



Unterschätztes Risiko Bleibt das Voranschreiten einer Parodontitis zu lange unbemerkt, droht im schlimmsten Fall ein Zahnverlust

Die Gesundheit beginnt im Mund

Die Parodontitis ist die mit Abstand häufigste Krankheit in Deutschland. Bleiben Entzündungen in den Zahnfleischtaschen unentdeckt, können sie dem ganzen Körper schaden. Warum ein stabiler Blutzuckerspiegel schwerwiegende Folgen verhindert

Die Zahnärztin beugt sich über ihre Patientin. Hilflos liegt sie da, den Mund weit aufgerissen. Mit einem spitz zulaufenden Metallhaken tastet die Dentistin das Zahnfleisch ab. „2, 3, hinten links 3 und eine 4“, diktiert sie ihrer Assistentin. Es sind die Angaben, in welcher der Zahnfleischtaschen chronische Entzündungen schwelen. Sie fragt: „Sind Sie in den Wechseljahren?“ Ja. Wie lange? Seit etwa drei Jahren, vielleicht etwas länger. Die Ärztin seufzt. Es ist ein wiederkehrendes Muster. „Frauen kommen in die Wechseljahre, und zeitgleich beginnt die Parodontitis“, erklärt sie – auch dann, wenn die Patientinnen vorbildlich Mundhygiene betrieben haben. „Verursacher des Übels sind Hormone, sagt Prof. Dr. Edgar Schäfer von der Universität Münster und Vorstandsmitglied der DGET (Dt. Gesellschaft für Endodontie und zahnärztliche Traumatologie). „Lässt im Laufe der Menopause die schützende Wirkung des Östrogens nach, häufen sich oberflächliche Entzündungen, Gingivitis genannt. Das Bindegewebe verliert dabei an Festigkeit, seine Durchblutung verschlechtert sich und es wird durchlässiger für Bakterien – Plaque entsteht leichter.“

Neben dem Bakterium Porphyromonas gingivalis, welches sich sehr effektiv vor dem Immunsystem verstecken kann, sind zwei weitere Bakterienarten bei Parodontitis besonders aktiv. Ihre Stoffwechselprodukte, die sogenannten Gingipaine, greifen Zahnfleisch, Zahnwurzel, umliegendes Bindegewebe und Knochen an. Löst sich dann das Zahnfleisch etwas von der Zahnoberfläche ab, entsteht ein Zwischenraum, eine Zahnfleischtasche. Wenn diese mehr als 3,5 Millimeter tief sind, werden sie zum Problem. „Eine regelmäßige zahnmedizinische Behandlung ist dann zwingend“, sagt Prof. Schäfer. Denn auch nach einer professionellen Reinigung kann sich eine Tasche immer wieder mit Bakterien füllen.

Hohe Prävalenz: Parodontitis ist eine Volkskrankheit

Eine chronische Entzündung stellt nicht nur für den Zahnhalteapparat ein Risiko dar: Über die Zahnfleischtaschen können Entzündungsbotschaften und Bakterien in die Blutbahn und so in den gesamten Körper gelangen – mit schwerwiegenden Folgen: eine chronische Parodontitis erhöht das Risiko von Bluthoch-

druck um bis zu 50 Prozent und das für eine Krebserkrankung um bis zu 25 Prozent. Sie kann zudem zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen, die allgemeine Infektanfälligkeit erhöhen, Müdigkeit hervorrufen und Demenz begünstigen. Außerdem kommt es bei Schwangeren häufiger zu Frühgeburten.

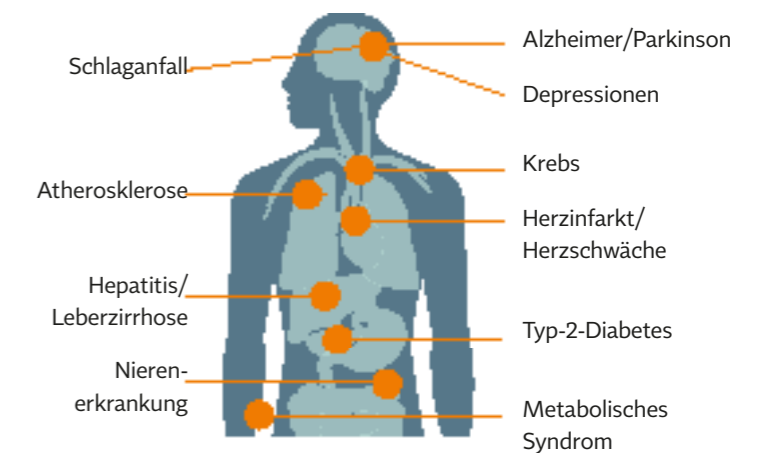
14 Millionen Menschen leiden in Deutschland an behandlungsbedürftigen schweren Parodontalerkrankungen, so das Ergebnis der 6. Deutschen Mundgesundheitsstudie, die von der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie kürzlich veröffentlicht wurde. „Bereits in der Altersgruppe der 35- bis 44- Jährigen ist die Prävalenz von Parodontitis mit 95,1 % insgesamt sehr hoch“, warnen die Experten. „Allerdings verteilt sich der Großteil der Erkrankungsformen auf die Frühstadien.“ Anders sieht es in der Gruppe der jüngeren

