



Dr. Nicole Wagner

Mundgesundheit & Blutdruck: Wie Zähne dein Herz beeinflussen

Dr. Nicole Wagner ist Zahnärztin, Heilpraktikerin und Buchautorin mit einer Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit. Bereits während ihrer Schulzeit beschäftigte sie sich intensiv mit Heilpflanzen und deren medizinischer Anwendung.

Nach ihrem Studium der Zahnmedizin absolvierte sie zahlreiche Fortbildungen und spezialisierte sich auf ganzheitliche Behandlungsmethoden. Durch persönliche gesundheitliche Erfahrungen erkannte sie die Bedeutung alternativer Ansätze und integriert seitdem bewährte naturheilkundliche Methoden in ihre zahnmedizinische Praxis.

Ihr Ziel ist es, Patienten nicht nur symptomatisch zu behandeln, sondern die Ursachen von Beschwerden zu erkennen und nachhaltig zu therapieren.

Interview:

Ingo:

Herzlich willkommen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, zu einem weiteren Gespräch hier beim Onlinekongress. Heute sprechen wir über ein Thema, das jeden betrifft – die Mundgesundheit – und deren häufig übersehene Verbindung zum Bluthochdruck. Ich freue mich, Dr. Nicole Wagner begrüßen zu dürfen, Zahnärztin, Heilpraktikerin und Autorin.

Ingo:

Nicole, stell dich doch bitte kurz vor. Du bist Zahnärztin, Heilpraktikerin und beschäftigst dich mit ganzheitlicher Gesundheit. Wie kam es dazu?

Dr. Nicole Wagner:

Schon in der Schule war ich fasziniert von biologischen und heilkundlichen Themen. Obwohl ich die klassische Zahnmedizin studierte und meine Prüfungen gut absolvierte, wurde ich selbst krank – durch meinen Beruf. Ich stellte fest, dass viele „Goldstandards“ in der Zahnmedizin dem Körper schaden können. Das hat mich zu ganzheitlichen, traditionellen und naturheilkundlichen Methoden zurückgeführt.

? Wichtige Fragen & Antworten im Interview

Was ist der Zusammenhang zwischen Mundgesundheit und Bluthochdruck?
Zahnfleischentzündungen führen zu systemischer Entzündung, erhöhen den Stress im Körper und können Bluthochdruck verschlimmern oder sogar verursachen.

Welche Rolle spielt Vitamin D?

- Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel schwächt das Immunsystem und begünstigt Entzündungen im Mundraum – das kann auch Bluthochdruck fördern.
- Wie wirkt sich Ernährung auf Zahnfleisch und Blutdruck aus?
- Pestizidbelastete Nahrungsmittel, Zucker, Konservierungsstoffe und Magnesiummangel erhöhen das Risiko für Entzündungen und Kreislaufprobleme.
- Gibt es Alternativen zu fluoridhaltiger Zahnpasta?
- Ja, fluoridfreie Zahnpflegeprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Sesamöl, Kräutern oder Xylit sind empfehlenswert.
- Wie kann man mit einfachen Mitteln die Mundgesundheit verbessern?
- Über Ernährung (z. B. rote Bete), Ölziehen, natürliche Mundspülungen und Stressreduktion kann man sehr viel erreichen.

✓ Alles Wichtige auf einen Blick – Das zählt Dr. Nicole Wagner auf:

- Vitamin D regelmäßig messen & optimieren (z. B. mit Heimtest)
- Magnesium einnehmen – essenziell für den Blutdruck
- Stickstoffmonoxid erhöhen – z. B. durch rote Bete, Mangold, Spinat
- Rote Bete als Superfood für das Herz
- Verzicht auf Fluoride – schädlich für Stickstoffmonoxid-Produktion
- Verzicht auf Chlorhexidin-Mundspülungen
- Alternativen wie Xylit, Sesamöl oder natürliche Kräuter nutzen
- Entgiftung unterstützen – insbesondere Leber & Niere
- Stressreduktion als Schlüssel – seelisch & körperlich
- Regelmäßige Zahnsteinentfernung & Mundreinigung
- Homocysteinwert prüfen & ggf. senken
- Ganzheitliche Zahngesundheit beginnt im Alltag
- Verzicht auf künstliche Margarine & Transfette (z. B. Rapsöl)
- Zucker & weißes Salz reduzieren oder meiden
- Bio-Lebensmittel bevorzugen – 1 Tonne Bio gleicht 2 kg konventionell aus

Vitamin-D-Test für zu Hause

→ z. B. über Firmen wie Cerascreen oder Medivere (extern suchen)

Empfehlung: Sesamöl zum Ölziehen

Empfohlenes Interview im Kongress:

→ „Rote Bete & Blutdruck“ mit Josef Voglsam

→ „Stickstoffmonoxid & Herzgesundheit“ mit weiteren Expert*innen