

Fitness beginnt im Kopf



An der Sporthochschule Köln ist Prof. Ingo Froboese Leiter des Zentrums für Gesundheit. Von ihm stammt der Ausspruch:

„Für clevere Sportler beginnt Fitness bereits im Mund. Denn ein schlechtes Gebiss schwächt den Körper und fördert Verletzungen.“

Entzündungen in Zähnen und Zahnfleisch können Entzündungen an Bändern und Gelenken auslösen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Über Entzündungen in der Mundhöhle geraten Bakterien leicht in den Blutkreislauf. Sie schwächen das Immunsystem langfristig und senken die körperliche Belastbarkeit. Die Infektanfälligkeit ist erhöht, der Körper erholt sich nach dem Training langsamer.

Professionelle Zahnreinigung und Prophylaxe nutzen nicht nur den Zähnen und dem Zahnfleisch, sie schützen den gesamten Körper und sein Immunsystem.

Prof. Froboese stellt weiter fest:

Lückenlos läuft es besser!

„Neben den Zustand von Zähnen spielt auch die Position des Kiefers für Sportler eine Rolle. Wenn der Zusammenbiss der Zähne nicht mehr passt, können sich die Wirbel vom Hals bis hinunter zum Steißbein verschieben.“

Neben vielen anderen Störfaktoren sind hier an erster Stelle die Zahnlücken zu nennen. Ein einziger fehlender Zahn hat für die gesamte Kaufunktion negative Folgen. Die Zähne vor und hinter der Lücke kippen, der Zahn gegenüber kann herauswachsen. So wird langfristig der nächste Zahnverlust vorprogrammiert.

Noch folgenschwerer ist die daraus resultierende Fehlfunktion des Kausystems. Kippt ein unterer Zahn nach vorn in die Lücke entsteht eine schiefe Ebene, auf der der Unterkiefer wie auf einer Rutsche nach hinten gleitet. Im Kiefergelenk entsteht Druck, der zu einer Beckenfehlstellung mit scheinbarer Beinlängendifferenz führt. Am Ende schmerzt ein Knie.

Daher empfiehlt Prof. Ingo Froboese: „Bei solchen Beschwerden sollte immer auch im Mund nach einer möglichen Ursache gefahndet werden. Manchmal reicht schon ein Fehlkontakt von einem Hunderstelmmillimeter, um einen steifen Nacken oder Beckenschiefstand auszulösen.“

Sportler belasten ihren Körper stärker, trotzdem können auch alle anderen genauso betroffen sein.

Speziell wenn es sich um häufige und immer wiederkehrende Beschwerden handelt sollte man sich auf die Suche nach der Ursache be-

geben. Dabei ist gerade mit diesen Schmerzen nicht zu scherzen.

Zu häufig wird leider die Unterdrückung von Symptomen, beispielsweise mit Schmerztabletten, fälschlicherweise mit einer Heilung gleichgesetzt.

Durch ständige Unterdrückung entstehen oft langfristig zusätzliche, neue Beschwerden in anderen Körperregionen. Eine funktionstüchtige und belastbare Körperhaltung geht verloren.

Zur Wiederherstellung von Harmonie und Gleichgewicht im Kausystem und im Körper ist eine Ganzkörperorientierte Zahnmedizin erforderlich.

Der Mut zur Lücke kann einen Menschen auf die schiefe Bahn bringen.

Mehr Informationen:
www.zahnarzt-ebert.de

Zahnarzt Jörg Ebert hat sich auf die Behandlung der CMD spezialisiert.