86 %
der jüngeren Erwachsenen und 88 % der Senioren nehmen einmal jährlich eine zahnärztliche Untersuchung wahr

Quelle: 6. Deutsche Mundgesundheitsstudie, 2025

Gefahr aus der Mundhöhle

Unterschwellige Entzündungen belasten den Organismus meist unbemerkt und richten doch gewaltigen Schaden an



Welche Risikofaktoren als Brandbeschleuniger wirken

Über den Blutkreislauf können die Bakterien in andere Körperregionen gelangen und dort durch die Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe Infektionen und Krankheiten auslösen. Stille Entzündungen können viele Ursachen haben, als wichtigste Treiber gelten Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel. Aber auch Umweltbelastungen wie Feinstaub.



66 %
der Deutschen
putzen sich
zweimal täglich die
Zähne, acht
Prozent dreimal

Quelle:
 IKW 2024

Ob stille Entzündungen auch im Darm schwelen können, ist noch nicht geklärt. Im Mikrobiom konzentrieren sich 80 Prozent aller Abwehrzellen



➔ Senioren (65 bis 74 Jahre) aus. Hier zeigen 52,7 % schwere Formen der Parodontitis, die häufig parodontalchirurgische Therapiemaßnahmen erfordert. Unabhängig vom Alter oder hormoneller Umstellung in den weiblichen Wechseljahren, erhöht ein Diabetes die Wahrscheinlichkeit an einer Parodontose zu erkranken um das Dreifache, der Schweregrad korreliert mit dem HbA1c-Wert. Prof. Dr. med. Thomas Haak vom Diabetes Zentrum Mergentheim erklärt warum: „Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt die Blutgefäße und führt demzufolge auch im Mundraum zu einer verschlechterten Durchblutung. So können sich Bakterien schneller vermehren und Entzündungen schwerer heilen.“

Zahngesundheit und Blutzucker sind wechselseitig miteinander verknüpft

Im Gegensatz zu den bekannten diabetisch bedingten Folgeerkrankungen wie Retinopathie oder Neuropathie gehört die Parodontitis bislang zu den zu den weniger beachteten Komplikationen des Typ-2-Diabetes, beklagte Internist Haak kürzlich auf dem Diabeteskongress in Berlin. Dabei sei die chronische Entzündung des Zahnhalteapparats überaus häufig und habe neben den lokalen Symptomen in den Zahnfleischtaschen auch systemische Folgen, die für den Verlauf der Stoffwechselerkrankung von Bedeutung sind. „So bewirkt eine antibakterielle Behandlung der parodon-

talen Infektion gleichzeitig eine Verbesserung des Blutglukose- und des HbA1c-Werts.“ Umso wichtiger scheint demzufolge, die laut neuer Leitlinie „Diabetes und Parodontitis“ empfohlene, jährliche und professionelle Zahnreinigung sowie das Erheben des parodontalen Screening Index (PSI) beim Zahnarzt.

Prof. Haak hat an der Leitlinie mitgearbeitet und ergänzt: „Damit einerseits wichtige Informationen zwischen Arzt und Zahnarzt ausgetauscht werden können und andererseits Patienten an das Parodontitis-Screening als Vorsorgemaßnahme erinnert werden, ist der Gesundheitspass Diabetes ein ideales Medium.“ Diabetes mellitus und Parodontitis sind chronische Erkrankungen, die sich in ihrer Entstehung und ihrem Verlauf gegenseitig ungünstig beeinflussen. „Einerseits werden Zahnfleischentzündungen durch den Diabetes befeuert. Andererseits ist der Blutzucker bei Patienten mit unbehandelter Parodontitis schlechter einstellbar und geht mit mehr Komplikationen einher“, sagt Prof. Haak. Im schlimmsten Fall kann sich die Entzündung auf den ganzen Körper ausbreiten.

