



Dr. Nicole Lenz

# Wenn der *Biss* nicht passt

Der unterschätzte  
**Einfluss des Kiefers**  
auf deine Gesundheit



Dr. Nicole Lenz

# **Wenn der Biss nicht passt**

Der unterschätzte Einfluss des  
Kiefers auf deine Gesundheit

Telemach-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG »Text- und Data-Mining« zu gewinnen, ist untersagt.

1. Auflage

© 2025 Mentoren-Media-Verlag,  
Königsberger Str. 16, 55218 Ingelheim am Rhein

Umschlaggestaltung: Nadine Nagel, Mainz

Lektorat: Christof Möchhalphen, Kierspe

Korrektorat: Sarah küper, Mainz

Satz und Layout: Sarah Küper, Mainz

Fotos: Dr. Nicole Lenz, Potsdam

Autorenfoto: Kai Steinkühler, Schüttorf

ISBN: 978-3-98641-196-1

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Sämtliche Inhalte in diesem Buch entsprechen nicht automatisch der Meinung und Ansicht des Mentoren-Media-Verlages.

[www.telemach-verlag.de](http://www.telemach-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Wofür ich stehe</b> .....	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>15</b>
Kapitel 1	
<b>Ein Mensch sieht nur das, was er kennt.</b> .....	<b>25</b>
Kapitel 2	
<b>Der Mund zeigt so viel – wenn wir hinsehen.</b> .....	<b>41</b>
Kapitel 3	
<b>Noch gar nicht geboren und schon Zahnprobleme</b> .....	<b>45</b>
Kapitel 4	
<b>Du lächelst nie wieder so schön ohne Zähne</b> .....	<b>49</b>
Kapitel 5	
<b>Muskulatur</b> .....	<b>53</b>
Kapitel 6	
<b>Oft vergessener Bestandteil des Mundes – die Zunge</b> .....	<b>59</b>
Kapitel 7	
<b>Das Schlucken.</b> .....	<b>69</b>
Kapitel 8	
<b>Kleine Angewohnheiten – große Auswirkungen</b> .....	<b>71</b>
Kapitel 9	
<b>Existieren noch andere Ursachen für schiefe Zähne?.</b> .....	<b>75</b>

Kapitel 10	
<b>Kaust du schon oder hackst du noch?</b> .....	<b>81</b>
Kapitel 11	
<b>Es geht mir auf die Nerven</b> .....	<b>85</b>
Kapitel 12	
<b>Der Weg zur Balance: die Meridiane</b> .....	<b>91</b>
Kapitel 13	
<b>Mundatmung.</b> .....	<b>93</b>
Kapitel 14	
<b>Schnarchen – hörbar und so uneffektiv</b> .....	<b>99</b>
Kapitel 15	
<b>Störende Bänder</b> .....	<b>103</b>
Kapitel 16	
<b>Die feste Zahnsperre</b> .....	<b>109</b>
Kapitel 17	
<b>Zahnbehandlung nach Montaud</b> .....	<b>117</b>
Kapitel 18	
<b>Die neue Körperhaltung</b> .....	<b>121</b>
Kapitel 19	
<b>Der Geierhals – nur ein optisches Problem?</b> .....	<b>123</b>
Kapitel 20	
<b>Nur ein Zahn?</b> .....	<b>127</b>
Kapitel 21	
<b>Auf den Zahn gefühlt</b> .....	<b>131</b>

Kapitel 22	
<b>Eine Reise ins Zahnbewusstsein</b> .....	133
Kapitel 23	
<b>Der Biss – wie passen Zähne aufeinander?</b> .....	135
Kapitel 24	
<b>Zahnschmerzen durch Überlastung.</b> .....	137
Kapitel 25	
<b>Ein Implantat? Der bessere Zahn?</b> .....	139
Kapitel 26	
<b>CMD – Cranio-mandibuläre Dysfunktion – BITTE WAS?</b>	143
Kapitel 27	
<b>Knackgeräusche</b> .....	153
Kapitel 28	
<b>Sammelst du auch Knirscher-Schienen?</b> .....	155
Kapitel 29	
<b>Bandscheibenvorfall im Kiefergelenk</b> .....	159
Kapitel 30	
<b>Was haben deine Füße mit deinen Zähnen zu tun?</b> .....	163
Kapitel 31	
<b>Schiene – welche denn jetzt?</b> .....	167
Kapitel 32	
<b>Zahnbehandlungen als Grund für Schmerzen im Kiefergelenk?</b>	173
Kapitel 33	
<b>Bewegung zur Heilung</b> .....	177

Kapitel 34	
<b>Die Balancer Reise</b> .....	191
Kapitel 35	
<b>Herausforderungen</b> .....	201
Kapitel 36	
<b>Aufklären statt Bohren</b> .....	207
Kapitel 37	
<b>Auf zur Lösung – nachhaltig wieder stabil sein</b> .....	211
Kapitel 38	
<b>Mülleimer im Mund</b> .....	213
Kapitel 39	
<b>Schleimhaut – der innere Schutzanzug</b> .....	217
Kapitel 40	
<b>Bewusstsein</b> .....	219
Kapitel 41	
<b>Chakren</b> .....	227
Kapitel 42	
<b>Wann hast du dich das letzte Mal gelangweilt?</b> .....	233
Kapitel 43	
<b>Ein Zahnarzt bleibt ein ZAHNarzt?</b> .....	235
Kapitel 44	
<b>Ängste beseitigen</b> .....	237
Kapitel 45	
<b>Einschränkende Bürokratie</b> .....	239

Kapitel 46

**Worüber zerbrechen sich junge Eltern den Kopf, wenn es um die Zahngesundheit ihrer Kinder beim Knirschen geht? . . .241**

Kapitel 47

**Ausblick zur Zahn-Körper-Korrektur . . . . . 243**

**Zusammenfassung . . . . . 251**

**Danksagung . . . . . 253**

**Quellen . . . . . 255**

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch weitestgehend auf eine gendergerechte Sprache verzichtet. Sämtliche Angaben beziehen sich jedoch selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

## Vorwort

Die Entwicklung in der modernen Wissenschaft, mit der Fokussierung und der deterministischen Herangehensweise im Forschen in den medizinwissenschaftlichen Fachdisziplinen, brachte in den letzten Jahrhunderten Erkenntnisse und einen wissenschaftlichen Fortschritt, der unsere moderne Medizin begründet und die Basis für die fachliche qualifizierte ärztliche und therapeutische Arbeit liefert.

