

Die erfolgreiche Zahnsanierung

Der ultimative Patientenvorbereitungskurs
für feste, weiße Zähne bis ins hohe Alter



HERZLICH WILLKOMMEN

zum Online-Kurs

Die erfolgreiche Zahnsanierung

Der ultimative Patienten-Vorbereitungskurs für feste, weiße Zähne bis
ins hohe Alter

Ich beglückwünsche Dich zum Kauf dieses Vorbereitungskurses!

**Es freut mich, daß Du Dich als Teil des Behandlungsteams verstehst und aktiv an
Deinem Erfolg mitarbeiten wirst.**

**Du darfst jetzt fest an Dich glauben - Dein Zahnarzt, Dein Zahntechniker
und Dein Heilpraktiker tun das auch und werden alles geben, dass Du:**

- feste weiße Zähne bekommst, die ästhetisch und funktionell zu Dir gehören -
oder/und
- die Störfelder und Entzündungsherde aus Deinem Mund und Kiefer los wirst -
oder/und
- einen festen und haltbaren Zahnersatz erhältst, um Dein Leben unbeschwert und
ohne Einschränkungen zu genießen.

**Mit der Umsetzung dieses Kurses bist Du bestens auf Deine
bevorstehende Behandlung vorbereitet.**

**Du trägst damit zum positiven Heilungsverlauf bei und minimierst das
Risiko für eventuelle Komplikationen - das heißt:**

- wenig bis keine Schmerzen oder Schwellungen,
- optimale Regeneration körpereigener Strukturen -
- **für feste, weiße Zähne und gesunde Knochen bis ins hohe Alter!**

Beginne jetzt!

1. Fülle zuerst das **Symptomverlaufsprotokoll** aus, um Deine **Gesundheitserfolge zu dokumentieren!**
2. Lade Dir das **Selbstanalyse-Protokoll** herunter, teste Deinen aktuellen Gesundheitsstatus und lerne damit die Maßnahmen zur Verbesserung kennen.
3. Lade Dir das **Tagebuch der Balance** herunter, beginne sofort, es zu führen! Das Tagebuch ist für eine Woche ausgerichtet, drucke Dir einfach die Seiten für einzelne Tage mehrfach aus, denn Du wirst mehr als nur 1 Woche für die Umsetzung des Kurses brauchen!
4. Arbeite jetzt die **Kurs-Module** zügig nacheinander durch, **erledige** die darin genannten **Aufgaben!**
5. Kommst Du einmal an einem Punkt nicht weiter, überspringe ihn, seine Zeit ist vielleicht später, **lass Dich nicht von Kleinigkeiten aufhalten.**
6. Die **Aufgaben-Checkliste** (im Kursbuch enthalten) hilft Dir, keinen Punkt zu vergessen. Sie führt Dich immer wieder durch`s Programm, bis Du alle Aufgaben umgesetzt hast.
7. Zögere nicht, Dir **Hilfe** zu holen, wenn`s schwierig wird.

Komm in die Facebook-Gruppe "Die Erfolgreiche Zahnsanierung" !

Hier verbinden sich ausschließlich Kursteilnehmer dieses Kurses. Durch Teilen lässt sich Freude vermehren und Herausforderungen besser bewältigen, **nutze diese Ressource!**

Möchtest Du lieber eine persönliche Beratung und zusätzliche Unterstützung?

Dann zögere nicht lange, **vereinbare einen Beratungstermin!**

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß bei der Umsetzung und vollen Erfolg!

Annett Fiedler

Gründerin von Beradent

Modul 1

Die Rolle des Immunsystems für den Behandlungserfolg

Warum die Mundgesundheit zwingende Voraussetzung für ein optimal funktionierendes Immunsystem ist

Die Mundhöhle ist die **Eingangshalle Deines Verdauungstraktes.**

Weiter unten folgen der Magen und der Darm, die Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse. Inzwischen ist bekannt, dass der Darm nicht nur Verdauungsorgan, sondern ein echtes **SUPER-ORGAN** ist!

Er hat sogar ein eigenes Immunsystem, was etwa 70% unserer Immunzellen ausmacht, die hier in der Darmwand sitzen!

Ihre Aufgabe ist es, unerwünschte Keime und körperfremde Stoffe zu bekämpfen, dabei aber die "guten" Mikroorganismen der Darmflora zu tolerieren - die Immunzellen müssen also die Mikroben untereinander unterscheiden können.