Neuntes Herzgebot: Mit Zahnseide gegen Herzinfarkt und Schlaganfall

Auch Internisten, Kardiologen und Orthopäden beobachten, wie Entzündungsherde dem Organismus zu schaffen machen, Gelenke schädigen, die Leber angreifen oder Ablagerungen an den Herzgefäßen verursachen. Eine Parodontitis entsteht nicht von heute auf morgen, sie entwickelt sich schleichend. „Das Tückische: Die Entzündung schreitet schmerzlos voran; viele Betroffene merken gar nicht, dass sie erkrankt sind“, sagt Harald Schneider. Er ist Professor für Endokrinologie und leitet eine Praxis für Stoffwechselerkrankungen in München und Landshut. Ein Begriff für den heimlichen Kampf im Körper hat sich in der Medizin etabliert: stille Entzündungen.

Über Jahre hinweg lodern sie unentdeckt im Körper. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit: Vom Mund gelangen die Bakterien in die Luft- und Speiseröhre sowie in den Blutkreislauf und können damit auch an anderer Stelle im Körper Krankheiten auslösen. So ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden oder einen Schlaganfall bei Parodontitis-Patienten deutlich erhöht. Auch Rheuma und Gastritis sollen mit der Zahnfleischentzündung zusammen-



Verborgene Entzündungen setzen dem Herzen zu. Sie verursachen Ablagerungen an den Gefäßwänden, die sie schlimmstenfalls verschließen. Entzündungsbotsstoffe können zur Herzschwäche führen

hängen (siehe Grafik Seite 21). Erst kürzlich hat die US-amerikanische Herzärztereinigung (American Heart Association, AHA), die sich mit der Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschäftigt, die Reinigung der Zahnzwischenräume mittels Zahnseide in ihre Liste der bislang acht „Faktoren zur kardiovaskulären Gesundheit“ aufgenommen. Die tägliche Badezimmeroutine sei – so die Studie – mindestens genauso effektiv für die Herzgesundheit wie der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten sowie sich häufiger zu bewegen und auf Gewicht, Blutdruck, Blutfette, Blutzucker und gesunde Nahrungsmittel zu achten.

Bei Zahnfleischbluten und lockeren Zähnen besser gleich zum Zahnarzt

„Eine schwer ausgeprägte Parodontitis hat die Entzündungsfläche einer Handfläche“, verdeutlicht Prof. Schäfer. Man kann sich also vorstellen, wie sich das Immunsystem hier abarbeitet. Manchmal äußert sich eine Zahnfleischentzündung durch Mundgeruch oder Blutungen beim Zähneputzen. Fast immer bildet sich auch das Zahnfleisch zurück, sodass Zahnhälse frei liegen. „Die entzündliche Erkrankung ist zwar nicht heilbar“,

sagt Prof. Schäfer. „Aber eine rechtzeitige und umfassende Behandlung, die den Plaque entfernt und die Taschen gründlich reinigt, kann ein Fortschreiten aufhalten.“ Laut Leitlinie sollte die zweimal pro Jahr durchgeführt werden und wird bei Diabetes teilweise von der Krankenkasse übernommen.

Ob sich die Entzündung langfristig zurückdrängen lässt, ist vor allem eine Frage der disziplinierten Mundhygiene: also zwei-, besser dreimal am Tag Zähne putzen. Idealerweise mit der KAI-Technik: Kauflächen, Außen-seiten, Innenseiten. „Man sollte einen regelmäßigen Ablauf schaffen, so kann man sicher sein, dass man alle Bereiche erwischt hat“, sagt Prof. Schäfer. Zahnseide, Interdentalbürstchen und antibakterielle Mundspüllösungen (erst nach dem Putzen verwenden) können den Effekt unterstützen. Ebenso wie die Einnahme von Probiotika, etwa Lutschtabletten oder Zahncremes, die hoch dosierte Lactobazillen enthalten und pathogene Bakterien in ihre Schranken weisen sollen. Ganz ausrotten lassen sich die Keime in der Mundhöhle nicht. Es genügt aber auch, sie im Zaum zu halten. Und dafür braucht es die Zusammenarbeit von Zahnmediziner, Diabetologen und dem Patienten selbst.

Icon
Paradontitis

CHECK
Paradontitis
Selbsttest

Wenn Sie eine oder mehrere der Fragen mit Ja beantwortet haben, besser sofort zum Zahnarzt

Ist der Zahnfleischrand anstatt rosa eher rötlich und entzündet?

ja nein

Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen oder Zahnseide benutzen?

ja nein

Ist Ihr Zahnfleisch an manchen Zähnen bereits zurückgegangen?

ja nein

Fühlen sich einige Ihrer Zähne etwas locker an?

ja nein

Tritt eine gelbliche, eiterähnliche Flüssigkeit am Zahnfleischsaum aus, wenn Sie Ihr Zahnfleisch massieren?

ja nein



Das Richtige tun, das Falsche lassen

Ein gesunder Lebensstil löscht versteckte Brandherde. Die Ernährung entscheidet, ob im Körper entzündungsfördernde oder entzündungshemmende Prozesse überwiegen

Das viszerale Fettgewebe im Bauch treibt Entzündungen weit mehr an als einzelne ungesunde Lebensmittel

Prof. Dr. Martin Smollich, Leiter der Arbeitsgruppe Pharmakonutrition am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein.

