

Kieferostitis & NICO

Caterina Teresa Guccione

Kieferostitis NICO

Stumme chronische Entzündungen
im Kieferknochen erkennen
und systemisch behandeln

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Sie spiegeln ihre Erfahrungen und persönliche Meinung wider. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen (Zahn-)Arzt oder Heilpraktiker.

Hans-Nietsch-Verlag 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrekturat: Andrea Bistrich

Innenlayout: Caterina Teresa Guccione

Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Anja Maria Eisen

Umschlaggestaltung: Caterina Teresa Guccione, unter Verwendung einer Illustration von Anja Maria Eisen

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-838-2

Vorwort

Die Behandlung von akuten Erkrankungen, wie beispielsweise Infektionen, Unfällen, Verletzungen oder akuten lebensbedrohlichen Krisen, ist die Stärke der heutigen Schulmedizin. In diesen Bereichen hat sie in den letzten hundert Jahren unschlagbare Erfolge gefeiert und dadurch dort ihre volle Berechtigung. Bei der Heilung der Zivilisationskrankheiten hingegen ist die Schulmedizin häufig machtlos.

Die Entstehung chronischer Erkrankungen hingegen ist multifaktorell und zieht sich über einen längeren Zeitraum hin. Die einzelnen Faktoren bzw. Ursachen sind in ihrer Gewichtung bei jedem Menschen individuell unterschiedlich und statistisch schwer ermittelbar.

Die **Umweltzahnmedizin** ist eine junge Disziplin der Zahnheilkunde und vereint zahnmedizinisches Wissen und Empirie mit Immunologie, Werkstoffkunde und ganzheitlicher Medizin. Neue labortechnische Untersuchungsmethoden der letzten 10 bis 15 Jahre ermöglichen nun den wissenschaftlichen Nachweis bisher wissenschaftlich nicht anerkannter Theorien zur Entstehung von chronischen Erkrankungen – den nichtinfektiösen Zivilisationskrankheiten.

Die Menschen der heutigen Zeit sind massiven Lebens- und Umweltveränderungen ausgesetzt, die es in dieser Form in der gesamten Menschheitsgeschichte bislang noch nie gab. Unaufhaltsam und zunehmend vergrößerte sich in den letzten hundert Jahren die Belastung der Menschheit durch selbst verursachte, lebensfeindliche Umweltbedingungen. Industriell verarbeitete Nahrung geht mit dem Verlust von lebensnotwendigen Vitalstoffen einher. Die Luft, die wir atmen, der Boden, auf dem unsere Lebensmittel wachsen, und das Wasser, das für uns lebensnotwendig ist, werden durch chemische, krank machende Substanzen weltweit verunreinigt, sodass ein Ausweichen kaum noch möglich ist. Die massive Verbreitung und Zunahme der Funktechnologie (seit 1996 in Deutschland flächendeckend) und die unaufhaltsame Verbreitung von Strahlenquellen in unserer unmittelbaren Umgebung, wie DECT-Telefone, WLAN, Mobilfunk, Bluetooth usw., führen dazu, dass die meisten von uns heute und zukünftig nahezu dauerhaft schädlicher Strahlenbelastung ausgesetzt sind.

Solche künstlichen Einflüsse auf unser Abwehr- und Regulationssystem (Immunsystem) haben wir als Menschheit in unserer gesamten evolutionsbiologischen Entwicklung noch nie erlebt. Die rasante Zunahme der allergischen Krankheiten

wie z. B. Asthma, Heuschnupfen sowie der Autoimmunerkrankungen (*multiple Sklerose, Morbus Crohn, Fibromyalgie, Hashimoto* [chronische *lymphozytäre Thyreoiditis*]) in den letzten zwei Jahrzehnten lassen hier ebenfalls einen Zusammenhang vermuten.

Häufig wird heute auch von Stress als Krankheitsverursacher gesprochen. Dabei muss der oft erwähnte psychische Stress zuerst interpretiert werden, denn: Wir sind evolutionsbiologisch durchaus auf Stress eingerichtet. Hunger und Lebensgefahr waren, durch verschiedenste Situationen in der Natur, regelmäßige Begleiter in der gesamten Entwicklungsgeschichte des Menschen. Darauf hat sich unser Organismus eingestellt und für solche, meist kurzen Stresssituationen ein „Ablaufprogramm“ entwickelt. Dabei wird die maximale Leistung in kurzer Zeit bereitgestellt, um die Stresssituation für den Organismus durch Angriff, Flucht oder Verteidigung zu bewältigen. Dieser „Alarmzustand“ des Körpers wird *Sympathikotonus* genannt. Das dann ablaufende Regulationsprogramm beeinflusst – nach entsprechender Aktivierung durch Stress – den gesamten Organismus und läuft immer nach dem gleichen Muster ab: Das Herz-Kreislauf-System wird dazu angeregt, maximal zu arbeiten; Blutdruck und Herzschlag werden erhöht; die Blutversorgung in der Skelettmuskulatur wird durch Gefäßerweiterung gesteigert und im Verdauungsbereich (durch Gefäßdrosselung) verringert. Die Atemwege erweitern sich, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können, und die Pupillen vergrößern sich, um mehr wahrnehmen zu können. Der Blutzuckerspiegel steigt zwecks Energiebereitstellung, und das Immunsystem wird heruntergefahren, um Energie einzusparen. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich und wir sind wach.

Das alles geschieht, um schnell die maximale Leistung innerhalb kürzester Zeit abrufen zu können. Die Ursache des Stresses soll durch „Kampf oder Flucht“ (*fight-or-flight response*) behoben werden. Gleichzeitig werden Aktivitäten wie Verdauung und Entgiftung, Heilung, Regeneration und Fortpflanzung zum Zwecke des Energiesparens heruntergefahren. Wir sind dann, wie bereits erwähnt, im *Sympathikotonus*. **Genetisch sind wir also auf relativ kurz andauernden Stress programmiert.** Innerhalb weniger Minuten, manchmal auch Stunden, hatte sich das Problem gelöst: Der Säbelzahn tiger hatte uns erwischt oder wir haben die sichere Höhle erreicht!

