November 2015

**Ganzheitliche Zahnmedizin – ein weites Feld**

**Immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde Lebensweise, beteiligen sich aktiv an der Gesunderhaltung ihres Körpers und achten auf regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ärzten. Auf Seiten der Ärzteschaft setzt sich immer stärker die ganzheitliche Philosophie durch, den Patienten in seiner Gesamtheit zu betrachten und zu behandeln. Immer mehr Fachärzte vernetzen sich untereinander, um sich fachübergreifend über ihre gemeinsamen Patienten abzustimmen. In der ganzheitlichen Zahnmedizin steht ein ganzes Bündel an Behandlungsansätzen zur Verfügung, um Patienten mit einem individuellen Konzept zu möglichst lebenslanger (Zahn-)Gesundheit zu verhelfen.**

Der Experte für ganzheitliche Zahnheilkunde, Zahnarzt Marten Jan Lindeman (Zeven), informiert darüber, welche Möglichkeiten Gesundheitsbewusste haben, ihre Zahngesundheit nachhaltig zu bewahren bzw. welche Einflussfaktoren für ein lebenslanges gesundes Gebiss sorgen. Im Rahmen seiner ganzheitlichen Behandlungsphilosophie ist es ihm wichtig, möglichst alle Lebensstilfaktoren mit in das Behandlungskonzept einzubeziehen. Das betrifft neben zahnmedizinischen Möglichkeiten auch Ernährungsthemen oder Tabakkonsum.

„Im Rahmen der ganzheitlichen Zahnmedizin beschäftige ich mich mit den Zusammenhängen zwischen Zähnen, Mund- und Kieferbereich sowie dem gesamten Körper, denn unser Organismus ist ein vernetztes System,“ sagt Zahnarzt Lindeman und gibt zu bedenken: „Zähne können nicht nur Zahnschmerzen verursachen, sie können auch Störfelder sein, die eine Fernwirkung auf Gelenke, Organe und Psyche haben. Das heißt, Zähne können auch krank machen.“ Chronische Krankheiten durch kranke Zähne sind keine Seltenheit, denn entzündetes Zahnfleisch, Amalgam-Füllungen oder Weisheitszahn-Probleme sowie tote Zähne können versteckte Krankheitsherde sein. Die ganzheitliche Zahnmedizin betrachtet den Mund und die Zähne des Patienten nicht als vom übrigen Körper isoliertes Gebiet, sondern sie sieht den ganzen Menschen und die Auswirkung der Zähne auf den ganzen Menschen. Und umgekehrt können bestimmte Krankheiten und ein entsprechender Lebensstil auch Einfluss auf die Entstehung von Zahnerkrankungen haben.

**Fehlstellungen**

Der Experte für ganzheitliche Zahnmedizin erläutert sein umfassendes Konzept: „Ich versuche, Zähne, Kiefer und Kaumuskulatur optimal in Einklang zu bringen, denn Zahnfehlstellungen und eine falsche Bisslage stören nicht nur die Zahnästhetik, sondern können Karies und Parodontitis begünstigen. Außerdem kann eine durch Fehlstellungen gestörte Kaufunktion die Verdauung stören.“ Und nicht zuletzt lassen sich schiefe Zähne schlechter reinigen als gerade Zähne. Daher ist eine korrigierte Zahnstellung ein wichtiger Aspekt im nachhaltig ausgerichteten Behandlungsansatz.

**Kieferfunktionsstörungen**

Wer an Muskelverspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, Tinnitus, unerklärlichen Kopfschmerzen oder Kiefergelenksknacken leidet, sollte sich in die Hände eines erfahrenen Zahnarztes begeben, der den Patienten ganzheitlich betrachtet. Denn eine mögliche Ursache für diese Symptome könnte eine Funktionsstörung des Kiefergelenks sein. „Manchmal kommen Patienten gar nicht darauf, einen Zahnarzt nach Lösungen für diese Beschwerden zu fragen,“ berichtet Lindeman und empfiehlt, Kiefergelenk, Bisslage und Kaumuskulatur in Harmonie miteinander zu bringen.

**Bioverträgliche Materialien**

„Als ganzheitlich behandelnde Praxis achten wir besonders auf bioverträglichen Zahnersatz – also Dentalwerkstoffe, die den Körper nicht krank machen. Denn zum verantwortungsbewussten Umgang mit der Gesundheit von Patienten gehört für mich auch, mögliche Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Organismus durch Zahnfüllungsmaterialien und anderen zahntechnischen Werkstoffen auszuschließen.“ Viele Patienten fragen nach einer Amalgamsanierung, weil sie Sorge haben, dass dieses quecksilberhaltige Füllungsmaterial Allergien fördert. „In solchen Fällen tauschen wir die Amalgamfüllungen gegen Gold- oder Keramikinlays aus,“ sagt Zahnarzt Lindeman und fügt hinzu, dass zahnfarbene Keramikfüllungen außerdem viel ästhetischer sind.