Wenn der Großteil des Immunsystems im Darm sitzt, liegt es nahe, die körpereigenen **Abwehrkräfte auch „aus dem Bauch heraus“** zu stärken.

Während der Zahnsanierung oder bei operativen Eingriffen leistet Dein Körper Schwerstarbeit. Er muss mit den Giften fertig werden, die bisher im Gewebe eingeschlossen waren (trotz bester klinischer Bedingungen wird das der Fall sein) und gleichzeitig die komplikationsfreie Wundheilung und Regeneration möglich machen.

Deine Abwehr- und Regulationsmechanismen laufen jetzt auf Hochtouren.

Hilf Deinem Immunsystem also auf die Sprünge und Sorge für ein gutes Bauchgefühl!

Aber wie genau geht das?

Mit abwechslungsreicher gesunder Ernährung!

Und dafür brauchst Du - wenn feste Zähne erst noch Dein Ziel sind - unbedingt gute Küchengeräte und hochwertige Mikronährstoffe.

Dazu kommen wir im Modul 3.

Indem Du Deine Ressourcen nutzt, verstärke, was Dir gut tut und vermeide, was Dir schadet!

Darum geht es im Modul 4.

Beginne jetzt zuerst, Deine Mundflora in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen!

Gehe weiter zu Modul 2



Modul 2

Die richtige Mundhygiene

Schaffe gesunde Verhältnisse in der Mundhöhle!

Gesundheitsfördernde Mikroorganismen in der Mundhöhle stehen am Anfang des gesamten Mikrobioms.

Dieses hat sein "Zu Hause" im Biofilm auf den Schleimhäuten im Verdauungstrakt und weiterführend schließlich im ganzen Körper.

Das Mikrobiom macht unser körpereigenes Abwehr- und Immunsystem aus!

Bedenke, dass die Mikroorganismen im Darm einmal über den Mund da reingekommen sein müssen und täglich mitversorgt werden über die Nahrung, die Du Dir gibst.

Die Mikroben der Mundhöhle und die des Darms stehen miteinander in direkter Verbindung und trotz dass sie verschiedenen Stämmen angehören, kommunizieren sie miteinander in Bruchteilen von Sekunden.

Stell sie Dir vor, wie Deine "Haustiere". Fütterst und pflegst Du sie gut, **schützen Sie Dein „Haus“** und sorgen für Dein ganzheitliches Wohlbefinden; vernachlässigst Du sie, dann entstehen Lücken in Deinem System, weil sie verkümmern, ganz verschwinden oder auch aggressiv um sich beißen.

Deine Aufgabe:

Falls Du es noch nicht getan hast, dann lade Dir jetzt die

"3+1 Schritte Anleitung - Wie natürliche Mundpflege-deinen-Tag-erfrischt"

herunter und beginne sofort mit der Umsetzung!

Die Zahnpflegeprodukte und Hilfsmittel, die ich selbst für das morgendliche Frische-Ritual verwende und für sehr gut halte, habe ich für Dich mit dem entsprechenden Empfehlungs-Link zur Verkaufsseite auf der Checkliste zu den jeweiligen Aufgaben für Dich aufgeführt, falls Du noch die richtige Ausstattung kaufen willst.

Modul 3

Hol Dir den Energieschub!

Du weißt nicht recht, woher Du noch Energie schöpfen könntest?

Entdecke Deine Ressourcen!



Deine Aufgabe:

Lade Dir dazu das [Tagebuch der Balance](#) herunter, druck es Dir aus und führe es so genau, wie es Dir nur möglich ist!

Du erkennst daraus tägliche Verhaltensmuster, die Dir vielleicht gar nicht bewusst sind, aber gleichzeitig findest Du ungenutzte Kraftquellen und ebenso die Energieräuber. Schon jetzt kannst Du beginnen, erste Änderungen in Deinem Tagesablauf voraus zu planen und umzusetzen.

Folge den Anleitungen des Tagebuchs!

Mach Dir Notizen und erfülle Dir Deine Wünsche!

Gönn Dir alles, was Dir Kraft gibt!

lies weiter ...