Einerseits konnten durch diese Spezialisierung und Subspezialisierung in den einzelnen Forschungsgebieten Einzelzusammenhänge detailliert aufgeschlüsselt werden, um so komplexe Beschwerdegesehen besser zu verstehen. Andererseits kann man feststellen, dass tiefe Einblicke in die Materie auch die Sichtweisen eingrenzen und komplexe, teilweise fachübergreifende Zusammenhänge und Ursache-Wirkungsbeziehungen oft unzureichend betrachtet werden. Nicht selten geht durch den reduktionistischen Erkenntnisgewinn auf der einen Ebene die holistische Sichtweise für das Ganze und deren komplexe Zusammenhänge verloren.

Bei vielen Beschwerdebildern ist es jedoch überaus wichtig, die fachübergreifende Betrachtung nicht außer Acht zu lassen. Ursache und Wirkung von Beschwerden liegen nicht immer im gleichen physiologischen »Regelkreis«. Schon Johann Wolfgang von Goethe erkannte, dass in der lebendigen Natur alles miteinander verbunden ist.

So ist es eben auch wichtig, zahnmedizinische Sichtweisen mit humanmedizinischen zu verknüpfen und deren Beschwerdebilder aus integrativmedizinischer Sicht interdisziplinär zusammenzubringen, um auch Kausalitäten von Symptomen nachhaltig behandeln zu können, ohne sich nur auf den *locus dolendi* zu fokussieren.

Nicole Lenz hat in diesem Buch ausgewählte zahnmedizinische und humanmedizinische Zusammenhänge sehr gut dargelegt. Sie blickt über den Tellerrand hinaus und es ist ihr gelungen, ein allgemein verständliches Werk zu schreiben, in dem sich der geneigte Leser einen, komplementärmedizinisch betrachtet, Überblick der

Zahngesundheit auf mögliche gesamtkörperliche Beschwerden und umgekehrt verschaffen kann. Ihre geschilderten eigenen Erfahrungen ließen sie zu einer komplexen Sichtweise gelangen, die sie in dem vorliegenden Buch, das dem Leser als Ratgeber dient und ihm einen Überblick verschafft, niedergeschrieben hat und die die Basis für ihre tägliche und erfolgreiche Arbeit bilden.

Dr. rer. nat. Stephan Gutschow

*Potsdam im Januar 2025*

## Wofür ich stehe

Ich möchte dir eine Geschichte erzählen. Meine Geschichte. Ich möchte dir meine Geschichte erzählen, weil ich verhindern möchte, dass es dir und anderen Menschen so geht wie mir.

Ich möchte dir Wissen an die Hand geben, mit dem du überlegen kannst, wie du daraufhin handelst. Dieses Buch wird dich nachdenken lassen.

Ich möchte dich zum Nachdenken anregen.

Denn ich bin der Meinung, dass wir Zahnärzte und Kinderärzte eine riesengroße Verantwortung innehaben, die wir nicht leitlinienkonform einfach abgeben können.

Stell dir vor, du, dein Nachbar oder dein bester Freund baut ein Haus. Alle, die sich im Beton mit Schriftzügen und Initialen verewigen wollen, welches als Fundament gilt, werden dies im flüssigen Zustand des Materials vornehmen. Die Hand- und Fußabdrücke sind so schnell gemacht, wie die Initialen der Hausbesitzer eingeritzt werden. Für diese Dinge wartet niemand, bis der Beton komplett ausgehärtet ist, was im Normalfall einige Monate dauern sollte, und greift dann zum Presslufthammer, um in den erstarrten Beton die Fußabdrücke mit allen Ecken und Kanten, die so ein Fuß hat, einzuhauen.

Genau so sehe ich das Wachstum von Kindern. Fehlbelastungen sollten zeitnah abgestellt werden, um dauerhaft positive Nachwirkungen zu spüren. Stattdessen heißt das Wort in unserem Land dazu ABWARTEN. Wir warten hier geduldig ab, sehen jahrelang zweimal im Jahr bei Kontrollen dem Kind beim falschen Schlucken und Sprechen zu, und wenn es dann alt genug ist, der Kiefer ausgebildet, die Zähne womöglich übereinander, nebeneinander, fangen wir an, mit dem Brecheisen im Mund der Kinder zu arbeiten, indem feste Zahnspangen eingebaut werden, die jahrelang an den Zähnen verankert sind.

Ich möchte dir zeigen, dass der Grundbaustein zu der von mir praktizierten, alternativen Behandlungsart bereits um 1960 gelegt wurde.

Dieses Buch ist eine Einladung für dich, neue Dinge über dich und deinen Körper zu entdecken. Denn mit Erweiterung deiner Zahnbögen, mit Verbesserung deiner Körperhaltung wirst du dich öffnen. Du wirst möglicherweise Kontakt zum Universum bekommen, weil deine Seele sich nun frei entfalten kann. Ist es nicht genau das, was wir erreichen wollen? Einfach leben, ohne Zwänge – und »wir« sein. Diese Erfahrung habe ich persönlich bei mir gemacht. Das sagen zudem die Rezensionen der Patienten, die Rückmeldungen, wie sie sich fühlen, wie sie sich verändert haben. Dazu habe ich mit einer Patientin ein Instagram Live gemacht, was weiterhin als Reel auf meinem Kanal zu sehen ist. Sie beschreibt beeindruckend die Veränderungen, die sie sowohl persönlich als auch körperlich und beruflich erfahren hat, seitdem sie nicht mehr so verkniffen und verbissen mit den Zähnen und ihrer Muskulatur arbeitet.

## Einleitung

Ursprünglich wollte ich den Titel des Buches »Bandscheibenvorfall im Kiefergelenk« nennen, weil dieser sehr polarisierend wirkt. Das Thema ist mir aus eigener Erfahrung sehr wichtig und ich wollte mit dem Titel wachrütteln. Jedoch passt der neue Titel noch besser für eine viel breitere Zielgruppe und erreicht auch Eltern, die etwas anderes für ihre Kinder möchten. Denn genau dies habe ich in der Vergangenheit in den sozialen Medien bereits erlebt, wenn ich Aussagen zu Dingen traf, die ich erlebt und gesehen habe. Dinge, die fast jeder bei Behandlungen bereits erlebt hat und, wenn ich meinen Patienten Glauben schenken darf, diese sie auch nicht nachvollziehen konnten. Mich sprechen gerade in den sozialen Medien oder bei meinen Vorträgen sehr viele Menschen an, die ähnliche Erfahrungen machten und sich von meinen Aussagen ausgesprochen angesprochen fühlen.

