



## Inhaltsangabe

Vorwort	Seite 2
Welche Voraussetzungen begünstigen die zahngesunde Ernährung?	Seite 3
Wichtigste Maßnahmen im Detail	Seite 5
Superfood`s für die zahngesunde Ernährung	Seite 7
Ist der Begriff Superfood vielleicht nur ein Marketinginstrument	Seite 8
Superfoods für den täglichen Speiseplan	Seite 9
Disclaimer	Seite 16

## Vorwort

Ich freue mich, dass ich Dir mit meinem Rat zur Seite stehen darf, um Dir zu helfen, Deine Gesundheitsvorsorge auf einem stabilen Fundament aufzubauen.

Mein Name ist Annett Fiedler, ich bin Gründerin von Beradent - dem Konzept speziell für Menschen, die möglichst **mit ihren eigenen Zähnen gesund alt werden** wollen.

Unser Kauorgan mit den Zähnen, Zahnfleisch, Knochen, Kiefergelenken, Muskeln und Nerven bleibt nur dann funktionsfähig, wenn alle Strukturen richtig zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren.

Dafür müssen sie immer **die nötigen Kraftstoffe in reichhaltiger Menge, Vielfalt und höchster Qualität** aufgetankt bekommen, entsprechend ihrer Funktion beansprucht werden und ebenso genügend Zeit zur Entspannung und damit für die Regeneration erhalten.

**Gesunde Verhältnisse in der Mundhöhle zu schaffen, ist dabei die Maßnahme Nummer 1 in der Gesundheitsvorsorge und die zahngesunde Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle!**

Ich wünsche Dir sehr viel Freude an diesem Buch!

*Annett Fiedler*

Gründerin von Beradent

## Welche Voraussetzungen begünstigen die zahngesunde Ernährung?

Grundlage für eine gesunde Knochenstruktur und damit auch die Grundlage für die Zahngesundheit bietet eine **vollwertige Ernährungsweise in bunter Vielfalt und in der ganzen Bandbreite an pflanzlichen Nahrungsmitteln**. Dazu gehören viel Obst, Gemüse, hochwertige Eiweiße, essentielle Fettsäuren, reines Wasser und dazu eine Kombination an natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln in Verbindung mit einer aktiven Lebensweise.



**Nur die Kombination aller Vitalstoffe  
sorgt für eine stabile bis ins Alter andauernde Zahn- und Knochengesundheit!**

Entscheidend für eine gesunde Ernährung ist zum einen die bunte Vielfalt, aber noch wichtiger ist die große Bandbreite an hochwertigen natürlichen Lebensmitteln in Bezug auf die Phasen des Stoffwechselkreislaufes.

Bei pflanzlicher Nahrung beginnt dieser bei den **Samen**. Viele Samen sind pur genießbar und wahre Kraftpakete, in ihnen steckt potentielle Energie in Form hochwertiger Öle und Fette und die gesamte genetische Information für das Wachstum einer Pflanze!

Keimt ein Samen, entstehen **Sprösslinge**, die roh verzehrt ebenfalls wahre Energiebomben darstellen.

Unter dem Einfluss von Licht und Wasser wächst aus dem Sprössling nun eine **ganze Pflanze** mit **Wurzeln, Stängeln, Blättern, Blüten, Früchten, Knollen und allen anderen Teilen**.

Sie bietet uns vielerlei Verzehrsmöglichkeiten, die unseren Stoffwechsel entsprechend ihres angelegten Potentials unterstützen.

Eine Ernährungsweise, die früher selbstverständlich war, gerät heute zunehmend in Vergessenheit.

Es erfordert zwar eine gewisse Offenheit, Zeit, Mühe und Geduld, um sich neu mit natürlicher Gesundheit zu beschäftigen, doch es verspricht die Entdeckung neuer Genusserlebnisse und den Gewinn an Vitalität und Lebensfreude.

Bedenke auch die tägliche Zufuhr von frischem Wasser, Luft und Sonnenstrahlen für Deinen Körper - so wie es auch eine robuste Pflanze für ihr Gedeihen braucht!

Es gibt kein übergeordnetes allgemeingültiges Modell der optimalen Ernährung des Menschen - ob Mann, Frau, Kind, Greis - die Voraussetzungen und Bedürfnisse sind individuell zu verschieden.

Auf jeden Fall gehören zum gesunden Essen das Bewusstsein um den Genuss, die Wertschätzung, Zufriedenheit und Dankbarkeit und auch die Gesellschaft.

