

A woman with long dark hair, wearing a flowing white dress, sits on a dark rock in the foreground, looking out over a body of water. To her left, a large waterfall cascades down a rocky cliff. The water is calm, reflecting the light from a large, full moon in the dark sky. In the background, misty mountains are visible. White lotus flowers are scattered on the rocks and in the water. A large, semi-transparent white circle is centered over the image, containing the text.

ELEMENT WASSER

Die Knochen und Zähne

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Deine Knochen sind der Ort, an dem deine Essenz wohnt.

Sie sind das Letzte, was von dir bleibt, und das Erste, was dich getragen hat.

In der chinesischen Medizin sind sie kein totes Gerüst, sondern gefüllt mit Mark, und dieses Mark kommt aus derselben Quelle wie dein Denken, dein Gedächtnis, deine Standfestigkeit: aus deinen Nieren, aus deinem Brunnen der Lebensenergie – Jing, Ojas.

Was in der Menopause geschieht, ist darum kein Zerfall, sondern eine Frage der Verteilung.

Dein Körper hat Jahrzehnte damit verbracht, Essenz nach außen zu geben — an Kinder, an Blutungen, an Arbeit, an alle.

Jetzt wird nichts mehr nach außen abgegeben.

Die Frage ist nur, ob du das gewonnene Wasser auch wirklich in deine Tiefe schickst — in deine Knochen, in dein Mark, in dein Gehirn — oder ob du es weiter so wie bisher irgendwohin verteilst, bis nichts mehr übrig ist.

Jedes Mal, wenn du deine Knochen belastest, wärmst, nährst und spürst, sagst du ihnen:

Ich brauche euch noch.

Wir haben noch einen langen Weg vor uns.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Die Niere beherrscht die Knochen (Shen Zhu Gu).

Die Knochen sind kein eigenständiges System, sondern ein Ausdruck dessen, was in den Nieren geschieht. Der Mechanismus dahinter läuft über das Mark (Sui).

Die Niere speichert Jing, das Jing produziert das Mark, und das Mark füllt drei Orte:
die Knochen,
das Rückenmark und
das Gehirn.

Der Su Wen nennt das Gehirn „das Meer des Marks" (Sui Hai) — und damit ist die gesamte Achse benannt: Was in deinen Nieren ruht, entscheidet über deine Knochendichte, über die Leitfähigkeit deines Rückenmarks und über die Klarheit deines Denkens.

Eine Frau, deren Jing in der Menopause abnimmt, erlebt darum oft alles drei gleichzeitig:

Brüchigere Knochen, langsamere Reflexe und jenes Brain Fog, das so viele in der Perimenopause zum ersten Mal erleben.

Die Zähne gehören ebenfalls dazu — sie gelten in der TCM als „Überschuss der Knochen" (Chi Wei Gu Zhi Yu).

Lockere Zähne, zurückweichendes Zahnfleisch und Karies in der Lebensmitte werden traditionell demselben Nieren-Muster zugeordnet. Auch das bestätigt die westliche Medizin:

Der Kieferknochen verliert nach der Menopause Dichte wie jeder andere Knochen auch, und Parodontitis nimmt in dieser Lebensphase messbar zu.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Der Sieben-Jahres-Zyklus des Sen Wu sagt es voraus

Mit achtundzwanzig Jahren stehen Muskeln, Knochen und Haar auf dem Höhepunkt ihrer Kraft.

Von da an beginnt der langsame Rückzug.

Mit neunundvierzig versiegt das Tiangui, und was danach kommt, beschreibt das Ling Shu für alle fünf Elemente nacheinander.

Die Knochen sind kein plötzliches Problem der Menopause, sondern die sichtbarste Stelle des Körpers eines Vorgangs, der schon seit über zwanzig Jahren in dir vor sich geht — und genau darum lohnt es sich, ihn zu kennen, statt von ihm überrascht zu werden.

Was die westliche Medizin dazu sagt

In den ersten fünf bis sieben Jahren nach der Menopause verliert eine Frau durchschnittlich ein bis zwei Prozent ihrer Knochenmasse pro Jahr, manche sogar 3-5 Prozent.

Über die gesamte Menopause hinweg summiert sich das auf etwa **10-20 Prozent**.