Aktiviert wird der *Sympathikus* durch die psychische Wirkung einer Situation. Während unsere Vorfahren mit Angriff, Flucht oder Verteidigung auf Tiere, andere Menschen oder Naturereignisse reagieren mussten, sind es **heute „mo-**

derne“ Angriffs- oder Verteidigungssituationen, die diesen Teil unseres Nervensystems aktivieren – bei der Arbeit, beim Autofahren, beim Sport oder in der Partnerschaft. Auch virtuelle Situationen, wie spannende Filme, Computerspiele und moderne Medien in jeder Form (außer, wenn es etwas Schönes und Spannendes ist), wirken – ohne unseren Willen – aktivierend auf den *Sympathikus*. Lärm und elektromagnetische Frequenzen wie z. B. WLAN und bestimmte Lichtfrequenzen (insbesondere Blautöne) aktivieren unser autonomes Alarmsystem auch nachts, in einer Zeit also, die eigentlich für die Regeneration bestimmt ist.

Der andere Zustand, den unser autonomes Steuerungssystem (das vegetative Nervensystem) in Ruhe einnimmt, ist der **Entspannungszustand** (*Parasympathikotonus*). Jetzt können Dinge wie **Regeneration, Verdauung, Entgiftung, Heilung und Fortpflanzung** optimal funktionieren, weil die entsprechenden Voraussetzungen (z. B. volle Blutversorgung im Darm bei der Verdauung) vom autonomen Nervensystem sinnvoll reguliert werden. Der *Parasympathikus* wird aktiviert, wenn wir innerlich entspannt sind: im Schlaf und Halbschlaf, beim Meditieren, wenn wir Entspannungstechniken üben, schöne Musik hören oder entspannende Literatur lesen. Das Gefühl, bei all dem ist, dass wir „in der sicheren Höhle sind“, und es aktiviert den *Parasympathikus* und damit sämtliche Regenerationsabläufe im Organismus.

Das Problem der meisten Menschen in der heutigen Zeit ist der ständige Alarmzustand (*Sympathikotonus*), der durch die verschiedenen Stressauslöser aktiviert wird. Dieser Daueralarmzustand führt bei vielen Menschen zu Krankheitssymptomen und zum „Ausbrennen“, dem klassischen Burn-out. Es wird dem Körper zu wenig Zeit gegeben, um in den Entspannungsmodus (*Parasympathikotonus*) zu kommen. Das sollte bei jeder Heilung von chronischen Erkrankungen beachtet werden. Auch die optimale, vollständige Heilung einer Wunde (*restitutio ad integrum*) ist nur im *Parasympathikotonus* möglich. Leider wird das z. B. bei vielen Zahnoperationen häufig missachtet, und so kommt es zu Wundheilungsstörungen. (Die Ruhe danach ist wichtig – je länger, desto besser!)

In der heutigen Zahnmedizin spielen vier chronische Belastungsfelder (Störungsfelder) eine wesentliche Rolle:

1. Metalle im Mund (vor allem verschiedene Metalle gleichzeitig);
2. wurzelbehandelte, also tote Zähne;
3. NICO oder Kieferostitis

4. und verlagerte Weisheitszähne, die einen unterschwellig, aber lang andauernden Stressor darstellen.

Jedes dieser Störfelder kann bereits für sich allein krankheitsverursachend sein, z. B. als Auslöser für Rheuma und Gelenkerkrankungen. Abhängig ist das von der Stärke der Belastung, der Vitalität des Patienten, der Belastungsdauer sowie weiteren Faktoren. Durch ihre permanente Stresswirkung verhindern Störfelder eine wirkliche Heilung von chronischen Erkrankungen wie einen immer wieder auftretenden Schmerz. Deshalb müssen Störfelder bei der Behandlung von Zivilisationskrankheiten miteinbezogen werden. Vor diesem Hintergrund möchte ich nun näher auf das genannte Störfeld der NICO eingehen:

NICO (*neuralgieinduzierende, kavitätenbildende Osteolyse*) kann man als „schmerzauslösende, hohlraumbildende Knochenauflösung im Kiefer“ übersetzen. Dabei sind Schmerzen (*Neuralgien*) gemeint, die fern der erkrankten Stelle auftreten, z. B. in Form von Migräne oder Gelenkschmerzen. NICO ist eine schlecht durchblutete Knochenzersetzung im Kieferknochen. Sie wird auch als „fettig-degenerative Entzündung des Kieferknochens“ (FDOK) oder *ischämische Osteonekrose* bezeichnet. Sie hat nichts mit der durch Medikamente ausgelösten Form der *Osteonekrose* zu tun, die durch Medikamentengabe bei *Osteoporose* und Krebs entstehen kann.

Die biologischen Zusammenhänge liegen dabei insbesondere in der chronischen Entzündung und toxischen Wirkung von NICO in unmittelbarer Nähe zu einem großen Hirnnerv, dem *Trigeminus*. Weiterhin kann NICO über entsprechende Meridiane zum Fernauslöser für Beschwerden im gesamten Körper werden und auf diesem Wege Rücken- und Gelenkschmerzen oder Migräne, Kopf- und Gliederschmerzen und andere Schmerzsyndrome (*Trigeminusneuralgie*) verursachen.

NICOs entstehen immer dann, wenn verschiedene Umstände zusammenkommen: Nach allen Kieferoperationen und Zahnentfernungen soll die Wunde im Knochen heilen, das geschieht – unter optimalen Umständen – durch Neubildung von Knochen- und Weichgewebe. Der Körper benötigt, um Knochengewebe zu bilden, bestimmte Grundbaustoffe und muss sich zudem im Regenerationsmodus (*Parasympathikustonus*) befinden. Die wichtigsten „Grundbaustoffe“ für eine gesunde Knochenheilung sind: ein optimaler Vitamin-D₃-Spiegel (70 bis 90 Nanogramm pro Milliliter) und eine optimale Versorgung mit Magnesium, Vitamin K₂, Omega-3-Fettsäuren, Zink und anderen Mineralstoffen.

