



#143

Biologische Zahnmedizin: Wie Zähne & Immunsystem zusammenhängen – Mit Dr. Fabian Schick

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge von Beyond Lifespan sprechen Mario und Max mit dem biologischen Zahnarzt Fabian Schick über die Zusammenhänge von Mundgesundheit und dem restlichen Körper. Es wird diskutiert, wie sich die biologische von der klassischen Zahnmedizin unterscheidet, angefangen bei der Diagnostik über die Behandlung bis hin zur Nachsorge. Dabei werden kontroverse Themen wie Fluorid, Amalgamfüllungen, Wurzelbehandlungen und die Heilung nach Weisheitszahn-OPs aus einer ganzheitlichen Perspektive beleuchtet.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die biologische Zahnmedizin betrachtet den Mundraum nicht isoliert, sondern als integralen Bestandteil des Körpers, der die systemische Gesundheit und das Immunsystem maßgeblich beeinflusst.
- 02** Eine umfassende Diagnostik, die über Röntgenbilder hinausgeht und z.B. Ultraschall, Blut- und Speichelanalysen einbezieht, ist entscheidend, um die immunologische Lage des Patienten zu verstehen.
- 03** Chronische, unbemerkte Entzündungsherde im Kiefer, z.B. durch schlecht verheilte Wunden nach Weisheitszahn-OPs oder wurzelbehandelte Zähne, können das Immunsystem dauerhaft belasten und zu systemischen Erkrankungen beitragen.
- 04** Die Wahl der Materialien ist entscheidend: Biokompatible, metallfreie Werkstoffe wie Keramik für Implantate und Füllungen verringern das Risiko immunologischer Reaktionen und fördern eine gesunde Gewebereaktion.
- 05** Der Lebensstil, insbesondere die Ernährung (Zuckerreduktion) und der pH-Wert im Mund, hat einen größeren Einfluss auf die Kariesprävention als die alleinige Verwendung von Fluorid.
- 06** Eine gute Mundhygiene umfasst mehr als nur Zähneputzen. Techniken wie Ölziehen mit Kokosöl und die Verwendung eines Zungenschabers können das orale Mikrobiom unterstützen und die Bakterienlast reduzieren.
- 07** Eine gute Vor- und Nachbereitung von zahnärztlichen Eingriffen, z.B. durch Nährstoffsupplementierung (Vitamin D, C, Zink) und unterstützende Therapien, ist für eine optimale Wundheilung essenziell.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen der biologischen Zahnmedizin

Fabian Schick erklärt, dass die biologische Zahnmedizin einen integrativen Ansatz verfolgt. Im Gegensatz zur klassischen Zahnmedizin wird der Mund nicht isoliert betrachtet, sondern als potenzieller Entzündungsherd, der den gesamten Organismus beeinflussen kann. Die Diagnostik ist weitaus

umfangreicher und umfasst neben der visuellen Kontrolle auch Blut- und Speichelanalysen sowie strahlungsfreie Ultraschalluntersuchungen der Knochendichte, um die immunologische Situation des Patienten zu erfassen.

Die Fluorid-Debatte

Die Diskussion um Fluorid wird als überemotionalisiert beschrieben. Schick betont, dass der Lebensstil und die Ernährung (insbesondere der Zuckerkonsum) einen weitaus größeren Hebel zur Kariesprävention darstellen als die Zahnpasta. Obwohl die säureresistente machende Wirkung von Fluorid unbestritten ist, wird aufgrund potenzieller neurotoxischer Effekte bei Akkumulation in seiner Praxis auf die bioverträgliche Alternative Hydroxylapatit gesetzt. Dieser Stoff, aus dem der Zahnschmelz natürlich besteht, fördert ebenfalls die Remineralisierung.

Problematische Materialien im Mund

Amalgamfüllungen bestehen zu 50% aus Quecksilber und können, wie auch andere Metalle im Mund (z.B. Goldlegierungen, Titan), Ionen in den Speichel abgeben. Dies kann zu einer Schwermetallbelastung und immunologischen Reaktionen führen. Schick empfiehlt, Metalle nach entsprechender Diagnostik (z.B. Speichelanalyse) zu entfernen und durch verträglichere Alternativen wie Keramik zu ersetzen, wobei auch Kunststoffe als nicht gänzlich unproblematisch gelten.