**Essen ist immer mit Emotionen verbunden und sehr individuell - und schafft soziale Bindungen.**

## Wichtige Maßnahmen im Detail:

- ★ **ZUERST (!!!) die Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen auffüllen** und danach zur **Sicherung der täglichen Basisversorgung** die dauerhafte **Basisversorgung über Nahrungsergänzungsmittel** gewährleisten - mit natürlichen NE auf **PhytoZyme®-Basis** mit 100%iger Bioverfügbarkeit!!!
- ★ Das Phytonährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten sowie 20 verschiedenen Kräutern, hergestellt auf reiner natürlicher Pflanzenbasis aus kontrollierten Rohstoffquellen und in einem innovativen, exklusiven Mischverfahren - es beinhaltet ausgewählte Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Ballaststoffe als CO-Faktoren, die auch für gesunde Knochen, Zähne, Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, Nerven und für die Wiederbelebung der körpereigenen Regenerations-Mechanismen unabdingbar sind.
- ★ **Feste Knochen brauchen zwingend die Kombination von Kalzium, Magnesium und Zink, Kupfer als Spurenelement, die Vitamine C, K und D, außerdem Proteine, organischen Schwefel und ein gesundes Level an Hormonen.**
- ★ **Stoffwechsel** in Schwung bringen, um die Zellzwischenräume sauberzuhalten, die Zellwände zu stärken und den An- und Abtransport von Nährstoffen und Informationen in die Zellen und aus den Zellen optimal zu gewährleisten.
- ★ 2-3 Liter frisches, vitalisiertes **Wasser** ohne CO<sup>2</sup> trinken!  
**Optimal ist gefiltertes Leitungswasser mit einem Trinkwasserfilter, der Schadstoffe und Schwermetalle, Hormone, Arzneimittelreste, Keime und vieles mehr herausfiltert, dabei aber die für den Geschmack und die Gesundheit wichtigen Mineralien nahezu vollständig im Wasser erhalten bleiben!**
- ★ **Vitalstoffreiche Superfoods** in reichhaltiger Auswahl und Menge verzehren!
- ★ Überwiegend **basische Ernährung, hypoallergen, glutenfrei und frei von chem. Zusatzstoffen** - z. B. Gemüse der Saison aus regionalem und biologischem Anbau!

- ★ Säurebildende Nahrung meiden, wie Kuhmilchprodukte, Zucker, allgemein zu viele Kohlenhydrate, zu viel Fleisch!
- ★ auf Industriezucker, Alkohol, Tabak, Drogen, Konservierungs- und Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker völlig verzichten!
- ★ **Die Mahlzeiten** dem Biorhythmus anpassen, um die Verdauungsaktivität der beteiligten Organe optimal auszunutzen! (zur Orientierung hierfür dient die Organuhr)
- ★ **1 Portion für 1 Person!** Bewusst essen, langsam und gründlich kauen und genießen, um das Nahrungsmittel im Mund für die Aufspaltung und Aufnahme im Körper vorzubereiten !
- ★ Während der Mahlzeiten **keine Störungen** dulden, nichts anderes machen - keine Ablenkung!
- ★ Zwischen Essen und Trinken sollten mindestens 20 Minuten Pause sein, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen.
- ★ Den Insulinspiegel prinzipiell niedrig halten und damit einhergehende Heißhungerattacken vermeiden!
- ★ **Abends nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr konsumieren, Insulinschwankungen in der Nacht würden dem Knochenstoffwechsel und dem Zahnhalteapparat in mehrfacher Hinsicht schaden!**
- ★ Der Körper kommt nicht in die Entspannung - in den parasympathischen Zustand, in dem sämtliche Regenerations- und Heilungsprozesse stattfinden.
- ★ Bestehende Entzündungen werden angefeuert oder ausgelöst.
- ★ Es leidet auch die Schlafqualität, was wiederum nächtliches Knirschen zur Folge haben kann.
- ★ Kohlenhydrate am Abend haben außerdem einen negativen Einfluss auf die Zusammensetzung der Mundflora.
- ★ 1x am Tag **12 Stunden am Stück ohne Nahrungsaufnahme sein!**
- ★ **1 Fastentag pro Woche!**

## Superfoods für die zahngesunde Ernährung

Ein echtes Superfood sollte die folgenden Kriterien erfüllen:

- ★ liefert von einem bestimmten oder von mehreren Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen eine sehr große Menge und deutlich mehr als die üblichen Nahrungsmittel,
- ★ ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs,
- ★ ein vollwertiges und ganzheitliches Lebensmittel (einzelne Vitamine oder einzelne extrahierte Pflanzenstoffe zählen nicht zu den Superfoods!)