Bei größeren Kieferwunden, z. B. nach einer Zahntfernung, kommt es jedoch häufig zu einer gestörten Wundheilung: Es fehlt meist schon die erste Wund- einblutung, die jedoch Grundvoraussetzung für Gewebeneubildung ist. Das geht dann häufig mit Schmerzen und Beschwerden einher, oft über einen längeren Zeit- raum. Das Zahnfleisch schließt sich erst nach Wochen über dem Knochendefekt. Wegen der geringen Durchblutung in dieser Knochenregion füllt sich der Hohl- raum im Knochen nur langsam und mit schlecht ernährtem „Ersatz“-Gewebe. Durch die Sauerstoffarmut siedeln sich sehr schnell Bakterien an, die ohne Sauer- stoff leben (*Anaerobier*), und finden dort gute Lebensbedingungen. Der Körper wan- delt schlecht ernährtes (degeneriertes) Gewebe langsam in Fettgewebe um. Mit der Zeit werden dort auch Schwermetalle (z. B. Quecksilber, Palladium) oder Giftstoffe abgelagert und verschiedene Viren finden sich ebenfalls ein. Das Immunsystem kann seiner Aufgabe hier nicht mehr nachkommen, weil die nötige Durchblutung fehlt (*Ischämie*), wird aber ständig durch geringe Mengen an krank machenden Kei- men oder Toxinen im Alarmzustand gehalten, was gleichbedeutend ist mit: Dau- erstress.

Das Problem ist hier insbesondere die unmittelbare Nähe zum großen Hirn- nerv *Trigeminus*. Es ist wissenschaftlich unstrittig, dass Gifte und Viren/Bakterien Nervenbahnen entlangwandern (neuro-axonaler Transport). Diese Wanderung findet auch entlang der Nervenbahnen des *Trigeminus* ins Gehirn statt und führt dort zu langfristiger Belastung und Schädigung. Die chronische Aktivierung der Nervenbahnen durch NICO führt zu Schmerzen (*Neuralgien*) in entfernten Kör- perregionen. Gleichzeitig wird das Immunsystem dauerhaft unterschwellig akti- viert, was ebenfalls langfristig krankheitsverursachend wirkt.

NICO stellt durch ihre oft jahrzehntelange Wirkung einen wichtigen Einfluss- faktor zum Auftreten aller chronischen Erkrankungen dar! Diese Problematik be- trifft einen beträchtlichen Teil der Bevölkerung, da die genannten Faktoren, die zur Entstehung von NICO führen, bei vielen Menschen gegeben sind. Um es kurz zu fassen:

Kieferknochenheilung + Vitalstoffmangel + Stress = NICO

Durch verschiedene Umstände ist diese Erkrankung aber in der Medizin bisher weitgehend unbeachtet geblieben:

- Die Diagnostik ist schwierig: Auf herkömmlichen Röntgenaufnahmen (OPG) und bei normalen Blutuntersuchungen (einfachen Entzündungsparametern) ist NICO nicht auffällig.
- Die typischen Zeichen einer akuten Entzündung an der betroffenen Stelle wie Schmerz, Schwellung, erhöhte Durchblutung und Temperatur weist NICO nicht auf, weil es eine chronische Erkrankung ist. Sie wird deshalb auch als „stumme“ oder „stille“ Entzündung (*silent inflammation*) beschrieben.
- Zu ihrer Erkennung und Behandlung einer NICO-Erkrankung benötigt der Patient einen auf diesem Gebiet erfahrenen Zahnarzt, mit chirurgischer Erfahrung und ganzheitlichem Verständnis für biologische Zusammenhänge.

Die Behandlung von NICO liegt in der vollständigen chirurgischen Sanierung unter örtlicher Betäubung. Dabei werden die betreffenden Knochenregionen, oft mit speziellen chirurgischen Techniken (*Piezochirurgie*) behandelt, kürettiert, gesäubert und mit Ozon desinfiziert. Die Hohlräume im Knochen werden mit körpereigenen Wachstumsfaktoren (PRGF-Membranen) und ohne Fremdstoffen (z. B. Knochenersatzmaterial) aufgefüllt und dicht verschlossen. Danach wird für Ruhe und Regeneration gesorgt (ein Knochenbruch am Bein braucht auch 6 Wochen „Ruhe“), um eine gesunde Knochenbildung in diesem Bereich zu erreichen.

Der Vitamin-D₃- und der LDL-Spiegel im Blut müssen vorher angepasst werden. Spezielle hoch dosierte Vitalstoffgaben – sowohl vor als auch nach der Operation – geben dem Organismus die für Knochenneubildung notwendigen Grundbaustoffe.

Weiterhin müssen für eine vollständige Heilung des Patienten die in diesem Buch aufgezeigten Ernährungshinweise und Lebensweisen bzw. -änderungen berücksichtigt und ins individuelle Behandlungskonzept einbezogen werden.

Caterina Teresa Guccione zeigt in *Kieferostitis & NICO* – in unterhaltsamer Weise und vor dem Hintergrund ihrer eigenen Leidens- und Erkenntnisgeschichte – den typischen Weg betroffener Patienten. Die Suche nach kompetenten Behandlern ist schwierig, da diese Erkrankung nicht Teil der (zahn-)medizinischen Ausbildung ist. Im Gegenteil, es kann Ihnen passieren, dass sie von (auf diesem Gebiet unwissenden) Behandlern, die sich auf eindimensionales Wissen aus Studium und evidenzbasierter

Medizin berufen, verunsichert werden und häufig nur Symptombehandlungen erhalten oder als Fall für den Psychiater abgeschoben werden.

Die von Caterina Teresa Guccione aufgeführten Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten sind umfassend recherchiert und beruhen auf den Ansätzen der ganzheitlichen Medizin und dem neuen Gebiet der Umweltzahnmedizin. Einiges, was sie beschreibt, ist in der Umweltzahnmedizin inzwischen gängige Praxis und hat – zumindest in Teilbereichen – bereits Eingang in verschiedene alternative und neue Therapieansätze gefunden. Das Neue ist jedoch die Sichtweise des Eigenerlebens und die breit gefächerte Zusammenstellung der ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten.