Kapitel 1

Die zahngesunde Ernährung

Zahngesunde Ernährung ist immer auch darmgesunde Ernährung und stärkt damit das Immunsystem. Alle dazu wichtigen Details findest Du zusammengefasst und auf den Punkt gebracht in meinem **E-Book "Die zahngesunde Ernährung"**

Deine Aufgabe:

Lade Dir jetzt das

E-Book "Die zahngesunde Ernährung"

herunter, falls Du es noch nicht getan hast,

lies es und überprüfe Deine Ernährungsgewohnheiten mit den Aufzeichnungen, die Du im **Tagebuch der Balance** festgehalten hast.

Welche Deiner Lieblingsnahrungsmittel hast Du hierin wiedergefunden?

Überlege Dir einen Speiseplan für die nächsten 3 Tage, stelle leckere Rezepte zusammen und schreib eine Einkaufsliste!

Mikronährstoffe sinnvoll ergänzen

Mikronährstoffe spielen für die gesunde Ernährung eine sehr bedeutende Rolle.

Ein Mangel an Vitalstoffen bedeutet immer auch einen Mangel an Energie, deshalb kommt es sowohl in der Prophylaxe als auch in der Therapie darauf an, sich individuell und bedarfsorientiert dauerhaft mit den besten Nährstoffen zu versorgen. Dabei ist nicht nur die richtige Menge, sondern auch das richtige Verhältnis einzelner Komponenten zueinander von entscheidender Bedeutung, denn so entfalten sich die großartigen synergetischen Wirkungen einzelner Substanzen in Kombination, die die Widerstandskraft eines Organismus erhöhen, Entgiftungsvorgänge unterstützen und unsere Selbstheilungskräfte mobilisieren! In Phasen erhöhter Belastung, bei Erkrankung und im Heilungsverlauf besteht ein ebenso erhöhter Nährstoffbedarf.

Um die Lücke an Vitalstoffen zu schließen, die sich auftut zwischen der Versorgung und dem tatsächlichen Bedarf, konsumiere nur hochwertige 100% bioverfügbare Nahrungsergänzungsmittel in der richtig abgestimmten Dosis und Kombination! Alles andere bringt Deine Mikrogen-WG ins Ungleichgewicht und stellt damit ein Gesundheitsrisiko dar!

Bromelain, Antioxidantien, Omega3 Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe, Kräutereextrakte und Enzyymbausteine, Proteine, organischer Schwefel, Ballaststoffe und Heilerden sind in natürlicher konzentrierter Form und gut aufeinander abgestimmt für 100%ige Bioverfügbarkeit als hochwertige Nahrungsergänzungsmittel in einem Paket erhältlich.

Bromelain ist ein natürliches Mittel, dem man sich bedienen kann, um Heilungsprozesse zu beschleunigen. Es wird aus der Frucht und aus der Pflanze der Ananas gewonnen. Es ist erhältlich als Nahrungsergänzungsmittel oder als Arzneimittel. Auch in der Zahnarztpraxis gehört dieser Wirkstoff schon seit langem zum therapeutischen Spektrum, insbesondere bei operativen Eingriffen.

Omega 3 Fettsäuren gelten als das ultimative Anti-Entzündungsmittel überhaupt und haben gesundheitsförderliche Wirkungen auf den gesamten Organismus.

Der **Vitamin D Spiegel** (25-OH-Vit. D3) sollte zwischen **80-100 ng/ml** liegen und der **LDL-Wert (Cholesterol) nicht höher als 1,0-1,4 mg/l** sein, damit der Körper regenerieren kann und überhaupt erst selbst Knochen bilden kann.

Kalzium und Magnesium in Kombination werden zum Aufbau fester Knochenstrukturen benötigt.

Deine Aufgabe:

Besorge Dir spätestens jetzt die wichtigsten empfohlenen Nahrungsergänzungen, die Deine **Basisversorgung** sichern und beginne mit der Einnahme in der auf der Packungsanweisung empfohlenen Dosis - optimal wäre dies 3 bis 6 Monate vor der geplanten OP.

Lade Dir dazu meine Empfehlungen über das [Bestellformular](#) herunter, fülle es mit Deinen persönlichen Kontaktdaten aus und tätige die Bestellung, über den Online-Shop, per E-Mail, Fax oder Telefon direkt beim Hersteller.

Lass 1 Monat vor der Behandlung ein großes **Vitalstoff- und Mineralstoffprofil** von Deinem Blut bestimmen, um eventuell vorhandene Lücken in Deiner Mikronährstoffversorgung gezielter aufzufüllen.

