



Körperregulation

Karies: Karies ist eine Zucker zu viel/zu oft-Krankheit. Der Genuss von jeder auch kleinsten Menge an kurzkettigen Kohlenhydraten (KKKH=Zucker) ist Nahrung für unsere Kariesbakterien im Mund. Die Kariesbakterien fressen nur diese KKKH. Die Ausscheidungen der Bakterien sind Säuren. Diese Säuren lösen Mineralstoffe aus dem Zahnschmelz, dadurch entstehen Karieslöcher. Ohne Zucker keine Karies!

Parodontose: Die Entzündung und die damit oft einhergehenden Knochendefekte am Kieferknochen sind ursächlich ein Regulationsproblem. Besonders der Magen, aber auch die weiteren Verdauungsorgane sind erschlaft, träge und müde geworden. Zu viel Eiweiß, zu viel KKKH, zu viel abends, zu viele Zwischenmahlzeiten belasten unser Verdauungssystem und damit unser Immunsystem seit Jahren (Übersäuerung des Grundsystems). Wir können mechanisch das Mundmilieu deutlich verbessern (Professionelle Zahnreinigung, Parodontosebehandlung, Mundhygiene), aber um dauerhafte Stabilität zu erreichen, müssen wir unsere Lebensführung umstellen. Es sind hier die kleinen Schritte, die wichtig sind.

CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion): Parafunktionen, Bruxismus, Pressen, Knirschen. Neben wirklich ungünstigen mechanischen Situationen beim Schlussbiss oder im Gelenk ist meist eine erhöhte Muskelspannung die Ursache. Diese können wir harmonisieren durch Muskelübungen, Entspannung (adjustierte Schiene, osteopathische Behandlung), „Loslassen, Abgeben, Vertrauen“.