Der Grund: Östrogen bremst die Osteoklasten, die Zellen, die Knochen abbauen. Fällt das Östrogen, arbeiten diese Zellen ungebremst weiter, während die aufbauenden Osteoblasten nicht mithalten. Das Gleichgewicht kippt.

Etwa jede dritte Frau über fünfzig erleidet im Lauf ihres Lebens einen osteoporotischen Bruch.

Und das Tückische: Der Knochenverlust tut nicht weh.

Er kündigt sich nicht an. Die erste Nachricht ist oft der Bruch selbst — am Handgelenk beim Sturz auf die Hand, an der Wirbelsäule als schleichender Höhenverlust, im schlimmsten Fall am Oberschenkelhals.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Die TCM sagt, das Jing nährt das Mark nicht mehr ausreichend.
Die westliche Medizin sagt, der Östrogenabfall enthemmt den Knochenabbau.
Beide beschreiben den Schwund und beide kommen zum selben Schluss:

Jetzt ist der Moment, in dem Handeln etwas ändert.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

DIE TCM BEIM KNOCHENTHEMA

Nieren-Jing-Mangel

ist die tiefste Ebene und die eigentliche Wurzel.

Zeichen: nachlassende Knochendichte, schwacher unterer Rücken, Knieschmerzen, lockere Zähne, nachlassendes Hörvermögen, graues Haar, Gedächtnisschwäche.

Hier geht es um Substanz, und Substanz baut sich nur langsam auf — über Monate, nicht über Wochen.

Nieren-Yang-Mangel

zeigt sich als Kälte in den Knochen:

Der untere Rücken und die Knie schmerzen bei Kälte und Feuchtigkeit, werden bei Wärme besser.

Du Frau frierst, bist morgens steif, brauchst lange, um in Gang zu kommen.

Das Mingmen-Feuer ist zu schwach, um die Markbildung anzutreiben.

Nieren-Yin-Mangel

Die Knochen schmerzen mit einem Gefühl von Hitze oder Brennen, besonders nachts, dazu Nachtschweiß und innere Unruhe.

Das klassische TCM-Bild heißt „Knochen-Dampf-Hitze“ (Gu Zheng) — Hitze, die aus den Knochen selbst aufzusteigen scheint, weil zu wenig Yin da ist, um sie zu kühlen.

Leber-Blut-Mangel

kommt fast immer dazu, weil die Leber die Sehnen und Bänder nährt.

Steife Gelenke, Krämpfe, das Gefühl, dass sich der Körper morgens erst „einrenken“ muss — das ist die Holz-Seite des Knochenthemas, und sie ist der Grund, warum Session 2 und 1 hier zusammen gesehen wichtig sind.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

CHINESISCHE KRÄUTER FÜR DIE KNOCHEN

Du Zhong (*Eucommia ulmoides*, Eucommia-Rinde) ist das Knochenkraut der TCM.

Es wärmt Nieren-Yang, stärkt Sehnen und Knochen und festigt den unteren Rücken — die klassische Indikation bei Kreuzschmerz aus Nieren-Schwäche. Gut verträglich, wird auch als Tee getrunken. Moderne Untersuchungen weisen ihm Effekte auf den Knochenstoffwechsel zu, die Studienlage ist allerdings dünn.

Gu Sui Bu (*Drynaria fortunei*) — der Name bedeutet wörtlich „das, was gebrochene Knochen wieder zusammenfügt“.

Das spezifischste Kraut bei Knochenbrüchen, Osteoporose und Zahnlockerung. Es nährt die Niere, stärkt die Knochen und wird in China seit Jahrhunderten eingesetzt.

Xu Duan (*Dipsacus asper*, Karden-Wurzel) — der Name heißt „das Unterbrochene wieder verbinden“.

Stärkt Leber und Niere, nährt Sehnen und Knochen, wird bei Rückenschwäche, Knieschmerzen und in der Bruchheilung verwendet. Oft mit Du Zhong und Gu Sui Bu kombiniert — die drei bilden zusammen das klassische Knochen-Trio.

Lu Rong (Hirschgeweih-Samt) ist das stärkste Jing-und-Mark-Tonikum der chinesischen Medizin und wirkt direkt auf Knochen und Knochenmark. Wird vorsichtig dosiert und ist ethisch ein Thema.