Solltest Du bis zu Deiner Zahnbehandlung jedoch nur weniger als 3 Monate Zeit haben, dann lass sofort diese Laboruntersuchungen machen, um auf schnellstem Weg und ganz gezielt Mikronährstoffe zu supplementieren.

Liegen die Werte nicht im genannten Bereich, musst Du gezielte Maßnahmen ergreifen.

Bei der Bestimmung der richtigen Dosierung über den richtigen Zeitraum hilft Dir Dein Zahnarzt für biologische Zahnheilkunde oder ein Orthomolekularmediziner.

Möchtest Du mit Deiner Vitalstoffversorgung auf Nummer sicher gehen? Meine Empfehlung findest Du in der [Checkliste](#).

Möchtest Du Dir Keramikimplantate einsetzen lassen, kannst Du in einem Labortest vorab bestimmen lassen, ob Dein Körper diese gut vertragen kann.

Um Vitalstoffe optimal aufnehmen und umsetzen zu können, spielt neben der Ernährung auch die Bewegung und die Entspannung eine wichtige Rolle.

Damit geht`s weiter im Kapitel 2 und 3 ...

Kapitel 2

Energie entsteht aus der Bewegung

Bewegung ist ein Kennzeichen des Lebens, sie ist Ausdruck und Notwendigkeit für die Vitalität jedes Lebewesens.

Neben der Ernährung ist die regelmäßige Bewegung Grundvoraussetzung für gesunde Knochen!

Das Fundament der täglichen Aktivität bildet die Bewegung im Alltag!

Bewusste und gezielte Alltagsaktivitäten helfen dabei, mehr Kalorien zu verbrauchen und den Bewegungsapparat und den Kreislauf zu stimulieren.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten – Fahrrad statt Auto fahren, Treppen steigen statt Lift benutzen, ein Abendspaziergang usw..Eine Activity-App oder auch ein einfacher Schrittzähler sind sehr hilfreich, wenn es darum geht, die Alltagsbewegung selbstkritisch zu überprüfen und ganz bewusst und gezielt zu steigern.

Deine Aufgabe:

Steigere Deine Aktivität langsam, aber stetig auf **15 000 Schritte** am Tag! Geh für **mindestens 30 Minuten** raus in die Natur und erfreue Dich an der frischen Luft, an Wiesen, Feldern und Wald.

Brauchst Du persönliche Anleitung und Motivation?

Dann **finde Gruppen und Kurse für Deine Lieblingssportart** in Deiner Umgebung.

Google hilft Dir bei der Suche.

Kapitel 3

Lebensenergie auftanken durch Erholung

Eine ebenso wichtige Rolle wie die Bewegung spielt die konsequente Einhaltung von Ruhephasen um zu entspannen, denn . . .

Aus der Ruhe entspringt die Kraft

Jeder Anspannungsphase sollte eine Phase der Entspannung folgen, um Überlastungen vorzubeugen und echtes Wachstum als Ergebnis der Anspannung zu ermöglichen, sei es im Bereich der körperlichen, geistigen oder seelischen Entwicklung.

Entspannungstechniken

Es gibt ganz verschiedene Arten, um zu entspannen - doch nicht jede Entspannungstechnik ist gleichermaßen für jeden geeignet. Es gilt dabei, die richtige Technik für den jeweiligen Menschentyp herauszufinden, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers ist die Voraussetzung, um die Anspannung überhaupt erst einmal zu spüren. Aktivitäten, die eine bessere Körperwahrnehmung bezwecken, verbessern auch die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Auslöser für Verspannungen und Stressempfinden können durch die **Meditation** bewusst gemacht und so überwunden werden.

Für Anfänger empfiehlt sich eine angeleitete Meditationsübung. Je nach persönlicher Vorliebe eignen sich Visualisierungen, Konzentrationsübungen, Achtsamkeitsmeditationen oder aktive Meditation.

Die Atementspannung ist eine leicht erlernbare Technik, um sofort und willentlich Erregungszustände abzufangen und die Leistungsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen.

Die Atmung hat zudem eine direkte Wirkung auf die Haltung, so richtet sie die Wirbelsäule auf und löst Verspannungen im Rückenbereich. Die Haltung wiederum wirkt auf die

Atmung zurück, denn nur mit aufgerichtetem Brustkorb, geradem Hals, geradeaus blickenden Augen und locker nach hinten/unten fallenden Schultern geben wir unserer Lunge den Raum zur Entfaltung.

