

Zahnbeschwerden

# Diese Heilkräuter helfen bei Zahnbeschwerden:

## Was Kamille, Salbei & Co. so alles bewirken



Fotoquelle: Unsplash

**Bei Zahnschmerzen und Zahnfleisch-entzündungen können kurzfristig auch Heilkräuter auf natürliche Weise Linderung bringen. Ein Zahnarzt verrät, welche dieser alten Hausmittel am besten wirken.**

Schon unsere Großmütter schworen bei Zahnweh auf alte Heilpflanzen. Als klassisches Hausmittel war beispielsweise die Gewürznelke damals buchstäblich in aller Munde – und das aus gutem Grund: „Bei Zahnschmerzen, aber auch bei Zahnfleisch- oder Wurzelentzündungen können die getrockneten Blütenknospen hilfreich sein“, betont **Dr. Jochen H. Schmidt**, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. „Denn dank ihrer ätherischen Öle wirken diese antibakteriell und entzündungshemmend.“ Einfach in den Mund, nahe des schmerzenden Zahns, geschoben oder leicht darauf kauen – und schon entfaltet das alte Gewürz seine heilende Kraft.

### **Ingwer und Salbei schmecken unseren Zähnen**

Auch Ingwer, Kamille und Salbei „schmecken“ kranken Zähnen. Mehrmals täglich als Tees bzw. Mundspülung angewandt, können die ätherischen Öle bei Schwellungen, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und Blutungen desinfizierend wirken, Beschwerden lindern und das Zahnfleisch kräftigen.

Und auch Myrrhe hat es bei Zahnbeschwerden in sich. Das wohlriechende Gummiharz wirkt als Tinktur bzw. Mundwasser bei Zahnweh schmerzlindernd und heilungsfördernd. Auch zur Vorbeugung gegen Zahnstein hat sich diese klassische Heilpflanze über Generationen bewährt.

### **Heilkräuter ersetzen keinen Zahnarzt**

Ebenfalls populär war bereits zur Zeit unserer Großeltern das Süßholz als Hauptbestandteil von Lakritz, aber auch als Heilpflanze gegen Bakterien und damit Karies. Mehrmals täglich aufgetragen, hilft sie dank des enthaltenen Glycyrrhizins zudem als Tinktur gegen die meist zwar harmlosen, aber schmerzhaften Aphten-Bläschen (griechisch, Schwämmchen) – ebenso wie Salbei oder Thymian. Doch auch hier gilt: „Selbst die besten Heilkräuter ersetzen natürlich keinen Zahnarztbesuch“, warnt Dr. Schmidt.

Und auch ohne gründliche Zahnpflege geht es nicht. Denn nur dadurch lässt sich Karies, Parodontitis und schlechtem Atem vorbeugen. Apropos: Bei leichtem Mundgeruch können ebenfalls alte Heilpflanzen von Nutzen sein - zumindest zweitweise. So wirken beispielsweise Eukalyptus und Fenchel (roh oder als Tee) durch ihre ätherischen Öle sowohl entzündungshemmend als auch erfrischend auf den Atem.

## **Dr. Jochen H. Schmidt**



Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

**Fotoquelle: Privat**

© medipresse.de

Fotocredits: unsplash und privat

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vielfältig, verbreitet oder sonst genutzt werden.