



Ihr Standort: BR.de | Radio | Bayern plus | Gesundheit Ihr Standort: BR.de | Radio | Bayern plus | Gesundheit

Gesundheit

Im Mund beginnt das Wohlbefinden

Der Mund ist eines unserer vielleicht wichtigsten Körperteile. Doch es sind nicht nur die Zähne, die in unserer Mundhöhle für Gesundheit sorgen, sondern der gesamte Mundraum ist ein Ort, an dem Krankheiten entstehen, erkannt und auch geheilt werden können.

Von: Bernd Pfauth

Stand: 14.12.2016 | [Bildnachweis](#)



Zu wenig beachtet: die Mundhöhle

Schmerzen im Bewegungsapparat, Schwierigkeiten mit der Verdauung, Probleme des Herzens, chronische Entzündungen, ja selbst Diabetes - all diese Krankheiten können ihrem Ursprung im Mund haben - oder dort besonders kenntlich werden.





Selbst psychische Schwierigkeiten wie Burn-out, Depressionen oder Essstörungen können im Mund beginnen. Ursachen dabei sind nicht selten Bakterien, die auch bei durchschnittlicher Mundhygiene nicht erfasst werden und über den Mund in den ganzen Körper ausstrahlen.

Die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nimmt lange schon die Rolle von Zunge, Speichel aber auch der Mundschleimhaut zur Diagnose von Erkrankungen anderer Körperteile wahr. Ebenso rückt die Rolle der Mundhöhle als Teil des Skeletts (und dessen möglicher Fehlstellungen) erst langsam in Bewusstsein der medizinischen Forschung.

Zahnpflege ist gut, Mundpflege ist besser

Der oberbayerische Zahnmediziner Prof. Dr. Tilman Fritsch das Konzept der NAM Zahnheilkunde entwickelt – NAM steht dabei für „neuro-anato-metabolisch“ und will ein Bewusstsein nicht nur für Zahnpflege, sondern für „Mundhöhlenpflege“ entwickeln. Und dieses Bewusstsein geht nicht nur bis zum regelmäßigen Gebrauch von Zahnbürste und Mundwasser, sondern sogar bis zum stoffwechselgerechten Essen.

Zahnpflege hausgemacht

Puristen reinigen die Zähne nur mit Zahnbürste und Wasser - Hildegard von Bingen hat ihren Zeitgenossen Rebaschenlauge zur Mundspülung empfohlen.

Hier das Rezept:

Weinrebenzweige in der Sonne ohne Laub trocknen. Nach dem Trocknen 5 – 10 Minuten im Ofen bei ca 280 Grad zu Asche werden lassen. nach dem Abkühlen im Mörser zu Pulver zerreiben, 10 Gramm mit 1 Liter Rotwein mischen. Hildegard von Bingen rät: zweimal den Mund mit dieser Mischung spülen, Zähne putzen und Ausspucken.

Tilman Fritsch:
Der Mund als Ort der Heilung
Irisiana Verlag 2016
240 Seiten, 16,80 €

Bildnachweis