Eine aufrechte Körperhaltung und ein Lächeln im Gesicht erzeugen positive Gefühle und harmonisieren alle Körperprozesse. Das Gefühl folgt dabei der Haltung - also falls Dir einmal nicht danach ist, setze ein Lächeln auf und mach Dich gerade!

Die Atmung ist der einzige Teilbereich des vegetativen Nervensystems, der willentlich zu einem gewissen Grad beeinflusst werden kann.

Wir können selbst bestimmen, schneller und langsamer zu atmen und den Atem anzuhalten.

So können wir in hektischen Zeiten bewusst innehalten und tief in den Bauchraum hinein atmen.

Dies aktiviert den Parasympathikus und sorgt für eine Entspannung der anderen Organe, auf die der Parasympathikus wirkt.

Tägliches Singen vertieft ebenfalls die Atmung und entspannt.

Deine Aufgabe:

Atme ab sofort morgens und abends für 5 Minuten an der frischen Luft ganz bewusst und tief in den Bauch hinein!

So baust Du Säuren ab, kommst in einen entspannten Zustand, massierst indirekt die inneren Organe und stärkst Dein Immunsystem.

Suche nach **Angeboten für Entspannungskurse und Techniken** in Deiner Umgebung.

Trainiere Entspannungstechniken und mache diese zu Deiner Gewohnheit!

Sieh Dir dazu verschiedene Möglichkeiten genauer an, welche Möglichkeiten kannst Du sofort ohne große Aufwand anwenden und in Deinen Tagesablauf integrieren?

In der Aufgaben-Checkliste habe ich Dir entsprechende Links zu hilfreichen Anleitungs-Videos aufgeführt.

Nutze das Tagebuch der Balance, um einen Platz in Deinem Tagesablauf für gezielte Entspannung zu finden.

Du hast bis hierhin schon sehr viel geschafft!

Belohne Dich mit einem **Wellnessangebot!**

Bäder- und Badeanwendungen, Sauna, Massagen, Klangschalenthapien - tun jedem gut und von Zeit zu Zeit angewendet, haben sie auch einen hohen präventiven Nutzen.

Umgib Dich mit Schönheit!

Mit allem, was Dir gefällt und Dich erfreut: Blumen, Pflanzen, Kunst, Musik, Licht, Farben, Düfte, Menschen, die Dir gut tun . . .

Tiefenentspannung durch den erholsamen Schlaf

Natürlich ist ein erholsamer Schlaf entscheidend für unsere Gesundheit und eine kraftvolle Vitalität.

Die Entspannung von Körper und Geist ist eine Voraussetzung für den erholsamen Schlaf. Manchmal waren wir zwar 8 Stunden im Bett, sind aber aus irgendwelchen Gründen am nächsten Morgen nicht erholt.

Hauptursachen für Schlafstörungen sind die mangelnde körperliche Belastung bei gleichzeitig erhöhter geistiger Anspannung. Deshalb ist **körperliche Anstrengung das wirksamste natürlichste Schlafmittel**. Danach holt sich der Körper die Regeneration, die er braucht.

Hast Du gewusst, dass unsere Hirnanhangsdrüse in der ersten Nachthälfte ein wertvolles Hormon ausschüttet, das HGH-Wachstumshormon, unser innerer Jungbrunnen?

Darum zählt der **Schlaf vor Mitternacht** doppelt. Dieses anabole Hormon baut auf ganz natürliche Art und Weise im Schlaf Fett ab, Muskeln auf, macht die Haut straff und hilft, die Organe zu regenerieren.

Doch dieses wertvolle Hormon hat einige gefährliche Feinde, die seine Ausschüttung blockieren. Diese sind das Insulin, Alkohol, sämtliche Stresshormone und Coffein.

Wenn durch späte oder kohlenhydratreiche Abendmahlzeiten Insulin ausgeschüttet wird, und dazu noch Alkohol getrunken wird, vertreibt das das HGH.

Deine Aufgabe:

Iss ab sofort abends **nicht mehr nach 18 Uhr, jedoch eiweißreich und kohlenhydratarm und nicht zu viel!**

Alkohol und Coffein streichst Du jetzt in Deiner Vorbereitungsphase bitte ganz aus Deinem Ernährungsplan.

Für erholsamen Schlaf spielt auch die Umgebung eine wichtige Rolle.

Schaffe den optimalen Schlafplatz!