Gui Ban (Schildkrötenpanzer) nährt Nieren-Yin und stärkt die Knochen

Das Yin-Gegenstück zu Lu Rong. Ebenfalls ethisch heikel; viele ersetzen ihn heute.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Shu Di Huang,
Shan Zhu Yu,
Gou Qi Zi,
He Shou Wu (in präparierter Form) nähren alle Nieren-Jing und damit indirekt das Mark. Sie sind die Basis der meisten Rezepturen.

Die klassischen Rezepturen:

Zuo Gui Wan (nährt Nieren-Yin und Jing, bei Knochenschwäche mit Hitze-Zeichen),

You Gui Wan (wärmt Nieren-Yang, bei Knochenschwäche mit Kälte-Zeichen) und

Liu Wei Di Huang Wan als sanfte Grundlage.

Alle drei sind bei einer TCM-Beratung zu verschreiben.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

AYURVEDISCHE KRÄUTER FÜR DIE KNOCHEN

Im Ayurveda entsprechen die Knochen dem Gewebe **Asthi Dhatu**, und der Sitz von Vata ist ausdrücklich im Knochengewebe (Asthi ist der Ort von Vata) — deshalb gilt:

Steigt Vata, leiden die Knochen.

Die Menopause als Vata-Lebensphase erklärt den Knochenverlust im Ayurveda genauso zwangsläufig wie die TCM über das Jing – die Ojas.

Hadjod (*Cissus quadrangularis*, Glied-Cissus) — der Name bedeutet „Knochenverbinder“.

Das ayurvedische Knochenkraut schlechthin, traditionell bei Brüchen, Osteoporose und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Es gibt dazu kleinere klinische Studien mit positiven Ergebnissen zur Bruchheilung, die Evidenz ist begrenzt, aber die Tradition ist alt und konsistent.

Ashwagandha stärkt Asthi Dhatu über die Nahrung von Ojas, beruhigt Vata und wird bei Erschöpfung mit Knochen- und Rückenschwäche eingesetzt. *Für die Menopause besonders passend, weil sie gleichzeitig den Schlaf und die Stressachse beruhigt.*

Shatavari nährt Rasa und Ojas, befeuchtet und gilt als das weibliche Rasayana. Sie wirkt weniger direkt auf den Knochen als Hadjod, unterstützt aber das Gewebe, aus dem der Knochen gespeist wird.

Shilajit (Felsharz) ist das mineralreichste Rasayana des Ayurveda und wird traditionell bei Knochenschwäche, Erschöpfung und nachlassender Lebenskraft eingesetzt. Es nährt alle sieben Dhatus, also auch **Asthi**.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Guggulu (*Commiphora mukul*, Myrrhenharz) — entzündungshemmend, gewebereinigend, in Kombinationen wie Yogaraj Guggulu oder Lakshadi Guggulu bei Gelenk- und Knochenbeschwerden.

Lakshadi Guggulu enthält Laksha (Schellack) und gilt als spezifisches Knochenmittel.

Amla (*Emblica officinalis*) — extrem reich an Vitamin C, das für die Kollagensynthese im Knochen gebraucht wird.

Im Ayurveda das Rasayana für alle Gewebe, mild und über lange Zeit einnehmbar.

Praval Pishti und **Mukta Shukti** — kalzinierte Korallen- und Perlmutterzubereitungen, die als natürliche Kalziumquelle gelten. Sie sind traditionell verbreitet und werden auch heute verordnet; die Herstellung gehört in erfahrene Hände.

Die klassische Empfehlung:

Warme Milch mit Ghee ist im Ayurveda die Knochennahrung schlechthin — süß, ölig, schwer, genau das, was Vata beruhigt und Asthi nährt. Eine Tasse warme Milch mit einem Teelöffel Ghee, einer Prise Kurkuma und etwas Ashwagandha am Abend ist die einfachste Knochenpflege, die der Ayurveda kennt.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

EUROPÄISCHE KRÄUTER FÜR DIE KNOCHEN

Schachtelhalm (Equisetum arvense) ist die europäische Antwort auf die Knochenfrage.

Er enthält so viel Kieselsäure wie kaum eine andere Pflanze, und Silizium ist am Aufbau von Kollagen und Knochenmatrix beteiligt. In der europäischen Volksmedizin seit Jahrhunderten für Knochen, Bindegewebe, Haare und Nägel verwendet — also für genau jene Gewebe, die die TCM der Niere zuordnet.