Nur sitze ich, im Gegensatz zu Patienten, auf der anderen Seite, bin selbst Zahnärztin geworden. Oder gerade deswegen. Ich wollte herausfinden, ob meine früheren Behandlungen, der Verlust meiner bleibenden Zähne, richtig waren.

Mit der Zeit stelle ich mehr und mehr fest, dass in Deutschland noch sehr starre Meinungen bezüglich unserer Gesundheit und vor allem der scheinbar ungesunden Zusammenhänge von Zähnen mit dem Körper bestehen. Seltsamerweise oder glücklicherweise sind in allen Fortbildungen, die ich in den letzten Jahren besucht habe, die Menschen mit einem umfassenden Blick auf Körper und Gesundheit ausgestattet. Leider besuchen zu wenige Zahnärzte diese Kurse. Ich bin da oft allein oder mit maximal zwei Kollegen vertreten.

Im Laufe meiner Berufsjahre kam ich mehr und mehr zu dem Entschluss, dass für unsere Kieferstellung und unsere Statik der Hauptteil von unserer Muskulatur abhängt. In diesem Zusammenhang fällt mir wieder die einseitige orthopädische Behandlungsstrategie in meiner Jugend ein, die wohl nötig war, weil ich zu schnell gewachsen sei.

Dies passierte alles, nachdem mir vier meiner Stützzähne, die einen großen Beitrag für die Aufrichtung haben, entfernt wurden.

In unserem menschlichen Körper finden sich über 300 Gelenke, unterteilt in echte und unechte Gelenke. Während die echten Gelenke zwischen zwei Knochen beweglich und mobil sind und eine Kapsel um den Gelenkspalt besitzen, sind die unechten Gelenke starr. Gelenke sorgen für die Beweglichkeit des menschlichen Körpers. Im Grunde führen jedoch unsere Muskeln die Bewegung aus, weil sie an den jeweiligen knöchernen Strukturen befestigt und zur Kontraktion fähig sind. Deswegen ist es meiner Meinung nach so wichtig, die Muskulatur im Gleichgewicht zu halten, um Stabilität zu erreichen. Mein Augenmaß richtet sich auf eine ausgeglichene Muskulatur im Kieferbereich, welche zu einer gesunden Kieferstellung führt, mit dem ein Gleichgewicht in unseren Kiefergelenken zu erhalten ist. Unsere Zähne erhalten mit den an ihnen befestigten Parodontalfasern in ihrem jeweiligen Zahnfach Halt und zugleich Beweglichkeit. Diese Verbindung zählt ebenfalls zu den (unechten) Gelenken und nennt sich Gomphosis. Ein Teil unseres Kiefergelenks befindet sich am Schädel, am Os temporale, dem Schläfenbein, und den Gegenpart bildet der Condylus am Rand unseres Unterkieferknochens. Dazwischen gleicht eine Gelenkscheibe die Unebenheiten der beiden Knochen aus und dient der Mobilität des Unterkiefers nach vorn, zu beiden Seiten, nach unten und ein kleines Stück nach hinten und oben.

Auch wenn dieser Discus articularis, die Gelenkscheibe des Kiefergelenks, nicht den gleichen Aufbau wie die Bandscheiben der Wirbelsäule hat, bestehen beide aus Faserknorpel. Beide können verrutschen und verformt werden, was bei den Knorpeln im Kiefergelenk zu Schmerzen und Fehlbelastungen im Kiefer, seiner nahen Umgebung und im Haltungsapparat führen kann. Die Kiefergelenke haben unweigerlich Einfluss auf die oberen Kopfgelenke und somit auch auf die Halswirbelsäule. Da die Wirbelsäule dort nach unten fortgesetzt wird, können Fehlbelastungen der Kiefergelenke tatsächlich Einfluss auf die Bandscheiben der Wirbelsäule haben. Der von mir sehr geschätzte Chiropraktiker und Sportmediziner Dr. Stephan Gutschow gibt dazu Fortbildungen und Seminare, auch für Zahnärzte.

Der Buchtitel wurde mit Bedacht gewählt, weil ich einem viel zu unterschätzten und so wichtigen Teil unseres Körpers mehr Aufmerksamkeit widmen möchte. Damit du, auch ohne dieses Fachgebiet studieren zu müssen, etwas mehr Zusammenhänge verstehen kannst und damit bei anstehenden Behandlungen eine Entscheidungsgrundlage hast, die vielleicht sogar eine Einheit mit deinem eigenen Bauchgefühl bildet. Das Leben ist meist so ernst oder wird uns so vermittelt. So ist es auch in vielen Zahnarztpraxen, weil die meisten dort zudem noch mit einem Angstgefühl eintreten. Nehmen wir doch unseren Humor dazu und öffnen unseren Geist.

In den letzten 15 Jahren erlebte ich zunehmend meine eigene, erlebte Geschichte bei den vielen Patienten, die sich mir anvertrauten. Ich teile wohl eines von vielen Schicksalen, die im Jugendalter bleibende Zähne ziehen lassen mussten. Kleine, starke Zähne, die gerade erst das Licht der Mundhöhle erblickt hatten. Der angegebene Grund: Platzmangel. Mein damaliger Kieferorthopäde wollte eine Zahnsperre bei mir einbauen und diese Zähne waren scheinbar im Weg. Es handelte sich dabei um meine letzten großen Backenzähne. Dieses Vorgehen war, wie ich aus meinen späteren Gesprächen und Fortbildungen heraus inzwischen weiß, etwas ungewöhnlich. Im Studium lernte ich, dass im Allgemeinen die ersten vorderen, kleinen Backenzähne entfernt werden, wenn aus Platzmangel vor einer Zahnsperre Platz geschaffen werden soll.

Meinen Eltern wurde damals gesagt, dass die im Röntgenbild bereits sichtbaren Weisheitszähne nach der Behandlung später optimal Platz hätten und die Zahnreihen anstelle der vier gezogenen ohne weiteres vervollständigen könnten. Was haben sie sich geirrt.

Hinzu kam, dass mir mit 16 Jahren ein Stück von einem großen Backenzahn abbrach. Dieses Teil wurde damals durch ein Stück Gold ersetzt.