Möge Caterina Teresa Gucciones Buch bei betroffenen Patienten und deren Behandlern Gehör und Anwendung finden!

Dr. Thomas Hoch, Umweltzahnmediziner

Im Sommer 2019



Für meine Familie

Inhalt



Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe (21)

TEIL 1: NICO und ich – Eine ganz persönliche Beziehung
in zehn Akten (26)

TEIL 2: Wichtige medizinische Grundlagen (56)

Zähne und Kieferknochen – Unter ganzheitlichen
Gesichtspunkten betrachtet (57)

Zahnherde und Zahnstörfelder – Eine Definition (60)

Die Wechselbeziehungen zwischen Zähnen, Organen und Meridianen (63)

Zahnherde und Zahnstörfelder – Einige Beispiele (65)

Tote Zähne (65)

Wurzelbehandelte Zähne (65)

Der TOPAS-Test (68)

Retinierte oder nicht ausgebildete Weisheitszähne (69)

Kieferostitis und NICO – Krankheiten mit vielen Gesichtern (72)

Begriffserklärung (72)

Charakteristische Eigenschaften und Auswirkungen von Kieferostitis und NICO (74)

Mögliche Faktoren der Entstehung dieser Erkrankungen (77)

Diagnostische Verfahren (78)

Anamnese (79) · Testen von Druck- und Reflexpunkten (80) · 2-D-Röntgenbild (81) · 3-D-Volumen-Tomogramm (DVT) (82) · Denta-Computertomografie (83) · CAVITAT® bzw. CaviTAU® (83) · Bioresonanz (84) · Kinesiologie (85) · Huneke-Test (86) · Energetische Terminalpunkt- (ETD) oder Kirlian-Diagnose (87) · Entzündungsmarker (87) · Testen der Fußreflexpunkte (89)

TEIL 3: Kieferostitis und NICO ganzheitlich heilen (92)

„Ganzheitliche Heilung“ – Was genau ist das? (93)

Ihr persönlicher ganzheitlicher Behandlungsplan (97)

Die Basis der körperlichen Gesundheit (98)

Ein Dankbarkeitstagebuch führen (101)

Energie erzeugt Materie – Die Selbstheilungskräfte energetisch aktivieren (103)

Das Vertrauen stärken – Entscheidend für den Heilungsprozess (103)

Meditieren – Inneren Frieden und Ruhe finden (104)

Verschiedene Meditationsarten – Eine Auswahl (114)

Geistiges Heilen (118)

Die innere Einstellung des nach Heilung Suchenden (119) · Die Intention des Heilers (119) · Ein Energie- und Liebesfeld aufbauen (122) · Um Erlaubnis bitten und der richtige Zeitpunkt (122)

Die Kraft der Gedanken (124)

Dankbarkeit, Annehmen und Vergeben – Die Eckpfeiler der Heilung (129)

Emotionale Blockaden lösen: EmotionsCode® und BodyCode® (131)

ThetaHealing® (134)

Bachblüten und Homöopathie (136)
Selbsthypnose- und Klopftechniken (137)
Rhythmische Massagen (139)
Körperliche Bewegung (140)
Und nicht zuletzt: Lassen Sie es sich gut gehen – Enjoy!
Genießen Sie das Leben! (142)

Die spezielle Therapie von Kieferostitis und NICO (144)

Ozoninjektionen (O₃) (144)
Neuraltherapie (145)
Verschiedene Heilinjektionen (146)
Die Stabident-Methode (147)
Die kieferchirurgische Therapie (148)
Die Injury-Recall-Technique (IRT) (150)
Die individuelle, systemische Therapie (151)

Vor der Operation – Strategien, Ernährung, Nahrungsergänzungen, Heilmittel, negative Umwelteinflüsse reduzieren u. v. m. (153)

Den richtigen Arzt finden (153)
Den richtigen Zeitpunkt wählen (155)
Orthomolekulare Ergänzungen (157)
Blutuntersuchungen: Lassen Sie Ihren Vitalstoffbedarf prüfen! (157)
Vitamin C – Der Radikalfänger mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften (158)
Nicotinamidadenindinukleotid (NADH) – Ein essenzielles Coenzym (159)
Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (160)
Kokosöl – Ein wahrer Fast-alles-Könner (161)
Aminosäuren – Ohne sie geht nichts! (163)
Spurenelemente – Für die Knochengesundheit elementar wichtig (164)
Die Mikroalgen Spirulina und Chlorella: Wahre Supernahrungsmittel! (165)
Die drei Musketiere für Ihre Zahngesundheit: Die Vitamine D₃ und K₂ sowie der Mineralstoff Magnesium (167)
Klinoptilolith-Zeolith – Ein Naturprodukt mit erstaunlich vielen Talenten (171)
CBD-Öl – Entspannt und aktiviert die Selbstheilungskräfte (173)
Gifte ausleiten: Detox yourself! (174)

Schwermetalle mit Chelatbildnern ausleiten (177) · ... mit pflanzlichen und mineralischen Mitteln ausleiten (178) · ... mit homöopathischen Mitteln ausleiten (179)

Den Säure-Basen-Haushalt regulieren (182)

Die Thymsdrüse und das Immunsystem stärken (183)

Den Darm und das Immunsystem unterstützen (186)

Die Leber entlasten (191)

Leberreinigung (193) · Kaffee-Einläufe (193) · Kamillentee (194)

Die Nieren stärken (195)

Die Energie in den Meridianen zum Fließen bringen (199)

Elektrosmog reduzieren (203)

Die Welt der gesetzlichen Grenzwerte und ein kurzer Abstecher in die Baubiologie (204)

Viel – noch mehr – noch viel mehr (207)

Kleine Geräte – große Störenfriede (211)

Welche Maßnahmen können Sie ergreifen? (215)

Die Leiden des heutigen Baubiologen (217)

