



## **Dental Wellness - der neue Fitnesstrend**

*Warum gesunde Zähne für den ganzen Körper wichtig sind*

Den meisten Menschen ist es heutzutage wichtig, fit zu sein. Deswegen achten sie auf regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Was aber nur ganz wenige wissen: Auch die Zähne haben einen großen Einfluss auf Beweglichkeit und Kondition. Einige Zahnärzte haben das erkannt und bieten ihren Patienten seit neuestem Dental Wellness Behandlungen an, mit denen jeder länger fit bleiben kann.

Überraschenderweise haben nämlich viele Einschränkungen der Beweglichkeit ihre Ursachen im Mundraum. Wie zum Beispiel die weit verbreiteten Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich. Die beeinträchtigen nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern mindern die sportliche Leistungsfähigkeit. Ursache dafür kann nächtliches Zähneknirschen oder eine Kieferfehlstellung sein. Denn die Muskeln im Nackenbereich sind sozusagen die muskulären "Gegenspieler" der Kau- und Mundbodenmuskulatur und versuchen die dortige Anspannung auszugleichen. Das wiederum führt dazu, dass weitere Muskeln im Oberkörper sich verspannen - ein Dominoeffekt setzt ein.

Was eine Dental Wellness Behandlung ausmacht, das erläutert Dr. Medya Mardi, Zahnarzt aus München: "Im Rahmen einer Dental Wellness Behandlung werden im Unterschied zu einem normalen Zahnarztbesuch nicht nur Zähne und Kiefer therapiert, sondern der weitere muskuläre Bereich mit einbezogen, um den Körper ganzheitlich zu behandeln. Die Behandlung wird vom Zahnarzt zusammen mit einem Physiotherapeuten und/oder einem Osteopathen individuell festgelegt. Beim Knirschen kommt zum Beispiel eine Kombination aus Knirschschiene, manueller Therapie und Massagen zum Einsatz."

Nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Kondition kann durch Probleme im Mundraum in Mitleidenschaft gezogen werden. Denn für eine gute Kondition sind Herz und Atemwege von besonderer Wichtigkeit. Auch hier ist nur wenigen Menschen bekannt, dass Bakterien im Mundraum giftige Stoffwechselprodukte in den Blutkreislauf absondern können, die das Herzinfarktrisiko erheblich steigern und Infektionen des Atemapparates verstärken können. Im Fall einer Parodontitis ist das ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko. "Eine Dental Wellness Behandlung umfasst deswegen immer auch eine professionelle Zahnreinigung, in der alle Bakterien aus den Zahnzwischenräumen und unterhalb des Zahnfleisches entfernt werden, um so einer Parodontitis vorzubeugen.", so Dr. Mardi.

Fazit: Eine Dental Wellness Behandlung beim Zahnarzt kann jedem aktiven Menschen helfen, länger fit zu bleiben.

## **Pressekontakt**

Zahnärzte Dr. Schmidseder & Dr. Mardi

Frau Medya Dr. Mardi  
Mariannenstr. 5  
80538 München

schmidseder-mardi.de  
zugglios@gmx.de

## **Firmenkontakt**

Zahnärzte Dr. Schmidseder & Dr. Mardi

Frau Medya Dr. Mardi  
Mariannenstr. 5  
80538 München

schmidseder-mardi.de  
zugglios@gmx.de

Dr. Mardi ist zusammen mit Dr. Schmidseder Herausgeber des »Atlas der Ästhetischen Zahnmedizin« - ein Standardwerk, das weltweit in 12 Sprachen übersetzt wurde und hat diverse Bücher und Fachartikel veröffentlicht. Ihre Zahnarztpraxis in München ist auf ästhetische Zahnheilkunde spezialisiert.