## Ist der Begriff Superfood vielleicht nur ein Marketinginstrument?

Ein Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmäßig in recht großen Mengen in den Speiseplan integriert wird.

Somit kann die Aufschrift „Superfood“ auf der Verpackung von z.B. Müsli`s irreführend wirken, denn die Beimischung von ein paar Beeren zu ansonsten herkömmlichen Frühstücksflocken sorgt bestenfalls für fruchtigen Geschmack, die Wirkung als wahres Superfood entfaltet sich allerdings nicht in kleinen Verzehrmenen.

Stelle Dir doch mal Deinen Speiseplan aus Superfoods zusammen und führe Deine eigene Studie durch.

Führe dazu das ***Tagebuch der Balance*** und mach wöchentlich Fotos von Deinem Gesicht (Hautbild), von Deiner Person im Ganzen (Körperhaltung-Figur!), von sichtbaren Symptomen an der Haut (Entzündungen, Rötungen, Krampfadern, Besenreisser, Narben, Cellulite) um zu dokumentieren, wie sich Dein Erscheinungsbild, Dein Wohlbefinden, Deine Leistungsfähigkeit, Dein Energielevel verändern!

***Das Tagebuch der Balance ist Bestandteil meiner Coaching-Angebote.***



## Superfoods für den täglichen Speiseplan

### Grüne Blattgemüse

Die wichtigsten und bekanntesten Vertreter sind die:

- Wildpflanzen (z. B. Löwenzahn und Brennnessel)
- Gräser (z. B. Gerstengras und Dinkelgras)
- Moringa
- Grüne Kulturgemüse (z. B. Salate, Spinat, Sellerieblätter)
- Gartenkräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Melisse)
- Algen (Spirulina, Chlorella, AFA)

Mit täglich einem grünen Smoothie, einem großen Salat und einer grünen Nahrungsergänzung profitieren Sie merklich von den Vorteilen des grünen Blattgemüses. Zum grünen Blattgemüse gehören auch viele sog. Kreuzblütlergewächse, da diese ganz besonders starke Heilwirkungen haben, bilden sie eine separate Gruppe:

### Kreuzblütler

In dieser Gruppe sind die Kohlgemüse zu Hause, also Brokkoli, Brokkolisprossen, Blumenkohl, Weisskohl, Rotkohl, Rosenkohl, Grünkohl und viele weitere mehr. Aber auch der Rucola oder der Senf (die Blätter sind sehr lecker) gehören zu den Kreuzblütlern. Genauso Rettich, Radieschen und der Meerrettich.

Sie alle liefern neben reichlich Vitalstoffen eine ganz spezielle Pflanzenstoffgruppe- die sog. Glucosinolate. Diese verwandeln sich während des Verdauungsprozesses in entzündungshemmende und krebisfeindliche Stoffe wie z. B. DIM oder Sulforaphan.

### Shiitake-Pilze

Wer gerne Pilze mag, sollte zu den hochwirksamen Shiitake-Pilzen greifen. Sie sind kräftig im Aroma und verfügen über große Heilkräfte!

### Mandeln

Die Mandel ist eine perfekte kleine und zudem noch basische Schalenfrucht. Sie enthalten ein Fett von bester Qualität aus hauptsächlich einfach ungesättigten Fettsäuren, dazu Ballaststoffe mit prebiotischen Eigenschaften, was bedeutet, dass sie für ein gesundes Magen-Darm-Milieu sorgen.

Und eine Menge Vitalstoffe, so dass schon eine kleine Portion Mandeln am Tag maßgeblich zur Deckung beispielsweise des Magnesium-, Calcium- und Vitamin-B-Bedarfs beiträgt.

Mandeln machen schnell und nachhaltig satt, können so beim Abnehmen helfen, machen fit und munter und stärken die Knochen - und sind deshalb auch unverzichtbar für die zahngesunde Ernährung!

### Kürbiskerne

Kürbiskerne liefern von allen pflanzlichen Lebensmitteln (gemeinsam mit Mohnsamensamen) am meisten Zink. 50 Gramm Kürbiskerne decken außerdem bereits den halben Magnesiumbedarf eines Erwachsenen, und kaum ein Lebensmittel wirkt sich derart heilend auf die Harnwege, die Blase und die Prostata aus wie Kürbiskerne.

### Papaya

Mit einer Papaya hast Du eine kleine Hausapotheke im Haus. Wusstest Du schon, dass schon wenige Papayakerne am Tag nicht nur bakteriellen Infektionen vorbeugen können, sondern auch inneren Parasiten? Gleichzeitig helfen die Papayakerne bei der Regeneration und Entgiftung der Leber.