Als Tee: zwei Teelöffel getrocknetes Kraut mit kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und zwanzig Minuten köcheln lassen (die Kieselsäure löst sich nur bei langem Kochen), dann abseihen.

Kurweise über vier bis sechs Wochen.

Brennnessel In Tibet gilt sie als heilige Pflanze. Sie ist der zweite Pfeiler: außergewöhnlich reich an Kalzium, Magnesium, Eisen, Vitamin K und Kieselsäure. Vitamin K ist für die Knochenbildung wesentlich, weil es Osteocalcin aktiviert, das Kalzium in die Knochenmatrix einbaut. Brennnesseltee oder Brennnesselspinat ist Knochenkost im wörtlichen Sinn.

Es gibt auch Kochbücher mit Brennnessel und dann gibt es noch die **Brennesselsamen**, die zum Beispiel nach oder in sehr anstrengenden Lebensphasen verwendet werden — 1-2EL am Tag, je nach Appetit.

Beinwell (Symphytum officinale) — der deutsche Name sagt, wofür er verwendet wurde, und der lateinische Symphytum bedeutet „zusammenwachsen lassen“. In der europäischen Volksmedizin das Bruchkraut schlechthin, als Umschlag oder Salbe äußerlich angewendet. Wichtig: Beinwell enthält Pyrrolizidinalkaloide, die leberschädigend sind — nur äußerlich anwenden, nie innerlich, und nicht auf offene Wunden.

Löwenzahn liefert Kalzium und Kalium und unterstützt über Leber und Niere den Mineralstoffhaushalt.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Petersilie ist reich an Vitamin K und Kalzium — eine Handvoll frische Petersilie täglich ist unauffällige Knochenpflege.

Ackerschachtelhalm-Brennnessel-Mischung zu gleichen Teilen ist die klassische Knochen-Kur der europäischen Kräuterheilkunde: Zwei bis drei Tassen täglich über sechs Wochen, zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Was die Knochen wirklich schützt — die Grundlage

Kein Kraut der Welt ersetzt diese vier Punkte.

Belastung ist das Wirksamste.

Knochen sind lebendes Gewebe, das auf mechanischen Reiz mit Aufbau reagiert.

Krafttraining zwei- bis dreimal wöchentlich, dazu **stoßbelastende** Bewegung: zügiges Gehen, Treppensteigen, Springen, Tanzen und das Klopfen oder Schlagen mit dem Metallbesen (Anleitung in eigenem PDF, Gewicht sollte etwa 1-1,5kg sein und die Enden sollten gemeinsam abschließen)

Schwimmen und Radfahren sind gut für Herz und Gelenke, für die Knochen tun sie wenig, weil die Belastung fehlt.

Eiweiß

Knochen bestehen zu einem erheblichen Teil aus Kollagen, und Kollagen braucht Aminosäuren. Etwa ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich, **in der Menopause eher mehr**.

Viele Frauen essen eher zu wenig.

Kalzium und Vitamin D. Etwa 1000 bis 1200 Milligramm Kalzium täglich, möglichst aus der Nahrung: Milchprodukte, Sardinen mit Gräten, Mandeln, Sesam, dunkelgrünes Blattgemüse, kalziumreiches Mineralwasser. Vitamin D bestimmt, wie viel davon überhaupt aufgenommen wird — Spiegel messen lassen und bei Mangel supplementieren.

Dazu Vitamin K2, das das Kalzium in den Knochen lenkt statt in die Gefäße. (Rote Koralle ist das Beste, das ich kenne. Auch hier wieder – Natürlich – nix synthetisches)

Bei Entzündungen zuerst Birkenwasser (roter/brauner Saft) 3 Wochen Kur, im Wechsel mit MSM und Borax. Bitte lies dich über Borax ein (eigenes PDF für die Borax Kur – destilliertes Wasser verwenden, wenn du Borax nimmst, sonst hilft es nur die Hälfte). Hulda Clark schreibt, dass Kalzium oft nicht richtig eingelagert wird, also am richtigen Ort in den Knochen. Eine Borax Kur hilft dem Körper es wieder richtig einzulagern.

