



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
☎ +43 (0) 650/490 33 99
✉ andreas.k1@gmx.at
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
<https://gesundeleben.online/>

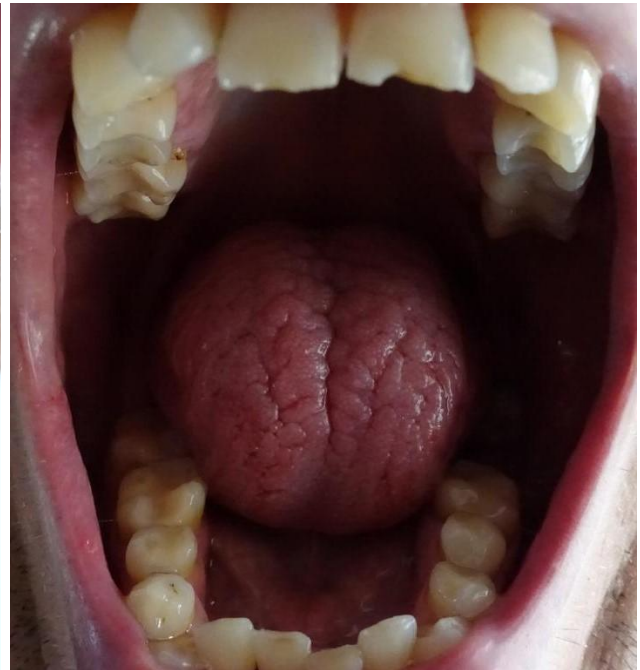
Sanierung meiner Zähne mit Keramikronen

In Sommer 2021 habe ich die sehr wichtige und notwendige Entscheidung einer Generalsanierung meiner Zähne getroffen, da ich sie ansonsten über kurz oder lang verloren hätte!

Ich denke das Ergebnis nach mehreren Zahnarztsitzungen kann sich durchaus sehen lassen! Meine Zähne sehen nun so schön aus, als hätte ich gar keine Füllungen. ❤️

Meine Zähne vor der Zahnsanierung im August 2021

Meine Zähne ~4 Monate nach der Zahnsanierung im Februar



In den letzten 15 Jahren war ich bei verschiedenen Zahnärzten, welche meine Karieslöcher, auf meinen Wunsch, immer mit einer weißen Kunststofffüllung (Kompositfüllung) füllten. Ich hatte dabei zwar schon längere Zeit kein gutes Gefühl mehr, aber mir fehlte eine wirklich gute Alternativlösung. Amalgamfüllungen wollte ich mir keinesfalls geben lassen, da jene von meiner Mutter ja auch Mitursache all meiner gesundheitlichen Probleme sind. Gold oder anderes Metall wollte ich auch keinesfalls im Mund haben, da die Metallteile als Sender und Empfänger für elektromagnetische Wellen wirken. Also blieben eigentlich nur Keramikfüllungen als wirklich gute Alternative. Diesbezgl. habe ich meine letzte Zahnärztin in Steyr auch ein paarmal angesprochen. Sie meinte, dass Keramik auch nicht so gut sei. Im Nachhinein betrachtet hat sie dies wohl deshalb gesagt, weil sie Keramikfüllungen gar nicht verarbeitet.

Als ich im August erneut leichte Zahnschmerzen hatte, wollte ich zu einem neuen Zahnarzt fahren, welcher mir eine wirklich langfristige professionelle Lösung meiner Zahnprobleme anbieten kann. Meine Mutter empfahl mir den Wahlarzt Dr. med. univ. et med. dent. Walther Thaler, bei welchem sie sich vor ein paar Jahren eine abnehmbare Zahnprothese hat machen lassen. <https://www.amtaubenmarkt.at/>

Beim ersten Termin hat mir Herr Dr. Thaler gleich gesagt, dass die meisten meiner Kunststofffüllungen undicht seien und sich darunter Karies gebildet hatte. Im Laufe der Jahre würden mir somit viele meiner Zähne verfaulen. Bei einem späteren Termin hat mir Herr Dr. Thaler ein Foto davon gemacht, wie schlimm es unter der Kunststofffüllung eines Zahnes bereits aussah.

