Mensch hat zwei Kiefergelenke, die links und rechts im Gesicht ganz in der Nähe des äußeren Gehörgangs positioniert sind. Es ist ein relativ **kleines Gelenk, von dem aber permanent Höchstleistung abverlangt wird**. Man geht von etwa 2400 Kauvorgängen am Tag aus. Bei jedem einzelnen Kauvorgang wirkt eine durchschnittliche Kraft von etwa 100 Kilogramm auf Zähne und Kiefer.

3. Mögliche Symptome (2/8)

Kiefer - Mögliche Ursachen von Kieferschmerzen

- Allgemeine Erkrankungen wie Ohrinfektionen, Zysten oder Tumore im Kopf- und Kieferbereich, Nasennebenhöhlenentzündungen, Infektionen der Speicheldrüse oder Migräne können **Schmerzen verursachen, die bis in den Kiefer ausstrahlen**.
- Sogar ein Herzinfarkt oder Angina pectoris kann Kieferschmerzen auslösen.
- Einseitige Kieferschmerzen, die sich wie Stechen oder wie ein elektrischer Schlag anfühlen, können auf eine Trigeminusneuralgie hinweisen.
- Manchmal sind sogar Beckenschiefstand oder Fehlstellungen der Füße an Kieferproblemen beteiligt. Leider werden diese Beschwerden noch immer häufig als Zahnschmerzen fehlinterpretiert, woraufhin fälschlicherweise Zahnbehandlungen eingeleitet werden.

3. Mögliche Symptome (3/8)

Kiefer - Mögliche Ursachen von Kieferschmerzen (*Fortsetzung*)

- **Häufig jedoch ist eine gestörte Okklusion für Kieferschmerzen verantwortlich.** Kleine Ursache, große Wirkung: Bereits leichte Abweichungen vom perfekten Zustand und optimalen Zusammenspiel aller Strukturen wie Kiefergelenke, gesundes Gebiss, Muskulatur, Sehnen, Knorpel, sowie deren neurophysiologischen Steuerung, können langfristig gravierende negative Auswirkungen haben, wobei sich nicht nur Kieferschmerzen einstellen können, sondern auch Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit und die Psyche.
- **Verstärkend auf die Kieferproblematik wirkt Stress**, der sich auf den gesamten Kauapparat überträgt. Wie sehr Anspannung mit den Zähnen zu tun hat, lässt sich in Aussagen wie z.B. „*man muss sich durchbeißen*“ oder „*man muss die Zähne zusammenbeißen*“ verdeutlichen.

3. Mögliche Symptome (4/8)

Knirschen

- Bruxismus ist eine sich wiederholende Aktivität der Kaumuskeln, die durch Knirschen oder Aufeinanderpressen der Zähne und/oder durch Anspannung und Verschieben des Unterkiefers gekennzeichnet ist. Zähneknirschen kann während des Schlafes (Schlafbruxismus) oder im Wachzustand (Wachbruxismus) auftreten.
- Etwa jeder fünfte Mensch ist von Zähneknirschen betroffen, Frauen und Männer etwa gleichermaßen. Tritt Zähneknirschen bereits im Kindesalter auf, ist das Risiko erhöht, auch als Erwachsener betroffen zu sein. Wachbruxismus kommt bei Erwachsenen häufiger vor als Schlafbruxismus. Schlafbruxismus dürfte mit zunehmendem Alter seltener auftreten.