Im Jugendalter überlegt fast jeder, welche berufliche Laufbahn eingeschlagen werden soll. Irgendwie kam ich allerdings erst relativ spät, nämlich in der 12. Klasse, aufgrund eines Gesprächs mit meinem damaligen Partner auf die Idee, an Zahnmedizin zu denken. Er hatte mir erzählt, dass seine Exfreundin Zahnmedizin studiert,

jedoch gleich am Anfang des Studiums entschied, in die Pathologie zu gehen. Zunehmend begann ich immer weiter darüber nachzudenken, diesen Weg einzuschlagen, um meine damaligen Zahnentfernungen besser verstehen zu können. Oder zu hinterfragen. Waren diese tatsächlich notwendig?

Als ich dann im Studium in einer sehr abgespeckten Form, sehr verkürzt also, etwas über die Verbindung von Zähnen mit den Kiefergelenken hörte, begann ich erst einmal zu bemerken, dass mein Oberkiefer und mein Unterkiefer eine ungleiche Passung zueinander hatten. Das ist so, als würden bei einem Auto unterschiedliche Reifengrößen auf beide Seiten draufgezogen werden.

Durch diese dauerhafte Fehlbelastung bilden sich im Laufe der Zeit im Körper Verschleißerscheinungen. Dazu komme ich später, denn zu diesem Zeitpunkt kannte ich all diese vielfältigen Zusammenhänge noch nicht.

Mit Mitte 20, ungefähr zum Ende meines Studiums, begannen meine Rückenschmerzen. Immer an der gleichen Stelle, als wenn mich jemand an einem bestimmten Punkt an der Wirbelsäule ständig mit dem Finger piekt. Diese Schmerzen schilderte ich im Laufe der nächsten Zeit bei mehreren Orthopäden. Es wurde nichts gefunden, die einzige Aussage bezog sich auf meine scheinbar ungewöhnliche Körpergröße von 1,79 Metern. Hilfe zu meinem Problem fand ich in verordneten Schmerzmitteln und Verschreibungen von Physiotherapien. Da ich Tabletten vermeide, löste ich nur in regelmäßigen Abständen die Rezepte für die Physiotherapie ein. Diese Regelmäßigkeit war wichtig, weil sich die positiven Effekte lediglich für sehr kurze Zeit zeigten. Ich wurde immer ratloser. Und unzufriedener.

Zur gleichen Zeit arbeitete ich nach meiner Approbation als Assistenz-Zahnärztin bei einer Kollegin, die dem Kiefergelenk einen aufmerksamen Blick widmete. Gleichzeitig war sie mit Akupunktur und Homöopathie vertraut. Diese beiden Themen hatten zu Beginn meiner Berufsentwicklung jedoch wenig Platz in meinem Kopf. Zum Thema Kiefergelenk lernte ich bereits seit Ende des Studiums sehr wichtige Dinge, weil der kurze Exkurs in der besagten Vorlesung mich sehr angesprochen hatte. Ich beschloss, mich diesbezüglich

behandeln zu lassen. Zuerst mit einer Vermessung des Kiefergelenks, und dann mit dazu gehörenden Einschleif-Maßnahmen an meinen Zähnen. Dabei handelt es sich um eine Behandlungsmethode, an bestimmten Stellen der Zahnoberfläche Substanz abzuschleifen, um beim Zusammenbeißen nicht mehr im Weg zu sein, wenn sich beide Kiefer berühren. Wir nennen das Frühkontakte. Diese Kontakte zeigen sich, bevor alle anderen Zähne richtig zusammenkommen. Im Nachhinein betrachtet, war das für mich eine katastrophale Entscheidung. Es folgten weitere Jahre mit Beschwerden – und zeitgleich hatte sich mein Körper mit einem weiteren Ungleichgewicht zu befassen.

Ich versuchte herauszufinden, an welcher Stelle mein System aus den Fugen geraten war. Doch der Reihe nach. Und gleich vorweg, diese Geschichte hat für die meisten auf den ersten Blick nichts mit Zähnen zu tun. Genau diesen Zusammenhang möchte ich hier jedoch herstellen.

Wie wahrscheinlich sehr viele junge Mädchen begann ich als Jugendliche, die Antibabypille zu nehmen. Nachdem ich ein paar Jahre später genug von den starken Stimmungsschwankungen hatte, wurde ich erst auf eine andere Pille und dann auf einen Verhütungsring umgestellt. Dieser sollte nur noch lokal wirken. Mit Mitte 20 hatte ich wegen der körperlichen Anzeichen von unerwünschten Wirkungen der Pille alles an Hormoneinnahmen abgesetzt. Mit der Folge, dass meine Menstruation ausblieb. Ganze zehn Jahre. Darüber kann man sich jetzt freuen, oder man macht sich Gedanken, was das im Grunde für den Knochenstoffwechsel und den ganzen Körper bedeutet. Anfangs ging ich andauernd zu meinem Gynäkologen. Dieser versicherte mir jedes Mal anhand von Ultraschalluntersuchungen, dass mit mir alles in Ordnung sei. Auf meine Frage, warum wir keinen Hormonstatus bestimmen, erntete ich fragende Blicke. Irgendwann bot er mir die sogenannte »Pille danach« an, um bei mir einmal so richtig aufzuräumen. Das leuchtete mir nun überhaupt nicht ein und ich verweigerte dies. Auf mein Drängen schickte er mich in ein Endokrinologikum, wo Spezialisten für Hormone arbeiten. Dort wurde mir der Blutwert der Schilddrüsenhormone bestimmt und daraufhin erneut nur Tabletten angeboten. Diese Herangehensweise fand ich

wieder nicht schlüssig, denn Hormone sind schwankend, und eine einzige Messung als Grundlage zu nehmen, hinterfragte ich. Also ging es auch in dieser Sache für mich Richtung Selbststudium von Büchern und Seminaren. Da las ich dann viel über unsere Ernährung und deren Einfluss auf unsere Hormone. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich tatsächlich noch diese Fertigprodukte als typisches Studentengericht gegessen, also Fertigsaucen, Ketchup und Nudeln, Pizza und Co. Nachdem ich diese Dinge wegließ oder nur noch sehr selten auf dem Speiseplan hatte, hat sich wie durch ein Wunder meine Periode nach einigen Monaten wieder eingestellt. Und zwar regelmäßig. Ganz ohne Tabletten. Ich war mehr als begeistert und begann, meine Erkenntnisse in der Praxis für meine Patienten zu erweitern. Immer mehr darauf hinzuweisen, was unsere Ernährung mit dem Körper macht. Nicht nur Karies, sondern auch Parodontitis haben mehr mit unserer Lebensweise zu tun, als es allgemein gelehrt wird. Wir wissen, dass der Mund mit ganz vielen Allgemeinerkrankungen in Zusammenhang steht. Bei Parodontitis-Patienten mache ich seitdem Tests auf Diabetes und lasse mir aufschreiben, was sie essen. Sie führen eine Woche lang ein Ernährungstagebuch. Damit möchte ich sensibilisieren. Denn häufig haben sie schon eine sehr gute Mundhygiene, weil sie meine Tipps umsetzen. Wenn dann dennoch eine Parodontitis entsteht, hat dies andere Ursachen. Durch bewusstes Aufschreiben beschäftigen sich die Menschen mit dem, was sie zu sich nehmen, und sie sind dann eher bereit, die offensichtlichen Zusammenhänge zu sehen.