Was tun bei starker Elektrosensibilität? (220)

Allerlei Hilfsmittel zum Reduzieren von Elektrosmog (221)

Abschirmung (221) · Wohnraumharmonisierer (221) · Der SAR-Wert (224) · Airtube Headsets (224) · Klappferrite (224) · Zeolith (225) · Harmonisierende Chips, Karten, Anhänger und Armbänder (225) · Abschirmende Kleidung (226) · Do it yourself (226)

Die Qualität des Schlafplatzes – Erste Priorität! (228)

Gutes Wasser – Das A und O (231)

Aktiver Wasserstoff (235) · Edelschungit (236) · EM-Pipes (237) · Edelsteine (238)

Die optimale Ernährung – Wie sieht sie aus? (239)

In Kürze: Die wichtigsten Grundlagen einer optimalen Ernährung (243)

Empfehlung: Die überwiegend basische Ernährung in bester Bioqualität (244)

Tierische Produkte: Pro und kontra (245)

Getreide, Zucker und all die anderen „Bösewichte“ (246)

Milchprodukte: Lieber mit oder ohne? (249)

Salz, Fette & Co. – Was gibt es hier zu beachten? (249)

Lecker essen mit Genuss und Freude! – Zu guter Letzt noch ein paar wichtige Hinweise (252)

Grüne Smoothies (254) · Frisch gepresste Säfte (255) · Vitalstoffreiche Superfoods (256)

Sanfte Unterstützung durch Homöopathie, Chakra-Blütenessenzen und Bachblüten (258)

Arnica (259) · Chakra-Blütenessenzen (259) · Bachblüten (260)

Die Operation selbst – Was zu beachten ist (260)

Die Kosten (260)

Die optimale chirurgische Herdsanierung (263)

Ozon (265)

Homöopathische und isopathische Mittel (in Verbindung mit Neuraltherapie) (265)

Die PRGF-Methode (266)

Nach der Operation – Strategien, Nahrungsergänzungen, Heilmittel zur Unterstützung der Heilung (267)

In der Ruhe liegt die Kraft! (267)

Fasten – Dem Verdauungssystem Ruhe gönnen (270)

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (271)

Homöopathische, spagyrische und isopathische Einzel- und Komplexmittel (272)

*Arnica (272) · Echinacea purpurea (272) · Phytolacca (272) · Staphisagria (273) ·
Symphytum (273) · Calendula (273) · Bellis perennis (274) · Calcium phosphoricum (274) ·
Calcium fluoratum (274) · Apatit-D6-Verreibung sowie Aufbaukalk 1 und 2 (274) ·
Hypericum (275) · Pyrogenium (275) · Lymphmittel (275) · Traumeel® (276) ·
Sanwis® (277) · Odonton Ectroplex® (277)*

Blütenessenzen (277)

Mundspülungen ... (278)

... mit Salzsole (278) · ... mit kolloidalem Silber (280) · ... mit Calendula-Essenz (280)

Ölziehen – Heilung für Mundraum & Organismus (280)

Auflagen mit Dimethylsulfoxid (DMSO) (283)

Natürliche Hilfe gegen Erreger (284)

Olivenblattextrakt (285) · Propolisinktur (285) · Oreganoöl (286)

Was die Heilung außerdem unterstützt (287)

*Ozonisiertes Olivenöl und Rizol (287) · FROXIMUN® TOXAPREVENT (288) ·
Silizium oder Kieselsäure (289) · MSM (289) · Curcumin (290) · Weihrauch (291) ·
Enzymkomplexe (292) · Magnetfeldtherapie (292) · Meditationen und Selbst-
hypnosetechniken (293)*

Im Überblick: Meine Strategien kurz & knapp (293)

Wir sind nun am Ende des Buchs angelangt und am Anfang
Ihrer Reise zur Gesundheit ... – Ein Schlusswort (297)

Ein Ausblick von Dr. Katrin Bender-Gonser
(holistische Zahnmedizinerin) (299)

Dank (299)

Anhang (302)

Die Autorin ... (302)

... und die Illustratorin Anja Maria Eisen (303)

Liste der Tipps (304)

Liste der Übungen für eine kraftvolle Heilung – „Tun & Spüren“ (304)

Bezugsquellen (305)

Wichtige Adressen (307)

Hilfreiche Websites (307)

CDs & DVDs (311)

Filme im Internet und auf YouTube (312)

Literaturverzeichnis und -empfehlungen (313)

Anmerkungen (323)



”

Das Ganze ist mehr
als die Summe seiner Teile.

“

– Aristoteles –

Einführung: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Exakt an dem Tag, als meine beiden chronischen Entzündungen im Kieferknochen kieferchirurgisch entfernt wurden, begann ich dieses Buch zu schreiben. Bis dato hatte ich bis auf einige Fachartikel im Bereich „Design“ keine großen schriftstellerischen Ambitionen gehabt. Kurz bevor ich meinen Laptop zu mir aufs Sofa holte, erzählte ich meinem Partner noch zaghaft von meiner Idee, all mein Wissen und meine Erfahrungen zu Papier zu bringen. Er war sofort begeistert und so begann ich zu schreiben ...

Anscheinend hatte die Entfernung der jahrelangen Belastung in meinem Kieferknochen einen kreativen Schub in mir entfacht. Wie dem auch sei – der Impuls war so stark, dass ich mit meiner etwas geschwollenen Wange im noch leicht benebelten Zustand die ersten Sätze zu tippen begann. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung, auf welche Reise ich mich hier begab.

Als ich vor einiger Zeit mit einem Mitarbeiter einer Firma für Magnetfeldtherapiegeräte ins Gespräch gekommen war und er mich nach meiner Erkrankung gefragt hatte, erzählte ich ihm von der NICO. Er bemitleidete mich und erwiderte wie aus der Pistole geschossen, dass er sich bei der Wahl zwischen einem abgeschnittenen Finger und dieser Kieferknochenerkrankung eindeutig für den abgeschnittenen Finger entscheiden würde.