Wirf die kleinen Kernchen dieser Frucht nicht weg, säubere sie mit einem Küchentuch und

lasse sie ausgebreitet trocken. Wie auch Pfefferkörner kannst Du die getrockneten Papayakerne in eine Gewürzmühle füllen und Deinen Speisen so eine gesunde, pfeffrig-scharfe Würze geben.

Die Papaya-Frucht selbst ist nicht nur sehr schmackhaft, sie hat natürlich auch fantastische Wirkungen, weshalb sie in der Krebstherapie, gegen Magen-Darm-Beschwerden und zur Hautpflege eingesetzt wird.

### Traubenkerne

Unbedingt empfehlenswert für die zahngesunde Ernährung!!! Informiere Dich genauer über jene sekundären Pflanzenstoffe, die in den kleinen Traubenkernen verborgen sind – allen voran die berühmten Oligomere Proanthocyanidine (OPC).

***BUCHTIPP: "Gesund länger leben mit OPC" von Anne Simons und Alexander Rücker***

Welche ungeheure Kraft darin steckt, kannst Du im Selbsttest erfahren - auch wenn Traubenkerne selbst nicht wirklich Deinen Geschmack treffen!

Traubenkerne gibt es auch in Form von Nahrungsergänzungsmittel-Presslingen oder auch als Traubenkernmehl zu kaufen, das man problemlos in Shakes, Smoothies oder Müslis mischen kann.

### Beeren

Die Beeren sind die am wenigsten züchterisch veränderten Früchte. Sie sind kleine Energiebomben, besitzen eine enorme Menge Antioxidantien und besonders in Kombination mit grünem Blattgemüse gehören sie zu den wahren Gesundheitsgaranten unserer Zeit.

Fülle also alle Deine Speicherplätze damit auf, wann immer es Dir möglich ist. Geniesse Himbeeren, Brombeeren, schwarze und rote Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren oder den in den letzten Jahren wieder neu entdeckten Beeren wie Acai, Aronia und Goji.

### Acerola und Camu-Camu

Probiere mal Acerola-Saft, Acerola-Pulver oder Camu-Camu-Pulver.

Einheimische Vitamin-C-Lieferanten sind die Hagebutte (1.250 mg Vitamin C) oder der Sanddorn (450 mg Vitamin C), als Fruchtaufstrich, Saft oder Tee.

Auf diese Weise gelangst Du zu großen Mengen an natürlichem Vitamin C!

Vitamin C – das ist hinreichend bekannt – hat derart viele stark positive Wirkungen, dass Du perfekt damit versorgt sein solltest.

Vergiss außerdem den angeblichen Vitamin-C-Bedarf, den offizielle Stellen für ausreichend erachten. 100 mg Vitamin C pro Tag sind gerade genug – so heisst es – damit uns nicht die Zähne ausfallen.

Unsere Haut, unser Immunsystem, unser Blut, unsere Gefäße, die Leber, unsere Hormondrüsen und alle unsere übrigen Organe und Gewebe benötigen jedoch ebenfalls Vitamin C und geraten nun in einen latenten Vitamin-C-Mangel und alsbald in Gefahr, anfällig und krank zu werden.

### Granatapfel

Er ist bekannt als Evas Apfel der Erkenntnis, schmeckt köstlich, gilt als Superfood erster Güte und ist als Heilmittel bekannt. Zwei der am besten erforschten Stoffe im Granatapfel sind einerseits seine Polyphenole im Saft, andererseits hormonwirksame Stoffe aus dem Öl der Granatapfelkerne.

Der Verzehr beugt Wechseljahresbeschwerden vor und gilt offenbar besonders in Kombination mit Datteln – als hervorragende und vollkommen natürliche Unterstützung für das Herz-Kreislauf-System.

Wann auch immer Du Granatäpfel bekommen kannst, greif zu. Als Zutat ins Müsli oder zum Salat oder als leckere Knabberei für zwischendurch.

Geschmacklich ganz hervorragend zum Granatapfel passt übrigens der Ingwer. Reibe davon etwas in Granatapfelsaft, das entstehende Aroma ist fantastisch!

### Ingwer

Ingwer kann man in wirklich jedes Getränk mixen, ganz gleich ob Tee, Saft, Wasser, Smoothie, Proteindrink – Ingwer passt überall!

Für Ingwer-Tee gibst Du einfach ein Stück rohen Ingwer in heißes Wasser – fertig.

Ein solcher Tee ist sehr viel wirksamer als die üblichen Teerezepturen, bei denen der Ingwer viel zu lange gekocht wird. Ingwer verleiht Schwung, Konzentration und Frische, vertreibt außerdem Übelkeit und manche Formen von Schmerz. Auch äußerlich kann der Ingwer eingesetzt werden und in Form von Ingwerölen und Ingweressig gegen Schuppen und Haarausfall wirken.