3. Mögliche Symptome (5/8)

Knirschen (*Fortsetzung*)

- Die Ursache für Bruxismus ist oft nicht eindeutig feststellbar. Zu möglichen Ursachen zählen z.B. emotionaler Stress, Angst- und Schlafstörungen, genetische Faktoren, Störung in der Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn, Refluxkrankheit. Auch hoher Alkohol-, Koffein oder Drogenkonsum kann zu Bruxismus führen, ebenso Rauchen. Passivrauchen gilt bei Kindern als Risikofaktor für die Entstehung von Bruxismus. Zudem kann bei bestimmten Medikamenten, z.B. Antidepressiva, als unerwünschte Nebenwirkung Bruxismus auftreten.
- Als Folge von starkem Bruxismus können u.a. Defekte an der Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz und Zahnbein) auftreten - im Extremfall bis zur Eröffnung des Zahnmarkes (Pulpa) oder weitgehenden Zerstörung der Zahnkrone. Auch an Zahnfüllungen, Zahnersatz oder Implantaten kann es zu Schäden kommen. Bruxismus kann auch an der Entstehung einer kranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD) beteiligt sein. Dabei handelt es sich um eine Fehlregulation des Kauapparates bzw. der Kiefergelenke. Diese häufige Erkrankung kann Schmerzen und Geräusche im Kiefergelenk und Einschränkungen seiner Beweglichkeit verursachen.

3. Mögliche Symptome (6/8)

Knirschen - Symptome

- Geräusche des Zähneknirschens oder Kieferpressens während des Schlafs
- Zahndefekte
- Schmerzen in den Kiefergelenken
- Müdigkeit oder Schmerz in der Kaumuskulatur
- Behinderungen beim Öffnen des Mundes beim Aufwachen sowie auch eine Vergrößerung des kräftigen Kaumuskels
- Schmerzen in der Kaumuskulatur bzw. in der Nackenmuskulatur
- Kopfschmerzen, vor allem im Bereich der Schläfe beim Aufwachen
- Überempfindliche Zähne
- Schlechte Schlafqualität

3. Mögliche Symptome (7/8)

Zahnfehlstellungen

- Das Gebiss fast jedes Menschen weicht mehr oder weniger deutlich vom Idealgebiss ab. Dennoch formt das Kräftegleichgewicht zwischen Lippen- und Wangenmuskulatur von außen und der Zunge von innen bei den meisten eine gleichmäßige Zahnstellung und einen schönen Zahnbogen. Erst wenn die Abweichungen so stark sind, dass Schäden an den Zähnen oder Kiefergelenken drohen oder eine Beeinträchtigung der Lebensgewohnheiten zu erwarten ist, ist eine kieferorthopädische Behandlung notwendig.

3. Mögliche Symptome (8/8)

Zahnfehlstellungen - Häufigste Formen

- Zahnengstand: Behandlung mit Dehnplatte
- Vorbiss und Rückbiss
- Kreuzbiss
- Offener Biss
- Diastema (Frontzahnücke)

Zahnfehlstellungen - Kieferorthopädische Behandlung:

- Nicht vor 12 Jahren, wobei jetzt schon seit ein paar Jahren die Welle der Behandlungen bei den 6-Jährigen beginnt.

4. Behandlung (1/4)

Behandlung - Kiefer

- Meist eine konservative Behandlung an den Kiefergelenken (CMD): Osteopathisch oder Liebscher und Bracht oder Physiotherapie, auch Quaddeln der verspannten Kiefergelenkmuskulatur.
- Bei schweren Deformitäten nach Unfällen oder bei Geburt sind größere Chirurgische Eingriffe unumgänglich.

4. Behandlung (2/4)

Behandlung - Knirschen: Allgemeine Behandlungsmethoden

- Abschleifen der Zähne/Kronen
- Schienentherapie: Aufbiss-Schiene
- Physiotherapie / Entspannungsübungen
- Psychotherapeutische Stressbewältigung
- Botulinumtoxin

4. Behandlung (3/4)

Behandlung - Zahnfehlstellung

- Aus der Sicht der Zahnärzte wird fast immer eine Schienen-Versorgung empfohlen.
- Es gibt **feste Zahnsparren** (Brackets), die ca. 2-5 Jahre auf den Zähnen bleiben und immer wieder mit den Drähten neu verspannt werden. Nach Abschluss der Behandlung gibt es meist noch einen Draht, einen Retainer, um das Ergebnis auf Jahre zu fixieren.
- Die **lose Zahnsparre** wird meist empfohlen, 20 Stunden am Tag zu tragen, kann aber zum Essen, Säubern und bei wichtigen Terminen entfernt werden.
→ Leider gibt es diese Behandlung kaum noch, da die Brackets für die Zahnärzte deutlich lukrativer sind.