Wir wissen auch, dass unser Hormonsystem sehr sensibel reagiert. Hormone steuern alles, das wurde schon im Studium angerissen. Ich bin Medizinerin geworden, um zu helfen und nicht, um regelmäßig Pflaster in Form von Medikamenten auf eine stark blutende Wunde (Symptom) zu kleben. Meine Weiterbildungen erweiterten sich – online, offline. Ich nahm alles mit, was ich bekommen konnte, was auch nur im Entferntesten mit meinem Problem zusammenhing. Nach und nach wurde mir immer klarer, welchen Einfluss auch die Zähne auf das Hormonsystem haben können.

Beim Zusammenhang von Zähnen und Rückenschmerzen stieß ich dann eines Tages auf einem Seminar, auf dem größtenteils Physiotherapeuten und Logopäden anwesend waren, auf eine Zahnärztin, die mir scheinbar helfen konnte. Zumindest waren mit der mir angefertigten therapeutischen Schiene meine Rückenschmerzen nach wenigen Tagen wie weggepustet. Aus Unwissenheit, so formuliere ich es heute, entschied ich mich darauffolgend erneut für eine feste Zahnspange. Diese kieferorthopädische Therapie war allerdings die reinste Hölle für mich. Ich erinnerte mich noch lebhaft an die Schmerzen, die ich schon als Jugendliche hatte, als ich das erste Mal so ein festes Ding im Mund hatte. Ich war skeptisch. Hatte es doch früher auch nichts gebracht. Dennoch ließ ich mich darauf ein. Allerdings dieses Mal auf eigene Kosten. Angeblich gab es keine Alternative.

Das Ergebnis, fast drei Jahre später und damit doppelt so lang wie angekündigt, war niederschmetternd für mich. Klar habe ich jetzt den einen Zahn vorn wieder optimal in die Zahnreihe eingereiht. Aber das war überhaupt nicht mein Ziel. Ich wollte richtig beißen können. Auf beiden Seiten gleichmäßig mit den Zähnen zusammenkommen. Damit ich ordentlich essen kann und mein Körper durch den stabilen Biss gerade ist und ich schmerzfrei bleibe. Meine Mundsituation war jedoch nach der Abnahme der Zahnspange das komplette Gegenteil. Ich hatte seitdem eine einseitige Lücke zwischen meinen seitlichen kleinen Ober- und Unterkieferbackenzähnen. Wir nennen das einen seitlich offenen Biss. Diese kleine Diskrepanz kann dafür sorgen, dass Betroffene auf dieser Seite nur ungenügend kauen können. Das bedeutete wohl langfristig für mich: wieder nur einseitiges Kauen. Ich werde näher auf die Konsequenzen eingehen.

Während dieser Zeit lernte ich in einem Curriculum eine Zahnärztin kennen, mit der ich mich darüber unterhielt. Daraufhin fertigte sie mir erneut eine angepasste Schiene an.

Langsam begann ich, das Ganze zu hinterfragen. Sollte das jetzt ewig so weitergehen? Was genau war in meiner Kindheit so schiefgelaufen, dass ich dermaßen große Probleme mit meinen Zähnen hatte, ohne wirklich mit den Zähnen Probleme zu haben? Sondern mit dem Biss.

Es kam die Zeit, in der ich zudem zunehmend merkte, wie mein Körper auf die schlechte, einseitige Körperhaltung meines Berufs und auf die Materialien reagierte, mit denen ich Tag für Tag in Berührung komme, wenn ich diese aus den Mundhöhlen meiner Patienten entfernte.

Alle sprechen von Amalgamentfernung und dessen Ausleitung aus dem Körper. Was in der Regel eine einmalige Sache ist. Leider hat das Blatt zwei Seiten. Denn als Zahnarzt nehme ich diesen Müll permanent auf. Ich war auch bei diesem Thema noch nicht weit genug von der Lehrmeinung der Uni entfernt. Irgendwann hatte auch mein Körper sein Limit erreicht. Ich brauchte erneut Hilfe. Es zeigten sich unscheinbare Symptome, wie ständige Müdigkeit und leichter Fließschnupfen. Ich kenne viele Menschen, die weit mehr chronische, unterschwellige Beschwerden haben, ohne sich daran zu stören, weil sie sich daran scheinbar gewöhnt haben. Mich hat das zunehmend gestört, weil ich gelernt habe, auf meinen Körper zu hören und ihn zu spüren.

Auf Empfehlung ging ich daraufhin zu einem Arzt, der sich seit Jahren nur noch mit alternativen Behandlungsmethoden befasst, von denen ich mittlerweile viele kenne. Er war ein ziemlich eigenartiger Kautz, der mich gleich mit den Worten begrüßte, keine Ärzte zu behandeln. Da nutzte ich erstmals den sonst negativ behafteten Satz: »Ich bin Zahnarzt.« Und durfte bleiben.

Dieser Mediziner testete mich kinesiologisch nach Störfeldern im Gesichts- und Mundbereich. Schließlich hatte ich ihm erzählt, einmal vier Zähne unfreiwillig abgegeben zu haben. Diese Stellen stellten kein Problem dar. Jedoch eine scheinbar harmlose Narbe, aufgrund einer kleinen Rachenmandel-OP im zarten Alter von drei Jahren, erwies sich als ein riesiges Störfeld, welches sich sowohl auf meine gesamten Nasennebenhöhlen als auch auf mein Lymphsystem des Kopfes auswirkte. Wie sich herausstellen sollte, auch auf meinen Biss.

Ich war 40 Jahre alt und fühlte mich endlich verstanden. Ich wusste bereits von den großen Rollen, die die Hüfte, in der Körpermitte ansässige Narben und der Darm für die Zahngesundheit spielen, und lernte nun noch selbst an mir etwas über Störbereiche im Kopf.