Experten finden

Die FOCUS-Ärztelisten empfehlen insgesamt 48 Top-Mediziner im Fachbereich Parodontologie. FOCUS erscheint wie *Gut leben mit Diabetes* im BurdaVerlag.

Sie finden die Top-Experten unter diesem Link und QR-Code:



focus-gesundheit.de/top-mediziner/parodontologie

Die Beeren sind los! Mit Obst die Gesundheit stärken
Obst, Gemüse oder Kräuter enthalten eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen. Sie helfen, stille Entzündungen einzudämmen. Zu den am besten untersuchten Substanzen zählen die Flavanoole, etwa aus Blaubeeren, Brombeeren oder Cranberrys. „Im Körper werden Flavanoole von den Darmbakterien in eine aktive Form umgewandelt. Diese Stoffwechselprodukte blockieren Gene, die Entzündungen fördern, und schalten Erbfaktoren an, die Entzündungen hemmen“, sagt Martin Smollich. Flavanoole kommen auch in grünem und schwarzem Tee vor, in Äpfeln, Kirschen oder Trauben.

Fitte Fette: Feuerlöscher aus dem Meer

Eine starke antiinflammatorische Wirkung geht von den Fischölen aus, die in Lachs, Makrelen, Hering oder Thunfisch stecken. Die in den Meerestieren enthaltenen langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) greifen auf unterschiedliche Weise tief in das Entzündungsgeschehen ein. So helfen sie dem Körper, Entzündungswerte zu senken. Auch manche Pflanzenfette enthalten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, und zwar in Form von ALA (Alpha-Linolensäure), aus der

unser Körper in kleinen Mengen DHA und EPA bilden kann. Das betrifft Leinöl, Rapsöl und Walnussöl.

Fatale Fette: Sie heizen den Schmelbrand an

Fertiggerichte, Backwaren, Snacks, Margarinen oder Dressings tragen maßgeblich dazu bei, das Immunsystem dauerhaft in einen leichten Alarmzustand zu versetzen. Das liegt auch daran, dass bei der Herstellung dieser Lebensmittel oft günstige Pflanzenfette wie Mais oder Sojaöl zum Einsatz kommen – die wiederum besonders viele entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren enthalten. „Die Moleküle gehören zwar zu den lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, doch ein Übermaß – insbesondere im Verhältnis zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren – fördert niedriggradige Entzündungen im Körper“, sagt Prof. Smollich.

Ballaststoffe: Nahrung für das Mikrobiom

Darmbakterien wandeln nicht nur sekundäre Pflanzenstoffe in bioaktive Metaboliten um; sie produzieren auch kurzkettige Fettsäuren wie Propionat oder Butyrat. Diese stärken die Darmbarriere und beruhigen ein gereiztes Immunsystem. Damit die Darmbewohner ihren Job

erledigen können, müssen sie mit Ballaststoffen gefüttert werden. Besonders geeignet sind wasserlösliche Stoffe wie Inulin und Pektin. Dieses Faserfutter kommt insbesondere in Hülsenfrüchten vor. Als Richtwert für Erwachsene gelten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt und bei Pasta, Brot und Reis zur Vollkornvariante greift, füllt sein Konto.

Zucker, Weißmehl: Nahrung als Brandbeschleuniger

Wer regelmäßig Zucker, Limos, Kuchen oder helle Brötchen zu sich nimmt, erzeugt einen ständig hohen Blutzuckerspiegel. Reagieren die im Übermaß durch den Körper kreisenden Glukosemoleküle spontan mit Proteinen oder Fetten im Körper, entstehen sogenannte AGEs (Advanced Glycation Endproducts) – schädliche Verbindungen aus Zucker und Eiweißen, die Entzündungsreaktionen im Gewebe auslösen und Alterungsprozesse beschleunigen. Zudem liefern Zucker und Weißmehlprodukte kaum Ballaststoffe, Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe – also genau jene Nährstoffe, die der Körper bräuchte, um Entzündungen aktiv zu regulieren.

CERTMEDICA formoline L112 Diabetes 1/1

re.bestmgl.(re.1.HH.,keine US)