Der Birkensaft trägt die Ablagerungen in den Gelenken ab. Dann mit MSM, Schwefel die Entzündungen beruhigen und dann Borax Kur.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Knochendichtemessung (DXA)

Das ist ein Ausgangswert, spätestens ein bis zwei Jahre nach der letzten Blutung oder bei Risikofaktoren früher. Man kann nur schützen, was man kennt.

Und die medizinische Option:

Systemisches Östrogen schützt nachweislich vor dem frühen menopausalen Knochenverlust — das ist einer der am besten belegten Effekte der Hormontherapie überhaupt. Ob sie für dich infrage kommt, gehört ins Gespräch mit der Ärztin, aber langfristig, wirst du dich um deine Knochen kümmern müssen.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

DIE ZÄHNE

Die Zähne gelten in der chinesischen Medizin als „Überschuss der Knochen" (Chi Wei Gu Zhi Yu).

Sie stehen damit auf derselben Achse wie das gesamte Skelett: Jing nährt das Mark, das Mark nährt die Knochen, und die Zähne sind der äußerste, sichtbarste Ausläufer.

Wenn das Zahnfleisch zurückweicht, wenn die Zahnhäule empfindlich werden, wenn der Mund trockener ist als früher — dann ist das dasselbe Körperzeichen, wie das dünner werdende Haar und der schmerzende untere Rücken. Dein Körper spricht über die Zahnränder.

Was in den Knochen geschieht, zeigt sich früh im Mund — und oft früher, als die Knochendichtemessung es anzeigt.

Die Zähne im Sieben-Jahres-Zyklus

Mit sieben Jahren reifen Haar und Zähne, weil das Nieren-Qi zu wachsen beginnt.

Der Zahnwechsel beim Kind ist ein Nieren-Ereignis.

Und am anderen Ende des Lebens kehrt es zurück:

Lockere Zähne, zurückweichendes Zahnfleisch und Zahnverlust in der Lebensmitte werden dem nachlassenden Nieren-Jing zugeordnet.

Die Zähne kommen mit dem Jing und gehen mit ihm.

Es gibt eine zweite Zuordnung, die noch wichtig ist:

Das Zahnfleisch gehört zum Magen und zur Milz.

Rotes, geschwollenes, blutendes Zahnfleisch wird traditionell als Magen-Hitze gelesen, blasses und zurückweichendes Zahnfleisch als Milz-Qi-Mangel, der das Gewebe nicht mehr hält.

Die Zähne selbst gehören zur Niere, ihr Bett, das Zahnfleisch zur Erde — und beides zusammen erleben viele Frauen in der Menopause:

Die Zähne werden empfindlicher, und gleichzeitig zieht sich das Zahnfleisch zurück.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Auch die Trockenheit gehört hierher.

Der Mund wird in der Perimenopause bei vielen Frauen trockener — ein klassisches Zeichen von Yin-Mangel. Speichel heißt in der TCM „Jin Ye“, die Körperflüssigkeiten, und er untersteht der Niere ebenso wie der Milz. Trockener Mund bedeutet zugleich fehlenden Schutz für die Zähne, weil Speichel remineralisiert, spült und puffert.

Was die westliche Medizin dazu sagt

Der Kieferknochen verliert nach der Menopause Dichte wie jeder andere Knochen.

Der Alveolarknochen, jener Teil des Kiefers, der die Zähne hält, reagiert dabei besonders empfindlich, weil er ohnehin einem schnelleren Umbau unterliegt als andere Knochen.

Bei Frauen mit niedriger systemischer Knochendichte zeigt sich häufiger auch ein Abbau am Kiefer.

Gleichzeitig verändert sich das Zahnfleisch.

Östrogenrezeptoren sitzen auch in der Mundschleimhaut; sinkt das Östrogen, wird das Gewebe dünner, schlechter durchblutet und anfälliger für Entzündungen.

Parodontitis nimmt in dieser Lebensphase messbar zu — und Parodontitis wiederum beschleunigt den Knochenabbau am Kiefer. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt: weniger Knochen, empfindlicheres Zahnfleisch, mehr Entzündung, noch weniger Knochen.

Dazu kommt die Mundtrockenheit.

Der Speichelfluss nimmt in der Menopause bei vielen Frauen ab, teils hormonell bedingt, teils durch Medikamente.