Zudem schaute sich dieser Kollege auch nach weiteren Belastungen um. Es zeigte sich, wie sehr meine bereits erwähnte Metallbelastung aus verschiedenen Quellen, meine moderne Sportler-Ernährung sowie mein Stress meine Darmbakterien und damit meinen ganzen Körper durcheinanderbrachten. Ich kann bis heute kaum glauben, diese Dinge weder gelehrt zu bekommen noch jemals vorher gehört zu haben. Aber, jeder lernt zu seiner Zeit und in seinem Tempo.

Im Laufe der Therapie, in einzelnen Schritten verschiedener Komponenten, stellte sich mein Biss von ganz allein von einem Kreuzbiss, der sich nach der Kieferorthopädie wieder als Rezidiv eingestellt hatte, auf einen normalen Biss ein. Die durch die vielen Einschleifmaßnahmen noch gebliebenen, kleinen Stellen korrigiere ich selbst langfristig mit einem Balancer. Ich habe ein Jahr sehr schmerzhafter Neuraltherapie an den Nasennebenhöhlen und den Mandeln hinter mir, und ich bin unglaublich glücklich über diese Entwicklung. Ich könnte einiges bereuen, aber dann nähme ich mir Energie für Neues und wäre nicht dort, wo ich jetzt bin, um meinen Patienten zu helfen, einen anderen Weg zu gehen. Denn es werden zunehmend mehr Menschen, die sich Fragen stellen und mehr über ihre Gesundheit verstehen möchten.

Diese komplexen Zusammenhänge und noch einiges Wissen mehr möchte ich mit diesem Buch teilen, damit solche langen Leidensgeschichten der Vergangenheit angehören. Meine Erfahrungen sind auch der Grund, aus dem ich meine Patienten auf anderen Wegen behandle. Diese dürfen sich vor mir nämlich bewegen und sich ihrer Schuhe entledigen. Dann interessieren mich vielfältige Anamnesewerte, denn nicht jeder Mensch lässt sich nach Schema F behandeln. Und das wohl Wichtigste ist, meine Patienten sind Teil eines medizinischen Netzwerks, denn wir dürfen uns als einzelne Therapeuten nicht zu wichtig nehmen, um die beste Lösung für Betroffene zu finden. Heilung kann mitunter nämlich ziemlich aufwendig und langwierig sein. Gespräche mit meinen Patienten gehören für mich zu den allerwichtigsten Aufgaben. Denn ohne ihr Wissen und ihre

Mitarbeit kann der beste Arzt nichts tun. Meiner Meinung nach befindet sich der beste Arzt sowieso in jedem selbst. Das sagte schon Hippokrates.

Ich hoffe sehr, dass du aus diesem Buch relevante Dinge für dich oder deine Kinder, Freunde und Familie mitnehmen kannst. Meiner Erfahrung nach ist jeder in mindestens einem Bereich von den vielen Kapiteln ungenügend aufgeklärt.

Viel Spaß beim Lernen.

## Kapitel 1

### Ein Mensch sieht nur das, was er kennt.

Für mich persönlich bedeutet das, ich sehe als Medizinerin nur das, was ich weiß, und kann dementsprechend beraten und handeln. Je mehr ich mich mit den holistischen, also den ganzheitlichen Zusammenhängen beschäftige, desto mehr habe ich den Eindruck, nichts mehr zu wissen, weil dieses Feld so unglaublich vielfältig ist. Die »Büchse der Pandora« wurde geöffnet. Es macht mir wahnsinnig viel Spaß, dort einzutauchen. Einige Male wurde ich von Bekannten und fleißigen Beobachtern meines *WhatsApp*-Status und der *Instagram*-Storys gefragt, ob ich bei den ganzen Fortbildungen auch noch arbeiten gehe. Es ist eine enorme Doppelbelastung, doch bin ich der Meinung, dass dieses erlangte Wissen sowohl den Patienten als auch mir selbst sehr zugute kommt. Wenn ich vor einigen Jahren schon auf meinem jetzigen Wissenstand gewesen wäre, hätte ich diese feste Zahnsperre definitiv nicht noch einmal einsetzen lassen. Es finden viele Veränderungen statt, sehr schnell und auch nicht mehr beeinflussbar. Auf der einen Seite entwickelt die Technik wahnsinnig gute Geräte, auf der anderen werden unsere Krankheitsbilder zunehmend komplexer. Umso wichtiger ist es, die kleinsten möglichen Ursachen in unserem Kiefer und an den Zähnen beurteilen und therapieren zu können. Mitunter greifen danach erst andere, begleitende Therapien, die wir mit ursprünglichen Mitteln oder mit hochmodernen Geräten kombinieren können.

Wir lernten im Studium, Zähne von Karies zu befreien, um sie danach wieder aufzubauen. Dabei wurde uns der Zucker als der Verursacher für Karies schlechthin präsentiert. Doch die vielen kleinen Bausteine, die der Körper für seine Gesunderhaltung braucht, spielen eine enorme Rolle. Es ist kein Alleinverursacher schuld an einer Krankheit, es ist immer ein Zusammenspiel mehrerer Komponenten. Karies ist eine Krankheit, mittlerweile eine chronische, und sie zählt zur häufigsten Munderkrankung überhaupt. Meiner Meinung nach handelt es sich dabei um eine Mangelerscheinung, bei der sich der

Körper aus Erhaltungsschutz am stärksten Material seiner selbst bedient. Gegen Mangel hilft auch kein Fluorid, ganz im Gegenteil. Karies haben auch sehr viele, die sich permanent mit Fluorid die Zähne putzen. Gegen diese Art von Mangelercheinungen hilft auch kein stundenlanges Zähneputzen. Bei sehr gesunder, ausgeglichener Ernährungsweise reicht es im Grunde, sich einmal am Tag die Zähne zu putzen.

Karies kann zudem entstehen, wenn wir ungelöste Familienkonflikte beziehungsweise innere Traumata besitzen oder die zum jeweiligen Zahn gehörenden Organe damit um Hilfe bitten.