### Avocados

Avocados sind sehr ursprüngliche Früchte, die ein sehr hochwertiges Fett sicher vor Oxidation geschützt unter ihrer Schale einschließen.

Der Verzehr von Avocados erhöht allerdings nicht den Cholesterinspiegel und trägt auch nicht zu Übergewicht bei – im Gegenteil: Die Avocado verringert laut Studien sämtliche Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Problemen, zu Osteoporose, Krebs und Entzündungen führen könnten!

Iss daher täglich idealerweise eine bis zwei Avocados!

Die buttrigen Früchte sättigen nachhaltig und passen in vielerlei Gerichte. Die Avocado sorgt also dafür, dass Du dafür kleinere Mengen der üblichen weniger gesunden Sattmacher isst (Brot, Teigwaren) und auch kleinere Mengen anderer Fette.

Du brauchst weniger Butter (probiere mal zerdrückte Avocados mit etwas Salz auf dem Brot) und statt Sahne kannst Du nach dem Kochen pürierte Avocado in die Suppe geben. Auch zu Kartoffeln schmecken Avocados mindestens ebenso gut wie Butter. Und wenn Du ein Dressing oder Dip zubereitest, können Avocados das Öl oder Milchprodukt ersetzen. Außerdem ist Avocado bestens als Grundlage für leckere Desserts geeignet!

### Curcuma

Curcuma ist jenes Gewürz, das man am besten täglich verwenden sollte. Seine hochwirksamen Antioxidantien unterstützen die Zahngesundheit und es kann sogar zur Ausleitung von Quecksilber eingesetzt werden. Gleichzeitig schützt Curcuma vor Fluoriden, die zahlreiche Nachteile für die Gesundheit haben können – auch wenn sie u. U. die Zähne härten.

Das Gehirn profitiert von Curcuma ganz besonders, da es vom gelben Pulver beispielsweise vor Schäden durch Alkohol bewahrt wird, wirkt sich positiv bei Alzheimer und Demenz aus.

Curcuma heilt überdies die Leber, beugt Gallensteinen vor und ist bei Diabetes ein Segen. Selbst gegen Nasennebenhöhlenentzündungen ist Curcuma ein wertvolles Hausmittel, ebenso bei Herpes und beim Reizdarm Syndrom.

### Oregano

Oregano gehört auf keinen Fall nur auf Pizza und in die Pasta-Sauce. Oregano ist so dermassen wertvoll, dass Du ihn zunächst einmal – am besten gleich in mehreren Töpfen – auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten ziehen solltest, um ihn immer frisch zur Hand haben.

Oregano schmeckt sogar einwandfrei im grünen Smoothie und er passt gehackt aufs Brot mit Avocadomus. Oregano ist lecker im Salat, in jedem selbstgemachten Burger, in jedem Auflauf und auch in fast jeder Suppe.

Oregano wird in Deinem Körper stets für Ordnung und Sauberkeit sorgen. Er wirkt als natürliches Antibiotikum und gegen Parasitenbefall – idealerweise gemeinsam mit den Papayakernen. Auch bei Pilzinfektionen gehört der Oregano zu den natürlichen Maßnahmen.

Ich wünsche Dir gutes Gelingen bei der Umsetzung meiner Tipps, viel Freude bei der Zubereitung und beim Essen und einen guten Appetit!

Weitere Informationen, neu entdecktes altes Wissen sowie Aktuelles aus modernster Forschung,  
Erfahrungsberichte, viele Rezepte und weitere Angebote findest Du auf meiner Website.

Lass Dich beraten!

**ERFRISCHEND - NACHHALTIG - ÜBERGREIFEND**

gelangst Du in die Anwendung wertvoller Maßnahmen zur ganzheitlichen Prävention,  
um Dein Wohlbefinden auf eine starke Basis zu bauen.

*Annett Fiedler*

Gründerin von Beradent



## Disclaimer

Alle Informationen zu diesem Buch wurden sorgfältig erarbeitet und dienen der Bildung und Selbsthilfe, einer besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung nach holistischen Prinzipien.

Die Angaben sind jedoch nicht dazu gedacht, die Konsultation eines Arztes zu ersetzen.

Die Autorin ist in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche oder entstehenden Nachteile im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material haftbar zu machen.

Die Verantwortung der Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise und deren Folgen trägt der Anwender allein.

2. überarbeitete Auflage 2019

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt.

Text: Annett Fiedler

Bilder: pixabay