- Schirme den Schlafplatz bestmöglichst vor Strahlungen ab, da 80% der Entgiftung des Gehirns nachts stattfindet!
- Um Elektromog und Schadstoffe in der Wohnung und am Arbeitsplatz abzubauen, hol Dir **Hilfe von einem Baubiologen**, hier meine Empfehlung:
<http://www.qi-medical-akademie.de/geobiologie.html>
- Nützliche Infos findest Du auf dieser Seite des Bund Naturschutz: **Abschirmtipps**
- Entferne alle elektrischen und elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer.
- Schalte Deinen WLAN-Router zumindest nachts in Deiner Wohnung ab, nutze für PC die **LAN Verbindung**, stell das **Smartphone auf Flugmodus** und beende die Bildschirmarbeit oder Informationsflut aus sämtlichen Medien spätestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen! Für die Arbeit am PC stelle den Bildschirm ein oder benutze eine Brille mit **Blaufilter**, um blaue und violette Lichtanteile abzublocken. Diese bewirken eine erhöhte Ausschüttung von Cortisol und damit eine Blockade des Melantonins, welches für den tiefen, erholsamen Schlaf notwendig ist.
- Sorge zum Schlafen für **frische Luft** im Raum,
- **für Ruhe**,
- angenehme **Schlaftemperaturen** und
- **dunkele das Zimmer** mit lichtundurchlässigen Vorhängen oder Jalousien ab, wenn die Tage länger sind, der Mond die Nacht erhellt oder von der Straße her helles Licht ins Zimmer einfällt.

Ganz wichtig: Finger weg von Schlaftabletten, sie zerstören die Architektur unseres Schlafes!

Bedien Dich bei Schlafproblemen eines guten Protein Shakes, welcher die Aminosäure **Tryptophan** enthält – dieses natürliche und gesunde Schlafmittel vertreibt die Sorgen des Alltags. Daraus entsteht das Glückshormon Serotonin, die Vorstufe zum Melatonin, dem Schlafhormon.

Das Proteinpulver steht bereits auf der Liste der empfohlenen Nahrungsergänzungen für Deine umfassende Basisversorgung.

Der **Vitalmonitor** hilft Dir, genau Deine Stressbelastung und Dein biologisches Alter zu bestimmen. Damit kannst Du Deine Belastbarkeit und die Fähigkeit, Belastungen zu tolerieren, täglich ablesen und trainieren. Nur im Parasympathikus (Entspannungszustand) ist Regeneration überhaupt erst möglich und das Immunsystem angeschaltet.

Modul 4

Reduziere und vermeide, was Dir schadet!

Deine Aufgabe in diesem Modul besteht darin, schrittweise die Anweisungen der einzelnen Kapitel abzuarbeiten.

Überprüfe, mit welchen Schadstoffen Du in Kontakt stehst und wie sich diese reduzieren lassen!

Kapitel 1

Umweltschadstoffe im Mund

Fluoride -

informiere Dich über die Wirkungsweise von Fluoriden! In Zahnarztpraxen für biologische Zahnmedizin werden diese nicht angewendet.

Zahnpasta und Mundwasser mit künstlichen chemischen Wirkstoffen, Aufhellern, antibakteriellen Wirkstoffen, Fluoriden!

Metalle und andere Zahnmaterialien im Mund!

Es gibt hier bereits nahezu unsichtbare, metallfreie, sehr gut verträgliche und bewährte Lösungen - lass Dich dazu von einem Fachspezialisten beraten, der auf diesem Gebiet erfolgreich arbeitet (Zahnarzt/Dentallabor für biologische Zahnheilkunde und Prothetik, Umweltzahnmediziner, Umweltzahntechnik).

Hinterfrage mit dem Ausfüllen des Anamnesebogens die Verträglichkeit von Zahnbehandlungen, sämtlicher Substanzen, die der Zahnarzt in den Mund einbringt, Zemente, Kleber, Versiegelungskunststoffe, Füllunsmaterialien ect.- es könnte BPA enthalten sein, Formaldehydverbindungen, Fluoride, Medikamente, auf die Du sensibel reagieren könntest.

Implantate und Zahnersatz, auch kieferorthopädische Geräte, Schienen gibt es in hoher Qualität und bester Verträglichkeit niemals zu Billigpreisen!

Ein falscher Sparkurs in diesem Punkt könnte längerfristig einen unabsehbar hohen Preis zur Folge haben - Deine Gesundheit!