Wir erreichten im Studium das Wissen, um mehrere Zähne ersetzen zu können. Das heißt, Kronen, Brücken und Prothesen herzustellen. Dazu war es notwendig, die ersten zweieinhalb Jahre im Zahntechnischen Labor zu arbeiten. Aus meiner damaligen Sicht war das hart, wollte ich doch Zahnärztin und keine Zahntechnikerin werden. Weiterhin wurden wir in Fächern wie Biologie, Chemie, Physik, Anatomie und Histologie gemeinsam mit den Medizinern unterrichtet. Diese Grundlagen waren notwendig für die spätere Biochemie, Dermatologie und Pharmakologie. In alle diese Bereiche haben wir einen kleinen Einblick erhalten dürfen. Ich spreche jetzt nur für mich, weiß allerdings, dass ich mit meiner Einschätzung nicht allein bin. Es war für mich teilweise fragwürdig, warum wir all dies wissen müssen, die Mediziner halten uns doch ohnehin nicht für richtige Ärzte. Auf der anderen Seite hatte ich Fragen im Kopf, die sich damit befassten, wie wir in so wenigen Unterrichtsstunden für so große Zusammenhänge sensibilisiert werden sollen. In dem Zusammenhang fällt mir gleich ein Satz eines befreundeten Orthopäden ein. Er sagte letztens im Gespräch: »Zahnärzte denken nur in Gebiss und Gebührenordnung«. Er hat damit zum großen Teil ins Schwarze getroffen. Allerdings gab er auch zu, von den Zähnen und dem Mundraum keinen blassen Schimmer zu haben. Schon gar nicht über die immensen Einflüsse, die aus diesem Gebiet auf den Körper einfließen. Ich persönlich finde das schade, endet doch der Körper für Mediziner nicht am Lippenrot und geht dann über der Oberlippe einfach weiter. Vergessen wird das wertvolle Innere dazwischen.

Meine ersten Berufsjahre zeigten mir dann deutlich, dass sich meine ersten Gedanken zum Studienumfang scheinbar als richtig erwiesen. Wozu hatte ich das alles gelernt?

Erst durch meine eigenen beschriebenen Herausforderungen kam ich langsam dahinter, wie wichtig diese biochemischen und physikalischen Zusammenhänge VOR ALLEM für einen Zahnarzt sind. Denn wir sind diejenigen, die fremde Materialien in ein biologisches System einbringen, die mechanische Veränderungen in der so wichtigen Mundhöhle vornehmen und leider viel zu oft unbedarft Antibiotika verschreiben, ohne an die mitunter verheerenden Folgen zu denken und darauf zu verweisen. Leider verlangen heutzutage die Patienten schon vor einer Untersuchung ein Antibiotikum, welches oft nach einer ausführlichen Diagnostik unnötig wäre und es in vielen Fällen jede Menge Alternativen zur dieser »Behandlung« gibt.

Ein Beispiel: verordnete Antibiotika bei einem wurzelkanalbehandelten Zahn, wenn dieser Schmerzen verursacht. Ein solcher Zahn enthält nekrotisches Pulpagewebe, welches aufgrund der komplexen Anatomie von Wurzelkanälen in den Zahnwurzeln nie komplett entfernt werden kann. Denn beim Wurzelkanal handelt es sich nicht um ein überschaubares, gerades Rohr. Stell dir dagegen eher einen Tannenbaum vor, viele kleine Verästelungen. Trotz der modernen Technik in Zahnarztpraxen verbleiben Eiweißreste im Zahn und werden zu Toxinen – zum Beispiel zu Mercaptanen – im Körper abgebaut. Durch die toxische Wirkung dieser sogenannten Leichengifte werden die Regulationsmechanismen im Körper stark belastet. Wir dürfen dann auch noch die jeweils in den Zahn eingebrachten Wurzelfüllmaterialien mit in unsere Überlegungen einbeziehen. Dabei handelt es sich um Guttapercha, manchmal kombiniert mit Glasfaser- oder Metallstiften.

Geraten die Regulationswege des Körpers durch diese dauerhafte Störung aus dem Takt, kann ein mitunter lange Zeit fehlerhafter, jedoch gut kompensierter, schlechter Biss plötzlich Beschwerden machen, und es entwickelt sich eine cranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD). Dabei handelt es sich um eine Störung des Kiefergelenks, der

umgebenden Muskeln und Strukturen zum Schädel. Ich gehe darauf in einem separaten Kapitel ein.

Selbstverständlich können noch andere intraorale Belastungen, wie unverheilte Wunden nach Zahnentfernung, verbliebene Wurzelreste oder eine Parodontitis für ein Kippen der Regelsysteme verantwortlich sein. Oder wie bei mir die Schwermetallbelastung als systemische Belastung.

Zurück zum Antibiotikum: Da Schmerzen durch die beschriebenen Punkte bei der Wurzelbehandlung entstehen, hilft auch kein Antibiotikum. Der Zahn ist durch die Entfernung des ihn am Kreislauf teilnehmenden Gewebes nun abgeschirmt. Den somit vom Blut- und Körperkreislauf abgekapselten Bereich erreicht selbst das körpereigene Immunsystem nicht mehr und damit auch kein Antibiotikum. Das macht nur die Darmschleimhaut kaputt. Naturheilkundler meinen, die Darmschleimhaut bräuchte nach einer Antibiotikagabe mindestens ein Jahr zur Regeneration. Das von Zahnärzten am häufigsten verwendete Antibiotikum ist das Clindamycin, welches im Darm Infektionen mit *Clostridium difficile* hervorrufen kann. Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen und Fieber können die Folge sein. In meinem großen Bekanntenkreis habe ich derartigen Berichten selbst bereits mehrfach lauschen dürfen. Betroffene sind oft monatelang wegen Folgeerkrankungen in Behandlung.

Ich erinnere mich noch an meinen Berufseinstieg, als es noch die von Pharmafirmen veranstalteten kleinen Seminare gab, mit Gratisproben von Medikamenten und Antibiotika für die Teilnehmer.

Gehen wir einen Gedanken weiter. Mit gestörter Darmflora erhöht sich das Risiko für Parodontitis. Unser grandioses Immunsystem hat einen großen Sitz im Darm. Schon allein deshalb sollte dieser Bereich funktionieren und beachtet werden. Aufgrund unserer heutigen Lebensweise und industriellen Ernährung ist in vielen Fällen eine Fehlbesiedlung des Darms zu verzeichnen. Nicht nur die Parodontitis, ein entzündungsbedingter Knochenabbau des Kieferknochens, ist bereits in vielen Studien mit einer Dysfunktion des Darms in Verbindung gebracht worden. Für mich ist daher die Zusammenarbeit mit anderen Therapeuten besonders wichtig.