Nun ist es so, dass eine chronische Herderkrankung im Kiefer zwar eine Herausforderung für den Patienten darstellt, aber die Wahrscheinlichkeit, diese zu heilen um einiges größer ist, als sich einen abgeschnittenen Finger nachwachsen zu lassen.

Betrachten Sie Ihre Krankheit nicht als Feind, nehmen Sie sie vielmehr als sportliche Herausforderung an. Haben Sie schon einmal vom Traum der Alchemisten gehört, die versuchten aus Blei Gold herzustellen? Dabei helfen sollte ihnen der berühmte „Stein der Weisen“, der unter den Alchemisten als Inbegriff der Universalmedizin galt. Sicher ist die Verwandlung von Blei in Gold nur als Gleichnis zu verstehen und der Stein der Weisen ein Sinnbild für die Transformation, und es geht vielmehr darum, aus etwas Unedlem, Minderwertigem, Beschränktem etwas Höheres, Edleres zu machen – es energetisch zu transformieren. Überträgt man diese Gleichung auf den Aspekt der Krankheit, so bestünde die alchemistische

Kunst darin, die Krankheit zu transformieren und damit das eigene Leben in ein goldenes zu verwandeln. Damit hätte man zumindest schon einmal einen Teil des Steins der Weisen für sich gefunden. Wie das funktionieren kann, das werden Sie im Folgenden erfahren. Wenn Sie ein paar elementare Grundlagen beachten, sich auf die guten Dinge in Ihrem Leben und auf Ihre Heilung konzentrieren und Ihrem Körper die Chance geben, seine großartigen Selbstheilungskräfte zu entfalten, haben Sie die allerbesten Voraussetzungen, im ganzheitlichen Sinne vollständig gesund zu werden.

Kieferostitis & NICO erhebt nicht den Anspruch einer wissenschaftlichen Abhandlung, sondern ist das Ergebnis meiner eigenen Erkrankung und der daraus resultierenden mehr als 15 Jahre langen Auseinandersetzung mit Zahnherd Erkrankungen und den dem Menschen innewohnenden Selbstheilungskräften. Ich möchte die teilweise komplizierten Sachverhalte rund um diese Erkrankung für Laien und speziell für Sie als Patienten verständlich machen, damit Sie die Zusammenhänge besser verstehen können. Wie sehr hätte ich mir damals solch einen hilfreichen Begleiter als Leitfaden gewünscht. Ich hätte mir damit viele Umwege, sinnlose Therapien, schlaflose Nächte und letztendlich auch viel Leid erspart. Und so sollte dieses Buch wohl geschrieben werden, damit Sie nicht dieselben Runden drehen müssen wie ich, sondern zielsicher die für Sie optimale Therapie mit dem von Ihnen gewählten, kompetenten Team aus (Zahn-)Ärzten und Therapeuten zusammenstellen können.

Kieferostitis & NICO besteht aus drei Teilen: Teil 1 handelt von meiner eigenen jahrelangen Krankheitsgeschichte und der damit verbundenen nervenzehrenden 22-jährigen (!) Odyssee kreuz und quer über die Landkarte sämtlicher Zahnarzt-, Arzt- und Heilpraktikerpraxen, aus der Sie auch weitere Darsteller wie einen piependen Detektiv, einen humorvollen HNO-Arzt, eine kosmische Chirurgin sowie eine Motte samt Michelangelo im Gepäck kennenlernen werden, welche mir auf philosophische Art die Welt erklärt.

In Teil 2 beschreibe ich ausführlich medizinische Grundlagen und wichtige Hintergründe rund um das Thema „*Kieferostitis* und *NICO*“, und in Teil 3 stelle ich Ihnen einen ganzheitlichen Behandlungsplan vor und gebe Ihnen wertvolle Informationen und Ratschläge, mit denen Sie gut gerüstet in Richtung „Heilung“



*Snapshot von mir und
weiteren Darstellern auf meiner Odyssee*

aufbrechen können. Hier habe ich alle meine Erkenntnisse aus den letzten 20 Jahren zu gesundheitlichen Themen zusammengetragen, und ich möchte Ihnen dieses Buch als Werkzeug zur Verfügung stellen, damit Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Zu guter Letzt gehe ich auf die aktuellsten Forschungsergebnisse namhafter Persönlichkeiten aus den Bereichen „Ganzheitsmedizin“, „Epigenetik“, „Neurowissenschaft“, „Quantenphysik“, „Bewusstseinsforschung“, „Spiritualität“ u. v. m. ein.

Es soll ein positives Buch sein, das Sie motivieren darf und Ihnen zeigen kann, dass die Diagnose „Kieferostitis“ oder „NICO“ keine Sackgasse ist, wie das auf einschlägigen Internetseiten und in manchen Fachbüchern oft dargestellt wird.

Die von Anja Maria Eisen liebevoll gestalteten Illustrationen, die nicht selten mit einem Augenzwinkern daherkommen, untermalen das Geschriebene und werden sicher immer mal wieder ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.

In diesem Sinne möchte ich Ihnen einen Aphorismus mit auf Ihre Reise durch das Buch und hin zu Ihrer Gesundheit geben:

*Krankheit fordert den Menschen heraus, sein Leben zu wandeln.
Denn der Weg zur Gesundheit führt niemals zurück zu dem Zustand,
in dem die Krankheit ihren Anfang nahm.*

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Inspiration und eine Menge Lichtblicke beim Lesen. ☺

Noch eine Anmerkung zum Inhalt: Ich erwähne in diesem Buch öfter das Terzett „Körper, Geist und Seele“. Damit möchte ich den Menschen darauf hinweisen, dass wir eben mehr sind als das, was wir meistens physisch wahrnehmen oder zu sehen meinen. Das Ganze ist eben weit mehr als die Summe seiner Teile, und diese mögen oft anders erscheinen als das, was sie tatsächlich sind.



1

”

Alle Reisen haben
eine heimliche Bestimmung,
die der Reisende nicht ahnt.