4. Behandlung (4/4)

Behandlung - Zahnfehlstellung (*Fortsetzung*)

- Auch Erwachsene haben die Möglichkeit, sich mit unsichtbaren Schienen behandeln zu lassen. Über Sinn und Unsinn dieser Behandlung, spreche ich weiter unten.
- Das empfohlene Alter einer kieferorthopädischen Behandlung sollte nicht vor dem 12. Lebensjahr beginnen, denn bis dahin wechselt das Kindergebiss noch auf bleibende Zähne.
- Leider hat die Zunft der Kieferorthopäden als neue Einnahmequelle die Kinder ab 6 Jahren für sich entdeckt, um die Zähne direkt in die richtige Richtung zu bringen. Dies geschieht allerdings ohne den Körper erst einmal in seinem normalen Wachstum zu vertrauen und eine Chance zu geben, denn vieles regelt sich von alleine.
- Es sollen sogar erste Kieferorthopäden bereits die 2-3-Jährigen im Visier haben.



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**

BARBARA FUHGE

Körper-Universum



**Deine Zähne! Was
kann ich selbst tun?**

Deine Zähne - Was kann ich selbst tun?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen

2. Die Zähne in der TCM

3. Die Zähne im Ayurveda

4. Die Zähne in der Balance

5. Die Zähne und ihre spirituelle Energie

6. Die Zähne und den Körper spüren

7. Wie kannst Du mit mir arbeiten?

1. Allgemeine Lebensempfehlungen (1/2)

Allgemeine Lebensempfehlungen

- Wichtige Vitamine sind: A (orangenes Obst und Gemüse), C (Kohl, Spinat und Zitrusfrüchte), D (Fisch und Vollkorngetreide sowie Sonnenlicht) N
- An Ernährung außerdem Nüsse
- Wenig Süßes und keine zuckerhaltigen Getränke besonders für Kinder im Wachstum
- 2x täglich putzen und 2x jährlich Zahnreinigung beim Zahnarzt
- Öl ziehen
- Die Zunge mit Zungenschaber reinigen
- Am besten Wasser trinken - das färbt die Zähne nicht

1. Allgemeine Lebensempfehlungen (2/2)

Allgemeine Lebensempfehlungen *(Fortsetzung)*

- Bewegung und Schwitzen (Sauna), um den Körper säurefrei zu halten
- Unverarbeitete Lebensmittel kaufen und selber zubereiten
- Basenreich essen
- Täglich Bitterstoffe essen
- Wenig tierische Lebensmittel
- Abwechslungsreich essen und saisonal
- Langsam essen und viel kauen: Der Darm hat keine Zähne
- Nach 19 Uhr kein Essen
- Ca. 2 Liter am Tag trinken: möglichst stilles Wasser oder in der kalten Jahreszeit abgekochtes Wasser

2. Die Zähne in der TCM (1/2)

Die Zähne in der TCM

- Die Zähne stehen eng mit den Organen in Verbindung und haben Wechselwirkung in der TCM.
- Sie werden auch mit behandelt in der Akkupunktur, wenn Organe behandelt werden.
- Ein schmerzender oder kranker Zahn kann ein Wegweiser für den erkrankten Zahn sein.