Weniger Speichel bedeutet mehr Karies, besonders am Zahnhals, der durch das zurückweichende Zahnfleisch freiliegt — und Zahnhalskaries ist eines der häufigsten neuen Probleme in dieser Lebensphase.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Manche Frauen erleben zusätzlich das sogenannte Burning-Mouth-Syndrom:
Ein Brennen auf Zunge, Gaumen oder Lippen ohne sichtbaren Grund.
Es tritt gehäuft in der Peri- und Postmenopause auf.

Die TCM würde es als leere Hitze bei Yin-Mangel lesen, was zur Erfahrung vieler Frauen passt — es brennt vor allem abends und in Phasen innerer Unruhe.

WAS DU FÜR KIEFER UND ZÄHNE TUN KANNST

Die Grundlage ist dieselbe wie für alle Knochen.

Der Kiefer profitiert von allem, was das gesamte Skelett schützt: Krafttraining, Eiweiß, Kalzium, Vitamin D, Vitamin K2. Wer Knochen aufbaut, baut auch am Kiefer auf. Das ist die wichtigste Nachricht, weil viele Frauen den Mund gedanklich vom restlichen Körper trennen.

Vitamin K2 verdient besondere Erwähnung, weil es Osteocalcin aktiviert — jenes Protein, das Kalzium in die Knochenmatrix einbaut, statt es in den Gefäßen abzulagern. Für den Alveolarknochen ist das relevant. K2 findet sich in fermentierten Lebensmitteln, besonders in Natto (Bild), in geringeren Mengen in Hartkäse, Sauerkraut und Eigelb.

Belastung gibt es auch für den Kiefer, und sie heißt Kauen.

Der Alveolarknochen erhält sich durch Kaudruck — genau deshalb schwindet er dort besonders schnell, wo ein Zahn fehlt und kein Druck mehr ankommt. Weiche, zerkleinerte Nahrung nimmt dem Kiefer seinen Reiz. Frauen, die viel Smoothies, Weißbrot und weich Gekochtes essen, geben ihrem Kiefer keine Arbeit mehr. Die Empfehlung ist unspektakulär und wirksam: Harte, faserige Lebensmittel bewusst einbauen — rohe Karotten, Äpfel mit Schale, Nüsse, kräftiges Vollkornbrot, Rohkost am Stück statt geraspelt. Und gründlich kauen, dreißig Mal pro Bissen, was gleichzeitig die Milz entlastet und den Speichelfluss anregt.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Fehlende Zähne ersetzen lassen, und zwar zeitnah.

Wo ein Zahn fehlt, baut der Kiefer innerhalb weniger Monate messbar ab, weil die Belastung fehlt.

Implantate übertragen Kaudruck auf den Knochen und erhalten ihn dadurch; Brücken und Prothesen tun das nur eingeschränkt.

Das ist eine Entscheidung, die in dieser Lebensphase weitreichend ist.

Zahnfleischgesundheit ist Knochenschutz.

Jede Entzündung am Zahnfleisch frisst Kiefer.

Professionelle Zahnreinigung zweimal jährlich, gründliche Zahnzwischenraumpflege mit Interdentalbürsten (wirksamer als Zahnseide), weiche Zahnbürste mit sanfter Technik, und bei Zahnfleischbluten nicht weniger, sondern gründlicher putzen — Bluten ist ein Entzündungszeichen, keine Verletzung.

Gegen Mundtrockenheit:

Ausreichend trinken, auf Alkohol und Koffein achten, zuckerfreie Kaugummis mit Xylit (regt den Speichelfluss an und hemmt Kariesbakterien), bei starker Trockenheit Speichelersatzprodukte aus der Apotheke.

Und die ayurvedische Methode, die hier passt:

Gandusha oder Kavala: Ölziehen mit Sesam- oder Kokosöl - Morgens auf nüchternen Magen einen Esslöffel Öl fünf bis zehn Minuten durch die Zähne ziehen, dann ausspucken (nie schlucken, nie ins Waschbecken — es verstopft den Abfluss). Es stärkt das Zahnfleisch stärken, beruhigt Vata im Mund und festigt die Zähne.

Zähneknirschen

Viele Frauen knirschen in der Perimenopause stärker — hormonelle Schwankungen, gestörter Schlaf und erhöhte Anspannung kommen zusammen. Knirschen belastet Zähne, Kiefergelenk und Knochen erheblich. Eine Aufbissschiene ist unglamourös und aber schützt deine Substanz, die sich nicht zurückholen lässt.