Verklebungen des Darms durch Faszien mit der Rückwand haben Einfluss auf unsere Körperhaltung und können ebenso einen entscheidenden Beitrag für eine Kieferstellungsproblematik darstellen. Dies wird immer wieder in Fortbildungen von Osteopathen und Manual-Therapeuten erwähnt. Für mich stellt der menschliche Körper ein Wunderwerk dar, der unter den widrigsten Umständen überleben kann und möchte. Aufgrund dessen können ausgleichende Prozesse, um die eigene Gesundheit zu erhalten, im Körper sehr lange bestehen, ohne sich bemerkbar zu machen. Kürzlich erst sprach ich mit einem Sporttherapeuten, der erwähnte, dass unser Körper erst bei 70 Prozent Schäden zeigt, dass etwas nicht ganz rund läuft. Wir halten also eine Menge aus, bevor die rote Lampe leuchtet. Und selbst dann funktioniert der Körper noch, nur jetzt benötigt er massive Hilfe.

Leider ist unser Gesundheitssystem so aufgebaut, dass wir ein Schubladendenken an den Tag legen. Zum großen Teil kümmert sich jeder um sein Fachgebiet, ohne daran zu denken, dass der Mensch ein Ganzes ist. Wenn Mediziner das so lernen, wie sollen dann die Menschen, die sich voller Vertrauen in ihre Hände begeben, es denn anders wissen? Gerade bei größerem Zahnersatz müssen Patienten sensibilisiert sein, auch andere geplante Operationen oder Eingriffe beim Zahnarzt zu erwähnen. Denn ein neuer Zahnersatz sollte beispielsweise erst nach einer geplanten Hüft-Operation fertiggestellt werden. Sonst kann es trotz bester zahnmedizinischer Arbeit mit der neuen Hüfte zu Kauproblemen kommen, weil der Zahnersatz plötzlich nicht mehr passt.

Anfangs erwähnte ich schon, dass wir Zahnärzte von vielen Medizinerinnen wenig ernst genommen werden. Obwohl es in meiner Praxis Erfolgserlebnisse bezüglich des Einstellens eines stabilen Diabetes mellitus nach Parodontitis-Behandlung gibt. Oder sich die Patienten freuen, dass der Augenarzt oder Optiker jetzt endlich die richtige Sehstärke einstellen kann, weil entweder die Kopfneigung begradigt wurde oder sich der Visus scharf einstellen ließ, weil der Biss wieder stimmt. Ist der Biss instabil, auch noch auf beiden Kauseiten mit einem erheblichen Höhenunterschied, halten die Betroffenen zum

Ausgleich den Kopf schief, um den Horizont gerade fixieren zu können. Sonst wäre Laufen ohne ständiges Stolpern unmöglich.

Zudem werden regelmäßig Stimmen laut, Zahnärzte hätten sich, um Ernährung nicht zu scherem. Dabei scheinen diese Meinungsäußerer zu vergessen, dass die Verdauung genau in unserem Fachbereich beginnt – im Mund. Zu Beginn lassen wir erst unser Essen in den Mund über die Lippen passieren. Wir beißen ab, kauen, speicheln den Speisebrei ein und schlucken ihn zum nächsten Teilabschnitt des Verdauungsapparates. Vorausgesetzt natürlich, dass das Kauen auch ein Kauen ist. Ich lernte als Kind noch, dass jeder Bissen 32-mal gekaut werden soll. Leider vollführen viele eher die Kunst des Hackens. Dabei werden die Zähne lediglich ein paar Mal aufeinander gehauen und schon wird geschluckt. Ob es jetzt an der heutigen Eile liegt, in der sich die wenigsten richtig Zeit zum Kauen nehmen, oder daran, dass aufgrund des ungleichmäßigen Bisses ein richtiger Kauvorgang unmöglich ist, lässt sich nicht eindeutig sagen. Einseitiges Kauen deutet in der Regel zudem auf eine Störung im Kausystem hin, weil dabei der Speisebrei nicht im Ganzen im Mund hin- und hergeschoben und zerkleinert werden kann. Auf die Dauer bedeutet einseitiges Kauen einseitige Körperbelastung. Stell dir vor, du kannst dauerhaft beim Laufen nur ein Bein komplett belasten. Meistens gibt es einen Grund für einseitiges Kauen, ein Kreuzbiss zum Beispiel. Bei dieser Fehlstellung der Zähne ist die Unterkieferzahnreihe meist auf einer Seite breiter als im Oberkiefer. Schau gern selbst in den Spiegel.



*Kreuzbiss*

– Ende der Leseprobe –



Du gehst von Arzt zu Arzt – Rückenschmerzen, Migräne, Hormonprobleme. Doch alle Befunde sind unauffällig. Was niemand vermutet: Die Ursache liegt oft zwischen den Zähnen. Ein falscher Biss bleibt jahrelang unerkannt. Kronen, Füllungen oder Zahnspangen verändern die Statik des Körpers – mit dramatischen Folgen: Schmerzen, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, sogar depressive Verstimmungen können die Folge sein.

Dr. Nicole Lenz, Zahnärztin und Betroffene, nimmt dich mit auf ihre persönliche Reise durch eine medizinische Irrfahrt voller Schmerzen, Schienen und falscher Diagnosen. Erst durch jahrelange Weiterbildung, Selbstbeobachtung und ganzheitliche Medizin entdeckte sie den wahren Ursprung ihrer Beschwerden – und fand eine Lösung, die auch anderen hilft.

In diesem Buch erfährst du, warum Füllungen, Kronen oder eine Zahnspange weitreichende Folgen für deinen Körper haben können, wie der Darm und das Kiefergelenk zusammenhängen und was du tun kannst, um endlich schmerzfrei zu leben.

### **Dieses Buch ist kein Zahnarzt-Ratgeber – es ist ein Weckruf.**

Für Betroffene, Eltern und alle, die Gesundheit endlich ganzheitlich verstehen wollen.



**Dr. Nicole Lenz** ist Zahnärztin, ganzheitlich denkende Medizinerin und erfahrene Rednerin. Seit 2017 führt sie ihre eigene Praxis in Potsdam und bildet sich kontinuierlich in funktioneller Zahnmedizin, Hormonregulation und alternativen Heilmethoden fort. Als selbst Betroffene kennt sie die medizinische Odyssee, wenn Symptome nicht ernst genommen oder falsch eingeordnet werden.

Ihre persönlichen Erfahrungen teilt sie nicht nur in der Praxis, sondern auch in Podcasts, Fachvorträgen und Artikeln – u. a. für BILD, FAZ und diverse Onlineformate. In ihren Auftritten erreicht sie tausende Menschen mit einem klaren Anliegen: mehr Bewusstsein für die Wechselwirkung zwischen Zähnen, Körper und Gesundheit.

telemach-verlag.de

ISBN: 978-3-98641-196-1



9 783986 411961 >

(D) 20,00 €  
(A) 20,60 €