Das Problem der Kompositfüllung ist nämlich, dass sich diese beim Aushärten ganz leicht zusammenzieht. So kann sich ein minimaler Spalt zwischen Füllung und Zahnschmelz bilden, in dem erneut Karies entstehen kann. Desweiteren hält diese Füllung nur wenige Jahre – also müssen sie oft erneuert werden, wobei jedes Mal Zahnschmelz verloren geht.

Also habe ich mich dazu entschieden die wichtigsten Füllungen mit langlebigen Zirkon-Oxid-Keramik-Kronen zu ersetzen.

Bei der Zahnsanierung ging Dr. Thaler folgendermaßen vor:

Zuerst hat er bei allen Zähnen von links oben die alten Füllungen, wie auch die sich darunter gebildete Karies entfernt. Dann hat er Abdrücke für die Keramikfüllungen gemacht. Der Zahntechniker brauchte etwa 1 Woche zur Herstellung der Kronen. Während dieser Zeit bekam ich ein Kunststoff-Provisorium. Das Einkleben der Kronen beim nächsten Termin ging dann relativ schnell. Auf diese Weise wurde in fünf Terminen jedes Zahnviertel abgearbeitet.

Während dieser gesamten Zeit tat ich mir sehr schwer mit dem Kauen. Ich hatte aufgrund der großen Eingriffe Zahnschmerzen und nur eine sehr geringe Bisskraft. Also musste ich für einige Wochen mein morgendliches Müsli faszieren, Äpfel reiben, die untere Rinde vom Brot abschneiden... Erst ein paar Wochen nach dem letzten Termin hatte ich wieder meine alte Bisskraft zurück.

Dr. Thaler wollte meine Zähne auch unbedingt einer Mundhygienesitzung zur Zahnsteinentfernung unterziehen. Anfangs weigerte ich mich, da ich von anderen gehört und gelesen habe, dass sie anschließend ziemliche Zahnfleischprobleme etc. hatten. Beim letzten Termin entschied ich mich aber dennoch dafür und war auch sehr positiv überrascht, dass man extra für mich erstmals eine fluoridfreie Polierpaste, wie auch ein fluoridfreies Gel besorgt hatte. Letzten Endes war die Mundhygienesitzung völlig problemlos. Meine Zähne sind nun so strahlend weiß wie schon sehr, sehr lange nicht mehr. ❤️

Unter Zahnstein befindet sich zwar praktisch keine Karies. Auf der rauen Oberfläche des Zahnsteins finden Bakterien aber ideale Wachstumsbedingungen. Das kann eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) begünstigen, aus der sich eine Entzündung des Zahnhalteapparats, eine Parodontitis, entwickeln kann. Auch das Risiko für Karies ist dann erhöht.

Der Zahnarzt wie auch seine Assistentin für die Mundhygienesitzung meinten, dass mein selbstgemischtes Zahnputzpulver aufgrund des Salzanteils eine zu abrasive Wirkung auf den Zahnschmelz hat. Der winzige Salzanteil in meinem Zahnputzpulver dürfte hier aber wohl kaum Probleme machen – andere putzen deren Zähne ja schließlich mit purem Salz, wie ich hier gelesen habe:

<https://dentalwissen.com/zaehneputzen-ohne-zahnpasta/#ftoc-heading-5>

<https://nanu-magazin.org/zahnpasta-selbermachen/>

Ursprünglich habe ich das Zahnputzpulver von der Wildkräuterexpertin Karoline Postlmayr verwendet, welches ich in Folge selber herstellte. Sie bekam jedenfalls von deren Benutzer folgende Rückmeldungen:

„Der Zahnstein kommt nicht mehr“

„Der Zahnschmelz ist viel härter“

Davon habe ich im „Gesundes-Leben-News“ vom Dezember 2019 und vom Jänner 2021 ausführlicher berichtet:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/150-gesundes-leben-news-januar-2021#Zahnputzpulver>

Jedenfalls werde ich meinem Zahnputzpulver in Zukunft noch zusätzlich Rügener Heilkreide beimengen, welche eine zahnaufhellende, entzündungshemmende und eine Wundheilung fördernde Wirkung besitzt. In letzter Zeit verwende ich oft eine „Propolis Zahnpasta“ von Aagaard bzw. Cattier, welche die erste Zahnpasta ist, mit der ich wirklich sehr zufrieden bin ☺ Am liebsten verwende ich sie in Kombination mit meinem Zahnputzpulver. Sie sollte jedenfalls frei von Titandioxid sein, welches als Weißmacher fungiert, aber potentiell krebserregend wirkt.