“

– Martin Buber –

(*Negative Affect Erasing Method*) nach Fred P. Gallo. Eine zeitgemäße Weiterentwicklung dieser Klopftechniken aus dem Bereich der energetischen Psychologie stellt die von Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, entwickelte Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (**PEP**) dar. Hierbei werden u. a. psychodynamische, systemische und hypnotherapeutische Strategien vereint.¹²⁴ Dr. Michael Bohne hat mit **PEP** eine der bekanntesten Klopftechniken in Deutschland entwickelt und damit den Versuch unternommen, die energetische Psychologie zu entmystifizieren und prozess- und selbstbeziehungsorientiert weiterzuentwickeln.

Krankheiten sind oft mit Ängsten verbunden – diese blockieren wiederum die Genesung bzw. die so wichtige Nierenenergie. Mit den Klopftechniken können Sie Ihre Ängste und emotionalen Verstrickungen selbst löschen. Ein vielseitiges und einfaches Werkzeug für jeden!

Rhythmische Massagen

Von der Rhythmischen Massage haben Sie bereits in meiner Geschichte mit der Motte gehört (siehe Seite 50 ff.). An dieser Stelle möchte ich nochmals ausführlich auf diese besondere Form der Massage eingehen. Für viele anthroposophischen Ärzte stellt die Rhythmische Massage eine wunderbare Möglichkeit dar, den Körper mit den Händen so zu behandeln, dass man damit sowohl die Gesundheit der organischen Prozesse als auch den Menschen selbst bis in die Stimmung hinein beeinflussen kann. Damit bietet sie eine effektive Hilfe zur Stärkung der Selbstregulationskräfte. Der Berufsverband der Rhythmischen Massage nach Dr. Ita Wegman schreibt dazu Folgendes: *„Das Mineralische des Körpers gibt dem Menschen Struktur und Halt. Das Feste als Träger der Form. Durch den Flüssigkeitshaushalt (in Pflanze, Tier und Mensch) offenbart sich das Lebendige – erst durch das Wasser entsteht Leben. Das Flüssige als Träger des Lebendigen. In der Atmung spiegeln sich unsere Empfindungen und im Gewebe äußert sich die Atmung als Unter- oder Überspannung. Die Luft als Träger der Empfindungen. Das Lebensgefühl des Menschen steht in direktem Zusammenhang mit seiner Körpertemperatur. Die Wärme, die im Blut verankert ist, ist Träger unserer Individualität, des Geistigen in uns.“*⁴¹²⁵

Die Rhythmische Massage behandelt nicht nur die Oberfläche der menschlichen Haut, sondern durch sie kann der gesamte Organismus ins Gleichgewicht

und damit in einen tiefen, erholsamen und nährenden Zustand kommen. Ich habe schon viele Massagen ausprobiert und bisher keine entdeckt, die solch eine tief greifende und ganzheitliche Wirkung auf alle Ebenen des menschlichen Seins hat: Durch spezielle rhythmisch fließende Handbewegungen in Kombination mit besonderen ätherischen Ölen und auf die Organe abgestimmten anthroposophischen Salben wird diese Massage mit allen Sinnen von Körper, Geist und Seele erfahren. Somit ist diese Massage nicht *nur* eine Körperbehandlung, sondern durchaus auch als seelisch-geistig nährnde Behandlungsmethode zu sehen.

Leider werden die Kosten für diese Massage nur noch von wenigen Krankenkassen übernommen, und gute Therapeuten sind rar. Fragen Sie bei einem anthroposophischen Arzt nach geeigneten Therapeuten, wenn Sie diese Massage für Ihren Genesungsprozess nutzen möchten.

Es gibt noch viele weitere energetische Methoden und Entspannungstechniken, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren wie z. B. Auraheilung, *Reiki*, Pranaheilung, Chakrenharmonisierung, Quantenheilung ... Probieren Sie die Methode aus, die Ihnen zusagt, und spüren Sie in sich hinein, ob sie Ihnen guttut und ob sich Verbesserungen einstellen.

Körperliche Bewegung

Neben den bereits genannten Methoden gibt es noch unzählige weitere Möglichkeiten, den Geist zu entspannen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen und dem Körper Geschmeidigkeit und Vitalität zu verleihen, wie z. B. Yoga, Qigong und Tai-Chi (auf die ich zum Teil im Kapitel „Die Energie in den Meridianen zum Fließen bringen“, siehe Seite 199 ff., noch genauer eingehen werde). Nur indem wir alle Elemente unseres Wesens in der Einheit von Körper, Geist und Seele berücksichtigen, können wir im Ganzen gesund und glücklich werden und bleiben. Ob Sie nun beim Qigong, Walken, Rudern, Klettern, Schwimmen, Pilates, Kraftsport etc. Ihre Erfüllung finden, das spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass Sie es regelmäßig tun und Freude daran haben.

Generell hat die körperliche Bewegung einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden, eine vorbeugende und sogar lebensverlängernde Wirkung. Bewegung hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Sauerstoff-

versorgung unserer Zellen verbessert sich, das körperliche Wohlergehen wird gesteigert und durch die Ausschüttung von Endorphinen kann sie glücklich und gesund machen. Die Bewegung in der Natur übt neben diesen Effekten noch eine entspannende Wirkung auf die Psyche aus. Sie bekommen also neben den Endorphinen auch noch die Geschenke aus der Natur mit, wenn Sie in einer grünen Umgebung laufen. Dr. med. Ulrich Strunz, Arzt, Autor und begeisterter Läufer, spricht in diesem Zusammenhang vom „Laufflow“: *„Bekommen Sie erst einen Laufreflex. Dann ein Laufgefühl. Dann meditieren Sie beim Laufen. Erleben Sie den Flow. Laufen ist das Tor zur Gesundheit und das Türchen zum Glück.“*⁴²⁶



Auch ich habe mich auf den Weg gemacht, diesen Flow zu finden. Anfangs hielt es mein schreibetischgewohnter Körper das Laufen kaum 10 Minuten am Stück durch. Meine Beine schmerzten, meine Atmung stockte und ich fühlte mich wie ein Stück Blei, das sich einfach nur seiner Schwere hingeben wollte und nicht richtig von der Stelle kam. Beim nächsten Mal ging es schon erheblich besser – ich hielt fast eine halbe Stunde in einem langsameren Tempo durch und meine Atmung konnte sich allmählich mit dem Laufrhythmus synchronisieren. Inzwi-

schen gehört das Laufen wie das morgendliche Yoga zu meinem täglichen Ritual. Wir haben das Glück, direkt am Wald zu wohnen, und können neben der körperlichen Fitness auch noch Geist und Seele beim Laufen baumeln lassen, indem wir in die schöne Natur eintauchen.