In der TCM ist Knirschen aufsteigendes Leber-Yang, das nachts keinen Weg nach draußen findet — >> Session 2

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Vorsicht bei Bisphosphonaten

Frauen, die wegen Osteoporose Bisphosphonate oder Denosumab einnehmen, sollten ihre Zahnärztin darüber informieren, bevor größere Eingriffe wie Extraktionen oder Implantate anstehen — es gibt ein seltenes, aber ernstes Risiko für Kiefernekrosen.

Zahnärztliche Sanierung idealerweise vor Therapiebeginn.



Element Wasser – Nieren – Die Knochen

KRÄUTER UND TRADITIONELLE PRAKTIKEN FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Gu Sui Bu (Drynaria), das Knochenkraut, gilt traditionell auch bei lockeren Zähnen und Zahnfleischrückgang — es taucht in klassischen Rezepturen für Zahnprobleme aus Nieren-Mangel auf. **Du Zhong und Xu Duan** wirken über dieselbe Achse.

Bei rotem, geschwellenem, blutendem Zahnfleisch (Magen-Hitze) werden kühlende Kräuter wie **Huang Lian oder Shi Gao** eingesetzt. Aber das gehört in therapeutische Hände.

Eine einfache Hausanwendung ist eine Mundspülung aus abgekühltem grünem Tee, dessen Catechine entzündungshemmend und antibakteriell wirken; das ist auch westlich untersucht.

AUS DEM AYURVEDA:

Triphala als Mundspülung ist die klassische Anwendung — ein halber Teelöffel Pulver in warmem Wasser, ziehen lassen, abseihen, damit spülen. Triphala-Spülungen zeigen in kleineren Studien Effekte auf Plaque und Zahnfleischentzündung, die mit Standardspülungen vergleichbar sind. Dazu **Neem**, das traditionelle Zahnpflegemittel Indiens — Neemzweige wurden jahrtausendlang als Zahnbürste gekaut, und Neem ist heute in vielen ayurvedischen Zahnpasten.

Bilva, Babool und Nelkenöl bei Zahnschmerz: Eugenol, der Wirkstoff der Nelke, wirkt lokal betäubend und antibakteriell — ein Tropfen auf einem Wattebausch ist ein altes, wirksames Hausmittel für den Moment, in dem die Zahnärztin noch nicht erreichbar ist.

EUROPÄISCHE KRÄUTER:

Salbei als Mundspülung ist das klassische Zahnfleischkraut — adstringierend, entzündungshemmend, antibakteriell. Ein starker Aufguss, abgekühlt, mehrmals täglich gespült.

Kamille beruhigt gereiztes Gewebe.

Myrrhentinktur, verdünnt, ist eine der ältesten Zahnfleischanwendungen überhaupt und in vielen Apotheken erhältlich.

Schachtelhalm liefert die Kieselsäure, die Zahnfleisch und Knochenmatrix brauchen.

Element Wasser – Nieren – Die Knochen

Die Zahnfleischmassage ist eine Praxis, die in beiden Traditionen vorkommt:

Mit einem Tropfen warmem Sesamöl am Zeigefinger das Zahnfleisch außen und innen in kleinen Kreisen massieren, ein bis zwei Minuten.

Ayurveda schreibt das zur täglichen Mundhygiene vor.

Es regt die Durchblutung an, und gut durchblutetes Zahnfleisch hält besser.

Die taoistische Zahnklopf-Übung

Lass deine Zähne sechsunddreißig Mal sanft aufeinander klappen — ohne Kraft, nur ein leichtes, rhythmisches Klicken.

Diese Übung steht in chinesischen Langlebigkeitsklassikern und wird traditionell dem Festigen der Zähne und dem Sammeln von Jing zugeschrieben.

Danach sammelt sich Speichel im Mund; die taoistische Praxis nennt ihn „goldenes Elixier“ oder „Jade-Nektar“ und du schluckst 3 Mal, wenn der Speichel sich gesammelt hat.

Du schickst den Speichel in deiner Vorstellung ins untere Dantian.

Die Übung regt den Speichelfluss an, und Speichel schützt die Zähne.

Einfach zwei Minuten morgens machen.

Jeder Bissen, den du gründlich kaut, sagt deinem Kiefer:

Ich brauche dich noch.