Ilona Dummer [schreibt auf ihrer Homepage zur Rügener Heilkreide](#) folgendes:

„Rügener Heilkreide ist ein reines Naturprodukt und besteht zu 98 % aus Calciumcarbonat. Die restlichen 2 % sind Silicium-, Magnesium-, Aluminium-, Eisen-, Jod- und Phosphorverbindungen, alles Mineralien, die unser Organismus zum richtigen Funktionieren unbedingt braucht. Vor allem sind diese Mineralien aus der Rügener Heilkreide in natürlich gebundener Form vorhanden. Der Rügener Heilkreide wird kein einziges Mineral hinzugefügt.

Die Rügener Heilkreide ist vollkommen natürlich und wirkt im Mund basisch. Sie hat einen pH-Wert von 8. Säurebildende anaerobe Bakterien brauchen zum Leben und Vermehren ein saures Millieu, welches sie sich mit dem herkömmlichen Haushaltszucker schaffen. Der Zucker bietet den Bakterien einen optimalen Nährboden, in dem sie sich milliardenfach vermehren können. Mit der natürlichen Rügener Heilkreide und Xylit wird dieses saure Millieu zerstört. Den Bakterien wird ihre Vermehrungsgrundlage genommen. Es können keine Säuren mehr gebildet werden, die den Zahnschmelz aufweichen und dann den Zahn zerstören.“

[Xylit und Heilkreide für die Zähne \(ilonadummer.de\)](#)

Viele mögen sich nun fragen, weshalb ich trotz meiner so gesunden, vitalstoffreichen Ernährung so arge Kariesprobleme habe.

Wenn ich so über mein Leben nachdenke, muss ich feststellen, dass ich erst im Laufe meiner Lehrausbildung, bei einem großen metallverarbeitenden Betrieb, die erste Karies bekam.

In dieser Zeit begann ich insbesondere in der Firma Nahrungsmittel zu essen und trinken, welche ich bisher ziemlich strikt gemieden hatte: zum Beispiel Kaffee, Essen aus der Kantine, Leberkäse, Fleisch, Weißbrot und Semmel, Kuchen, Käse, Eier, Schokolade, Eis.... Ich dachte, so schlecht kann das ja ab und an nicht sein. Oft hatte ich auch keine andere Wahl!

In dieser Zeit begannen, schleichend die Probleme, unter welchen ich jetzt immer noch leide. Langsam wurde ich immer empfindlicher in Bezug auf meinen Darm und die Ernährung. So konnte ich, zum Vergleich, noch in meiner Schulzeit stets viele Stunden ohne Nahrung und Trinken auskommen. In der Mittagspause aß ich meist nur Obst, Gemüse oder vegan belegte Brote.

In der Lehrzeit als Elektroanlagentechniker begann es dann irgendwann, dass ich viel mehr Durst hatte. Dabei trank ich meist reines Wasser, welches ich von Zuhause in PET-Flaschen mitnahm. Leider wusste ich zu dieser Zeit noch nichts von der enorm schädlichen Wirkung des darin enthaltenen BPA und anderer Stoffe, die sich beim mehrmaligen Gebrauch lösen.

Siehe z.B. hier: https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/pet-flaschen-wie-gefaehrlich-sind-plastikflaschen_aid_11235.html

In der Halsgend verspüre ich seitdem oft eine Art Mangelgefühl, welches mich zu ziemlich häufigem und vielem Essen und Trinken zwingt. Ich habe allerdings nie wirklichen Hunger. Wenn ich dem nicht nachgehe wird es immer schlimmer, fühle mich ständig unwohler – habe dann immer weniger Energie, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel.

Ich kann dann allerdings nicht irgendwas essen oder trinken. Bei Nahrungsmitteln geringer Qualität geht es mir im Nachhinein oft eher schlechter.

Ich habe außerdem verschiedene Arten von Mangelgefühl – mal benötige ich z.B. eher etwas Erfrischendes, Säuerliches. Wenn ich dann z.B. Obst esse ist es so, dass ich aufgrund eines Zuviel an Säure bald wieder etwas anderes benötige z.B. Brot, Gemüsegericht, Nüsse usw.