2. Die Zähne in der TCM (2/2)

Für die Zähne sind aus Sicht der TCM folgende Verbindungen wichtig

- Der Mundbereich wird vor allem durch die Magen- und Dickdarm-Leitbahn versorgt. Bei auffälligen Zähnen sollte man also auch Magen und Dickdarm genauer untersuchen.
- Die TCM sieht die Nieren als entscheidend für die „Grundfesten“ unseres körperlichen, seelischen und geistigen Daseins, inklusive Knochen und Zähne.
- Die Milz ist gewissermaßen das verkannte Organ der Schulmedizin - in der TCM gilt sie als wichtig für das Zahnfleisch und die Ernährung der Zähne.
- Die Leber ist zuständig für den gleichmäßigen Fluss aller Energien im Körper, so dass es bei einer Leber-Störung leichter zu Zahnschmerzen kommen kann.

3. Die Zähne im Ayurveda (1/2)

Die Zähne im Ayurveda

- Im Ayurveda werden die Zähne dem Asthi Dhatu zugerechnet, das auch das anatomische Gerüst bildet.
- Gesunde Zähne sind im Ayurveda das Spiegelbild der Seele.
- Ayurvedische Morgenroutine: Zunge schaben, Öl ziehen und 1-3 Tassen abgekochtes warmes Wasser trinken → Senkt das Karies- und Parodontose-Risiko deutlich.
- Kurkuma regelmäßig essen → senkt die Entzündungen im Zahnfleisch.
- Eine gesunde Ernährung und ein gesunder Körper sind ebenso eine Voraussetzung für gesunde Zähne. Der Verzicht oder eine starke Einschränkung von stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken ist notwendig, da Zucker (Kristallzucker) die Existenzgrundlage für Karies- und Parodontosebakterien ist. Wenn Appetit auf Süßigkeiten oder Desserts aufkommt, dann ist Palmherzenzucker die Lösung für die Zubereitung von Süßspeisen oder zum Süßen von Tees ohne Nebenwirkungen.

3. Die Zähne im Ayurveda (2/2)

Die Zähne im Ayurveda *(Fortsetzung)*

- Die Empfehlungen der ayurvedischen Ernährung mit viel frischem Gemüse, Reis, Vollkorngetreide, Obst und Kräutern trägt selbstverständlich zur Gesunderhaltung des Körpers, des Geistes und damit auch der Zähne bei. Zudem ist wichtig zu bedenken, dass zu jedem Zahn ein Organsystem gehört.
- Die energetische Verbindung zwischen Zahn und Organsystem kann bei Erkrankung des Organs zu Schmerzen am Zahn und umgekehrt führen. Die ganzheitliche Zahnheilkunde setzt Zähne stets in Beziehung zum gesamten Organismus. Denn jede Veränderung in der Funktionsweise eines Organs wirkt auf die Zähne und umgekehrt. Ein Zahn, der ständig von Milliarden von Bakterien umgeben ist, bleibt so lange unangreifbar wie der Gesamtorganismus im vollständigen Gleichgewicht ist.
→ Um es mit Ayurveda auszudrücken: Solange die 3 Doshas Vata, Pitta, Kapha in Balance sind und die Lebensenergie (Ojas) vollständig vorhanden ist, bleibt ein Zahn gesund.

4. Die Zähne in der Balance (1/2)

Die Zähne in der Balance

- Mit gepflegten, gesunden Zähnen fällt es leichter, zu lachen, zu lächeln oder im wahrsten Wortsinne „*die Zähne zu zeigen*“. Umgekehrt können seelische Belastungen dazu führen, dass wir „*die Zähne zusammenbeißen*“, „*etwas durchkauen*“ oder „*uns durchbeißen*“ müssen oder ein Problem „*verbissen*“ angehen.
- Aus psychologischer Sicht symbolisieren die Zähne auch den charakterlichen Biss - sie stehen für alles Vorwärts-Gerichtete und Nachhaltige, also unter anderem für Willensstärke, Leistungsbereitschaft, Konsequenz, Durchsetzungsvermögen, Ehrgeiz und Dynamik.
- Zähneknirschen ist oft auch ein Ausdruck von Stress und unverarbeiteten Problemen.

