

# Vorwort

In meiner Kindheit hatte ich das große Glück, einen liebevollen, einfühlsamen Zahnarzt zu haben. Sicher hat mich das darin bestärkt, selbst einmal Zahnärztin zu werden.

Dass ich sein Einfühlungsvermögen aber so regelmäßig erleben durfte, lag daran, dass ich als Kind richtig schlechte („faule“) Zähne hatte. Damals tötete man die Nerven (die Pulpa) der Zähne, wenn sie schmerzten, noch mit Arsen ab. Ich habe es wie viele andere Menschen überlebt und von meinen bleibenden Zähnen bisher noch keinen verloren.

Meine Oma erzählte mir als ich noch klein war, dass sie bei einem Zahnarztbesuch ihr erstes Kind verloren hat. Ich habe in meiner Phantasie noch das Bild davon, wie ich es mir damals als Kind vorgestellt habe. Es war ein Junge. Obwohl sie noch zwei gesunde Mädchen geboren hat, trauerte sie diesem Jungen immer hinterher. Mein Großvater fiel im Krieg, als meine Mutter 5 Jahre alt war. Mit 40 Jahren wurden meiner Oma alle Zähne entfernt und sie bekam ein Gebiss. Meine Oma wurde 96 Jahre alt, so alt wie bisher niemand in unserer Familie, soweit es dazu Erinnerungen gibt.

Auch meine Mutter ging nicht gern zum Zahnarzt. Sie hat mich in den 31 Jahren, in denen ich meinen Beruf ausübe, niemals in ihren Mund sehen lassen. Als sie vor fünf Jahren ganz plötzlich erkrankte, waren die Ärzte trotz unzähliger Untersuchungen ratlos. Sie wussten nicht wirklich, was ihr fehlte. Ich möchte hier nicht auf ihre ganze Krankheitsgeschichte eingehen. Auf jeden Fall wurde kein Zahnarzt zu Rate gezogen und ich bestand darauf, dass sie zu einer Kollegin geht, um sich untersuchen zu lassen. So habe ich zum ersten Mal zumindest anhand einer Röntgenaufnahme ihre Zähne zu sehen bekommen. Ein chronisch entzündeter Zahn wurde sofort entfernt; ich habe sie gebeten, ihn mir zu schenken. Ganz lange trug ich ihn in meiner Handtasche mit und hoffte, dass seine Entfernung meine Mama wieder gesund machen würde. Ich kann auf keinen Fall behaupten, dass er die Ursache für ihre plötzliche Schwäche war. Aber im Moment – sie ist in diesem Jahr 83 geworden – geht es ihr gut und ich freue mich über jede Sekunde, in der sie noch auf dieser Welt ist.

Sehr beeindruckt hat mich auch die Tierärztin, die unserem geliebten Kater – er war uns in Spanien ein Jahr vor der Geburt unseres ersten Kindes zugelaufen – einmal im Jahr die Zähne reinigte. Sie erklärte mir einfach nur, was ich schon wusste: dass man mit gesunden Zähnen länger und gesünder lebt. Außerdem erzählte sie mir, dass es sogar Affenarten gibt, die sich die Zähne putzen und es ihren Jungen beibringen.

So viel zu meiner persönlichen Geschichte. Ganz sicher wird sie in allem, was ich hier noch schreiben werde, immer wieder einfließen.

„Gesund beginnt im Mund“, das ist eine ziemlich bekannte Redewendung. Schon in der Antike waren gesunde Zähne ein Zeichen von Kraft und Gesundheit. Von Paracelsus (1493 oder 1494–1541) stammt das Zitat: „An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch“.

Es hat sich so ergeben, dass ich seit 31 Jahren in einem kleinen Stadtteil von Mannheim als Zahnärztin tätig bin. Bereits in meiner Studienzeit hat es mich fasziniert, den

Menschen als genial funktionierendes Ganzes zu begreifen und über den Bereich der Zahnmedizin hinauszusehen. Der Wunsch, die sich mir in der Praxis anvertrauenden Menschen und oft ihre gesamten Familienangehörigen bestmöglich zu begleiten und sie in ihrer Heilung zu unterstützen, gab mir letztendlich den Antrieb dazu, mich mit den Zusammenhängen zwischen Mund- und Allgemeingesundheit zu beschäftigen.