Die Zahngesunde Ernährung

[Im „Gesundes-Leben-News“ vom Juli 2019](#) berichtete ich von den sehr interessanten Untersuchungen des Zahnarztes Dr. Weston A. Price vor bereits fast 100 Jahren! Dieser stellte fest, dass die Ureinwohner der Indianer, Eskimos etc. bereits kurze Zeit nach der Einführung der westlichen Ernährung mit vorwiegend isolierten Kohlenhydraten, an schlimmen Zahnfehlstellungen und Karies der Zähne litten. Mit der gewohnten Ur-Ernährung hatten sie dagegen ein sehr schönes Gebiss!

Aber auch in der Schweiz stellte Dr. Price bei den modernen Schweizern eine im Durchschnitt achtmal höhere Auftretswahrscheinlichkeit von Karies fest als bei denen, die noch der [ursprünglichen Ernährungsweise](#) (Vollkornsauerteigbrot, Sommerbutter und Käse) angingen.

Er stellte fest, dass die gegen Karies immunisierende Kost der eingeborenen Stämme im Gegensatz zur kariesverursachenden Kost, durch die sie ersetzt worden war, im Schnitt einen viermal höheren Gehalt an wasserlöslichen Vitaminen – wie etwa Vitamin B und Vitamin C – und einen etwa zehnmal höheren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen – wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K – aufwies.

Die eigentliche Ursache für Karies und Zahnfleischerkrankungen ist demnach eine falsche unnatürliche Ernährung. Eine Remineralisierung mit Hilfe von vitalstoffreichen Lebensmitteln, kann uns vor diesen Problemen schützen und sie sogar rückgängig machen.

Wichtige Elemente für die Zahngesundheit sind neben all den fettlöslichen Vitaminen aber auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Phosphor.

Bereits im Jahre 2014 kaufte ich das mittlerweile sehr teure Buch „Gefährdete Menschheit: Ursachen und Verhütung der Degeneration von [Albert von Haller](#)“, in welchem die Untersuchungen vom Zahnarzt Dr. Weston A. Price ausführlich nachzulesen sind.

Davon habe ich auch Herrn Dr. Thaler erzählt, welcher mich daraufhin bat dieses Buch für ein paar Wochen ausleihen zu dürfen. Ich freue mich sehr und kann es wertschätzen, dass mein Zahnarzt an diesem Buch interessiert ist.

[Im „Gesundes-Leben-News“ vom Februar 2022](#) habe ich sehr ausführlich von der darmgesunden Ernährung geschrieben, welche gleichzeitig entgiftend, entsäuernd, entschlackend und anti-entzündlich wirkt. Diese vitalstoff- und basenreiche Ernährung ist natürlich auch sehr gut für die Zahngesundheit.

Ein sehr wichtiger Faktor für gesunde Zähne ist natürlich die Vermeidung von Zucker, welchen ich seit vielen Jahren konsequent meide. Im Jahr 2019 habe ich einen [Beitrag über gesunde Zuckeralternativen erstellt, welcher hier zu finden ist.](#)

Hilfreiche Infos bei Zahnfleischschmerzen/Entzündungen findest du [hier auf den Seiten 8-9.](#)

Der ehemalige Zahnarzt Dr. Johann Schnitzer hat sich ebenfalls sehr für die Gesundheitsprävention durch gesunde Ernährung engagiert. Damit wollte er insbesondere den fortschreitenden Gebissverfall aufhalten. Dafür wurde er aber von unterschiedlichen Stellen stark angefeindet, da diese den Verlust ihres Einkommens befürchteten. In meinem „Gesundes-Leben-News“ vom Jänner 2019 habe ich auf den Seiten 9-11 näheres dazu geschrieben: https://gesundesleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Januar_2019.pdf

Aufgrund frühkindlicher Vergiftung mit Quecksilber/Formaldehyd und darauf folgenden Erkrankungen sind meine Zähne, trotz sehr gesunder und vitalstoffreicher und fast zuckerfreien Ernährung, sehr anfällig für Zahnkaries. Ich habe darüber im Gesundes-Leben-News vom Februar 2019 auf Seite 15 näher berichtet: https://gesundesleben.online/images/bibel/Gesundes_Leben_News_-_Februar_2019.pdf

Kommentare auf Facebook:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/5152849458087656>