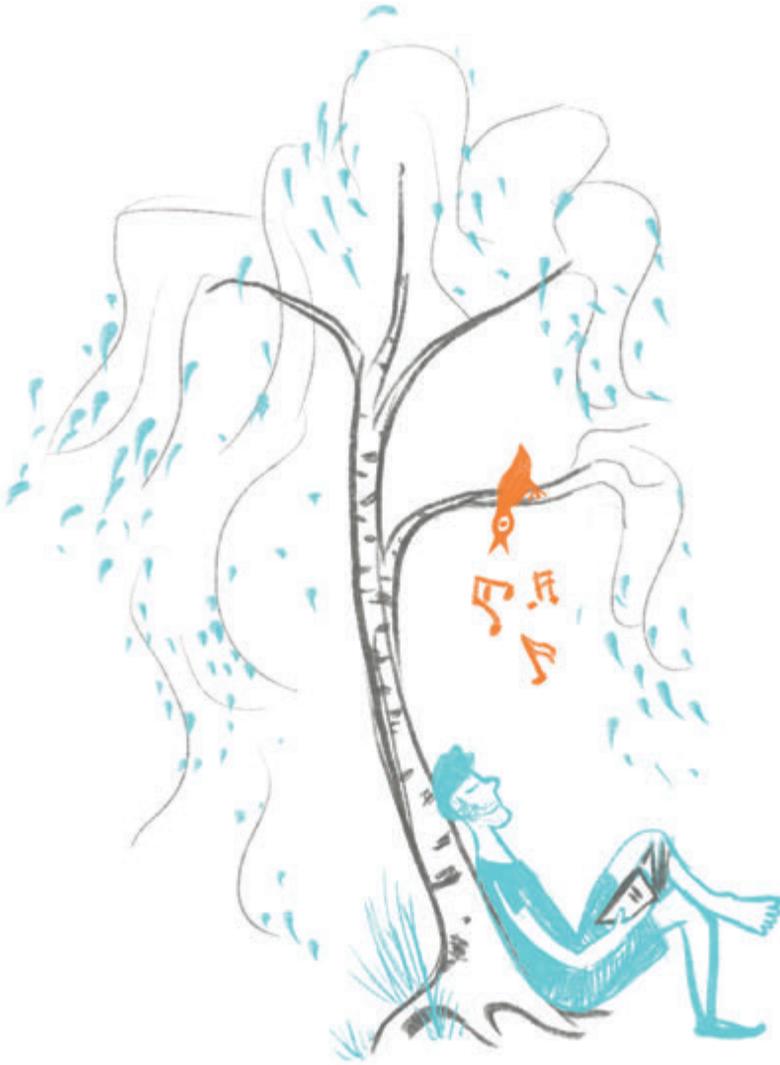
Apropos Wald: Ein Waldspaziergang hebt nicht nur unsere Stimmung, wirkt gegen Stress und stimuliert unseren *Parasympathikus*, er kann sogar unser Immunsystem stärken und Krebserkrankungen vorbeugen. In Experimenten konnte nachgewiesen werden, dass Terpene, die wir beim Spaziergang im Wald einatmen, Immunzellen wie die natürlichen Killerzellen stimulieren.¹²⁷ In Laborexperimenten konnte zumindest in Zellkulturen vielfach belegt werden, dass pflanzliche Terpene eine hohe Wirksamkeit gegen Tumoren aufweisen. Nadelbäume und immergrüne Gewächse sollen laut Waldmediziner die meisten und die am stärksten wirksamen Terpene abgeben.¹²⁸ Alles in allem Grund genug, regelmäßig in den Wald zu gehen, um abzuschalten, loszulassen und aufzutanken.

Und nicht zuletzt: Lassen Sie es sich gut gehen - Enjoy! Genießen Sie das Leben!

Neben allen genannten Möglichkeiten – und auch den nicht genannten – auf energetischer Ebene ist es auch wichtig, sich im Alltag immer wieder den Dingen zuzuwenden, die Kraft geben und Freude bereiten. Das kann eine Wanderung im Grünen, eine besondere Massage, ein duftendes Bad, ein wohlschmeckendes, liebevoll zubereitetes Essen, ein Tier, dem Sie zusehen, ein wohltuendes Gespräch mit einem guten Freund u. v. m. sein. Gerade die Kleinigkeiten des Alltags sind es oft, die uns immer wieder daran erinnern, wie schön das Leben sein kann.

Es gibt eine Fülle an sehr guten (spirituellen) Büchern, die Ihnen auf der Reise zu sich selbst helfen und Sie beim Genesungsprozess unterstützen können. Bei mir war es so, dass solch ein Buch immer genau dann in mein Leben kam, wenn ich es brauchte. Sei es als Geschenk eines guten Freundes, durch Empfehlungen oder einfach nur, indem es mich im Buchladen direkt „ansprang“. (Eine Auswahl dieser Bücher finden Sie im Anhang unter „Literaturverzeichnis und -empfehlungen“, Seite 313 ff.) Besonders möchte ich Ihnen die Bücher von Lissa Rankin, Eckhart Tolle, Dawson Church, Bradley Nelson, Vianna Stibal und Joe Dispenza ans Herz

legen: All diese Autoren schildern ihre fantastischen Erkenntnisse, was die Wirkung des Geistes auf die Heilung anbelangt. Vertiefen Sie sich weiter in diese Thematik, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen.



Mit allen Sinnen genießen