4. Die Zähne in der Balance (2/2)

Fragen für die seelische Zahngesundheit

- Zeige ich meine Aggression und Wut oder unterdrücke ich Sie?
- Setzte ich mich mit meinen Themen und den dazugehörigen Personen auseinander?
- Habe ich Urvertrauen und Vertrauen in meinen Weg?
- Und immer wieder ist das seelische Zahn Thema: unterdrückte Aggression.
- Die obere Zahnreihe steht für die seelischen Themen der Organe und die untere Zahnreihe für die körperlichen Themen der Organe.

5. Die Zähne & ihre spirituelle Energie (1/2)

Die Zähne und ihre spirituelle Energie

- Die Seele und Zähne stehen spirituell für die Urkraft im Menschen. Ebenfalls stehen sie für die kämpferische Selbstverteidigung und die Vitalität.
- Wer uns *auf den Zahn fühlt*, versucht unsere Meinung, unsere Fähigkeiten oder Kenntnisse zu ergründen. Trifft er damit einen „*wunden Punkt*“, dürfen wir dort genauer hinsehen und herausfinden, aus welchem Grund uns diese Berührung so schmerzt.
- Hast Du eine Verbindung zu Deinen Zähnen? Sie sind das Eingangstor in Deinen Körper.

5. Die Zähne & ihre spirituelle Energie (2/2)

Die Zähne und ihre spirituelle Energie *(Fortsetzung)*

- Deine Zähne zeigen die Themen, die Du auf emotionaler und seelischer Ebene hast im oberen Bogen.
- Willst Du dir dein Leben erobern und nicht nur Zuschauer sein, brauchst Du ein Gebiss, was Dir verbunden ist und Dich auf deine körperliche Ebene bringt.
- Bei vielem Zahnersatz geht das auch → darüber im nächsten Punkt.

6. Die Zähne & den Körper spüren

Die Zähne und den Körper spüren

- Wenn Du eine Beziehung zu Deinen Zähnen hast, die über den oberflächlichen und Schmerz erlebten Kontakt hinausgehen soll, dann brauchst Du eine Beziehung zu Deinen Zähnen.
- Das geht auch sehr spät noch. Ich persönlich habe viele Zähne nicht mehr und sehr viel Fremd-Materialien im Mund, aber ich habe dafür gesorgt ,dass es Materialien sind, die ich gut vertrage und
- Ich spreche mit meinen Zähnen, dass sie nicht mehr ohne Bearbeitung sind, dass ich sie aber von Herzen liebe und mich um sie kümmere.
- Jeder hatte ein Leben und musste sicherlich Federn lassen, aber Du kannst auch bearbeitete Zähnen als Ganzes in deinen Körper aufnehmen.
- Liebe heilt auch energetisch und dann fühlen sich Deine Zähne mit Dir wohl.

7. Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten?

Wie kannst Du weiter mit mir arbeiten?

- Auf meiner Website findest Du eine stetig wachsende Audiothek, die „*Innere Heiler Audiothek*“: <https://barbara-fuhge.de>
- Dein Körper hilft Dir in genialer Weise, Dich besser zu verstehen, in Deinem und seinem Sein, er sendet Dir Botschaften als Symptome verkleidet. Du kannst lernen diese Symptome zu entschlüsseln, um mehr mit Dir und Deinen Bedürfnissen im Einklang zu sein.
- Das Entschlüsseln der Symptome ist am Anfang nicht immer leicht, aber ich bin gerne an deiner Seite, um dir dabei zu helfen.
- Du hast dadurch mit jedem entschlüsselten und gelöstem Symptom mehr Zugang zu Dir und Deiner selbstbestimmten wundervollen Gesundheit.
- Alles wird leicht, weil Du weißt, wie es funktioniert.
- **Melde Dich gerne zu meiner 3- bis 6-monatigen Abo-Begleitung:** <https://barbara-fuhge.de>



BARBARA FUHGE



Kontakt:

mail@barbara-fuhge.de

www.barbara-fuhge.de

**VIELEN DANK FÜR DEINE
AUFMERKSAMKEIT**