Stille Entzündungen im Kiefer (NICO/FDOK)

Nach Zahnentfernungen, insbesondere von Weisheitszähnen, können schlecht verheilte Areale im Kieferknochen zurückbleiben (FDOK). Diese chronischen, oft schmerzlosen Entzündungsherde sind im normalen Röntgenbild meist unsichtbar, können aber das Immunsystem dauerhaft belasten. Eine Kombination aus 3D-Röntgen, Ultraschall und spezifischen Blutwerten (z.B. RANTES) dient der Diagnostik. Als Beispiel wird eine Patientin genannt, deren schwere Neurodermitis nach der Sanierung solcher Herde abheilte.

Wurzelbehandelte Zähne

Ein wurzelbehandelter Zahn ist ein toter Zahn, aus dem der Nerv und die Blutversorgung entfernt wurden. Er kann nie vollständig bakterienfrei gemacht werden. Die verbleibenden Bakterien und ihre Toxine können nicht mehr vom Immunsystem im Zahninneren bekämpft werden und stellen eine ständige immunologische Belastung dar. Schick empfiehlt, solche Zähne mittels 3D-Röntgen genauer zu untersuchen, um verborgene Entzündungen zu erkennen.

Moderne Implantologie mit Keramik

Anstelle von Titanimplantaten werden in der biologischen Zahnmedizin Keramikimplantate bevorzugt. Keramik ist extrem gewebefreundlich und ermöglicht es dem Zahnfleisch, eine dichte Barriere (Immunological Firewall) zu bilden, die das Eindringen von Bakterien in den Körper verhindert. Dies führt nicht nur zu besseren biologischen Ergebnissen, sondern auch zu einer überlegenen Ästhetik, da keine dunklen Metallränder durch das Zahnfleisch schimmern können.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Reduziere Zuckerkonsum und die Frequenz zucker- und säurehaltiger Mahlzeiten und Getränke, um den pH-Wert im Mund stabil zu halten und Karies vorzubeugen.
- Integriere Ölziehen in deine Morgenroutine: Nimm einen Löffel hochwertiges Kokosöl für 3-5 Minuten in den Mund und spucke es anschließend aus, um das orale Mikrobiom zu unterstützen.
- Verwende morgens einen Zungenschaber (z.B. aus Kupfer), um die bakterielle Last auf der Zunge zu reduzieren und die Mundgesundheit zu verbessern.
- Ziehe bei Zahnpasta eine Alternative zu Fluorid wie Hydroxylapatit in Betracht, um potenzielle Risiken zu meiden und dennoch die Zähne zu remineralisieren.
- Lasse bei unklaren Beschwerden oder zur Optimierung deiner Gesundheit deinen Mund auf stille Entzündungsherde untersuchen, insbesondere bei wurzelbehandelten Zähnen oder nach Weisheitszahn-OPs, idealerweise mittels 3D-Röntgen und Ultraschall.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Fabian Schick	Spezialist für biologische Zahnmedizin und Keramikimplantate in München, Gast der Folge.
Hydroxylapatit	Bioverträgliche Alternative zu Fluorid in Zahnpasta; ist der natürliche Baustein des Zahnschmelzes.
Amalgam	Älteres Füllmaterial, das zu 50% aus Quecksilber besteht und als gesundheitlich bedenklich gilt.
Keramikimplantate	Metallfreie, biokompatible Alternative zu Titanimplantaten mit ästhetischen und biologischen Vorteilen.
FDOK / NICO	Begriffe für chronisch entzündete und schlecht verheilte Bereiche im Kieferknochen, oft nach Zahnentfernungen.
Ölziehen	Praktik zur Unterstützung des oralen Mikrobioms, bei der Öl (z.B. Kokosöl) im Mund bewegt wird.
RANTES	Ein Entzündungszytokin, das in erhöhter Konzentration ein Hinweis auf chronische Entzündungsherde im Kiefer sein kann.
Zungenschaber	Hilfsmittel zur mechanischen Entfernung von Bakterienbelägen auf der Zunge.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt

keine medizinische Beratung.