**Ernährung**

Dass man mit einer zahngesunden Ernährung den Status seiner Mundgesundheit lebenslang positiv beeinflussen kann, ist so manchem noch nicht klar. Dabei geht es nicht nur um möglichst zuckerfreie oder säurearme Nahrungsmittel, die die Zähne vor Säureangriffen von kariesauslösenden Bakterien schützen. „Wir empfehlen unseren Patienten kauzwingende Kost, die den Zahnhalteapparat stärkt und den Speichelfluss fördert. Mineralstoffreiche Vollkornprodukte, vitaminreiche knackige Rohkost aber auch kalziumspendende Käse- und Milchprodukte, gerbstoffhaltiger bakterienhemmender Grün- oder Schwarztee und viel Mineralwasser sind die wichtigsten Bestandteile einer zahngesunden Ernährung,“ rät Zahnarzt Lindeman. Und wenn schon Süßes, dann bitte zu den Hauptmahlzeiten mit anschließendem ausgiebigem Zähneputzen. Süßigkeiten sollten nicht über den Tag verteilt genascht werden, um das kontinuierliche Anhaften von Belägen zu vermeiden.

**Tabakkonsum**

Rauchen schadet dem gesamten Körper, weil das enthaltene Nikotin ein Zellgift ist. Speziell im Mund reduziert es die Durchblutung des Zahnfleisches, und es reduziert die Immunabwehr am Zahnfleischsaum. Damit fördert Nikotin die gefährliche Prodontitis – also die Zahnfleischerkrankung, die zunächst mit Zahnfleischbluten beginnt und später bis zum Verlust von Zähnen führen kann. Zur ganzheitlichen Zahnheilkunde gehört daher auch eine rechtzeitige und vor allem dauerhafte Raucherentwöhnung, die den Folgen von Parodontalerkrankungen zuvorkommt.

**Prophylaxe & Zahnpflege**

Ins Gesamtkonzept einer ganzheitlich ausgerichteten Zahnarztpraxis gehört natürlich die vorbeugende Pflege der Zähne und des Zahnfleisches durch die richtige Putztechnik. Die zeigen geschulte Prophylaxehelferinnen ihren Patienten ganz individuell. Außerdem sollte man sich mindestens zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung gönnen, die eine so nachhaltige Reinigungswirkung hat, wie man sie kaum selber zuhause erreichen kann. Zahnarzt Lindeman ergänzt, „sehr wichtig ist uns, dass wir Sie auch nach einer abgeschlossenen Behandlung nicht aus dem Blick verlieren, zum Beispiel, in dem wir Sie regelmäßig zum Recall in die Praxis bitten: Prophylaxe, die professionelle Zahnreinigung und ein modernes Biofilmmanagement sind zentrale Aspekte unseres ganzheitlichen Konzeptes.“ Denn Vorbeugen ist immer besser als heilen.

**Krankheiten durch kranke Zähne**

Es lohnt sich, in seine Zahngesundheit zu investieren. Denn tote Zähne, entzündete Zahnwurzeln, Zahnfleischentzündungen und andere Zahnerkrankungen können für viele chronische Krankheiten mit verantwortlich sein. Vereiterte Wurzelspitzen können eine akute Herzerkrankung auslösen oder Parodontitis kann das Risiko einer Frühgeburt erhöhen. Kranke Zähne können für Multiple Sklerose (MS), Rheuma, Migräne, Diabetes oder Kreislaufbeschwerden Auslöser oder Mitverursacher sein. Soweit muss es gar nicht kommen. Konsequenten Zahnpflege, innovative Behandlungsmethoden und moderne Dentaltechnologien bieten heute Möglichkeiten, den Zahnstatus ein Leben lang auf dem Stand eines jungen Erwachsenen zu halten.

„Mit einem breiten Blick auf den gesamten Menschen, mit einem individuellen, ganzheitlich ausgerichteten Prophylaxe- und Behandlungskonzept und mit viel Leidenschaft für die Gesunderhaltung möchten wir eine lebenslange Begleitung unserer Patienten sein,“ fasst Lindeman sein Praxiskonzept zusammen.

**Pressekontakt**:

Zahnarztpraxis Marten Jan Lindeman, Im neuen Kampe 31, 27404 Zeven

Tel.: 04281 4743

Fax: 04281 6314

Mail: info@praxislindeman.de

Schwerpunkte: Ästhetische Zahnheilkunde, Implantologie, Oralchirurgie, ganzheitliche Zahnheilkunde.

Moderne zahnmedizinische Technik: Laser, digitales Röntgen (DVT), computernavigierte Implantologie, computergestützte Verfahren zur Herstellung von metallfreiem Zahnersatz (CAD/CAM-Technik Cerec).

Die Praxis wurde 1994 gegründet. Drei Zahnärzte, 12 Mitarbeiterinnen.

Vita von Marten Jan Lindeman: <http://www.praxislindeman.de/zahnaerzte.html>

Web: www.praxislindeman.de

Praxisfilm: <https://vimeo.com/164707717>

Pressefotos: <http://www.praxislindeman.de/galerie.html> (höhere Bildauflösung auf Anfrage)

Mitgliedschaften:

* The Leading Dentists of the World
* Deutsche Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e. V.
* Bundesverband der implantologisch tätigen Zahnärzte in Europa e. V.
* Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie e. V
* Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e. V.
* Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e. V.
* Deutsche Gesellschaft für Laserzahnheilkunde e. V.
* Deutsche Gesellschaft für computergestützte Zahnheilkunde e. V.
* American Dental Association
* World Dental Federation
* Zahnärztekammer Niedersachsen