Vor etwa 21 Jahren bat mich ein sehr engagierter Apotheker, der einmal im Monat eine Informationsveranstaltung für Diabetiker in einer Mannheimer Schule organisierte, einen Vortrag zu dem Thema „Diabetes und Mundgesundheit“ zu halten. Seither halte ich Vorträge dazu – sowohl für Patienten als auch für meine ärztlichen und zahnärztlichen Kollegen. Aber vor allem erzähle ich das, was ich in diesem Buch niedergeschrieben habe, Tag für Tag den Menschen in meiner Praxis. Denn Heilung findet nur in jedem von uns selbst statt und je besser wir uns selbst verstehen, umso besser können wir uns auch heilen.

Vor vier Jahren habe ich für eine ärztliche Fachzeitschrift einen Artikel geschrieben und bin bei der Recherche dazu auf die zweite Auflage eines 1908 erschienenen Buches gestoßen, in dem beschrieben wird, wie man bei Menschen mit auffällig stark entzündetem Zahnfleisch deren Urin direkt in der Zahnarztpraxis auf Zucker untersuchen kann. Der Autor, Georg Guttman, weist darauf hin, wie wichtig es für die Menschen ist, dass ihre Blutzuckerkrankheit (Diabetes) frühzeitig erkannt wird. Dies galt damals, als es noch keine Medikamente und kein Insulin zur Behandlung des Diabetes gab, umso mehr. Es gilt heute immer noch.

Wie so oft im Leben brauchte es schließlich doch einen starken Impuls, damit ich mich endlich ernsthaft ans Schreiben machen konnte: das war ein klitzekleines Virus, das in kürzester Zeit die ganze Welt auf den Kopf stellte – Corona. In der Anfangszeit des Corona-bedingten Shutdowns gab es eine sehr große Verunsicherung bezüglich der zahnärztlichen Behandlungen. Einen Sicherheitsabstand von eineinhalb Metern kann man dabei selbstverständlich nicht einhalten. Andererseits haben unsere Praxen die Menschen, die zu uns kommen, schon immer vor vielen anderen Keimen geschützt: Hepatitis, HIV, Tuberkulose und noch vielen mehr. Aber wie bei allem, was man nicht kennt, braucht man erst einmal Evidenz und Information. Nach kurzer Zeit meldeten sich glücklicherweise die Fachgesellschaften zu Wort und bestätigten, was ich meinen Patienten vom ersten Tag an gesagt hatte: dass eine gesunde Mundhöhle eine wichtige Barriere gegen das Eintreten von krankmachenden Keimen ist, also auch gegen Corona-Viren.

Dabei wurde mir noch mehr als früher klar, wie wirksam das Wissen um unseren Körper ist, um Angst abzubauen und uns selbst zu heilen. All dieses Wissen möchte ich in diesem Buch mit Ihnen teilen.

Dies war also ein kleiner Exkurs in die Geschichte der Entstehung dieses Buches. Wie so oft in den Gesprächen mit den Menschen in meiner Praxis und auch außerhalb bin ich mir dessen bewusst, dass ich als Zahn-Ärztin oft Fachbegriffe verwende, die von meinem Gegenüber nicht immer verstanden werden. Dies bitte ich zu verzeihen.

In diesem Sinne werde ich in meinem Text das Wort „Patient“ prinzipiell vermeiden, auch wenn es manchmal etwas befremdlich erscheinen mag. Das Wort kommt

aus dem Lateinischen: „patiens“ und bedeutet „geduldig“, „aushaltend“, „ertragend“. Dieses Buch richtet sich jedoch an alle Menschen, gesunde oder kranke, und sie müssen weder geduldig sein noch etwas aushalten oder ertragen. Wenn es Ihnen also unerträglich wird, legen Sie dieses Buch einfach beiseite.