Eine große Rolle spielen hier auch die **NICO`s** (degenerative Knochenareale, in denen sich Toxine und in besonderem Maße der Entzündungsmarker **RANTES** anreichert!

Kapitel 2

Anti-Nahrungsmittel und Lebensmittel-Toxine

Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln (durch E-Nummern in der Inhaltsangabe ausgewiesen)

- **Konservierungsstoffe**
- Emulgatoren, Trägerstoffe, Säuerungsmittel, Säureregulatoren, Trennmittel, Schaumverhüter, Füllstoffe, Antioxidationsmittel, Schmelzsalze, Festigungsmittel, Treibgase, Schaummittel, Geliermittel, Überzugsmittel, Feuchthaltemittel, modifizierte Stärke, Packgase
- **Geschmacksverstärker**
- Backtriebmittel, Komplexbildner, Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Mehlbehandlungsmittel, Kaumasse
- **Süßungsmittel**
- **Farbstoffe**

Industriezucker und chemisch aufbereitetes Speisesalz NaCl, auch Nitritpökelsalz (steht in Verbindung mit der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs)!

Fertigprodukte enthalten oft versteckte riesige Mengen an Zucker, lies die Inhaltsangaben! Meide oder reduziere ganz streng alles, was mehr als 10g Zucker in 100g des Produktes enthält!

gehärtete Fette = Transfette

Achte beim Einkaufen auf die Zutatenliste der Lebensmittel! Angaben wie „enthält gehärtete Fette“ oder „pflanzliches Fett, z. T. gehärtet“ zeigen die darin enthaltenen Transfette an - enthalten in Palmin-Fett, Margarine, Nutella, Chips, Fertigsoßen, frittierten Speisen;

können aber auch in der eigenen Küche entstehen, wenn zum Braten und Frittieren Öle

verwendet werden, die dabei selbst verbrennen, weil ihr eigener Rauchpunkt überschritten wird - Bsp.Olivenöl! Daher zum Braten vorzugsweise Bio-Kokosöl benutzen.

Kapitel 3

Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente

Schließe grundsätzlich den Verzehr synthetischer Vitamine, von Einzel-Präparaten aus der Drogerie aus!

Kaufe Deine Mikronährstoffe in bester Qualität!

Du erkennst diese an der 100%igen Bioverfügbarkeit aufgrund der PhytoZyme® Basis, am Herstellungsverfahren und nicht zuletzt an der Firmenphilosophie des Herstellers!

Du nimmst regelmäßig Medikamente?

Lass doch mal prüfen, ob Du richtig eingestellt bist. Brauchst Du diese Pharmazeutika wirklich in der verordneten Dosis, lässt sich diese reduzieren oder gibt es Alternativen auf natürlicher Basis?

Kapitel 4

Körperpflegeprodukte und Kosmetika

Mikroplastik

- als Kunststoffpartikel, die vielen Kosmetikprodukten als kleine Kügelchen im Peeling oder als Füllstoffe zugesetzt werden
- dazu gehören auch Kunststoffe (**Polymere**), die wasserlöslich sind oder in den Produkten **in flüssiger, gelförmiger, wachsförmiger Struktur** oder in **Nanogröße** vorkommen können.
- Inhaltsstoffe in Kosmetika, in deren Wortstamm **Acrylate** enthalten sind, auch **Polyamide**, oder die auf **-ane, -ene, -phtalate** enden.

Parabene

- **PHB-Ester (E 214-219)**

Duftstoffe

- deklariert als „**Parfum**“ oder „**Fragrance**“

Tenside/Emulgatoren, als PEG, und PEG-Derivate sowie SLS

Stoffe auf Basis von umweltschädlichem Erdöl

- in Kosmetika als fettende Komponente in Form von **Paraffinen** (zum Beispiel als Paraffinum Liquidum, Isoparaffin) oder auch als **Wax, Vaseline, Mineral Oil, Petrolatum, Cera Microcristallina, Ceresin** oder **Ozokerite** - in Lippenstiften, Handcremes.
 - Als Bestandteil von Pflegeprodukten dichtet es die Haut nach außen ab, aber somit kann sie nicht mehr atmen und trocknet erst recht aus - ein Grund, noch mehr Creme drauf zu schmieren.

MOSH (Gesättigte Mineralöl-Kohlenwasserstoffe) und MOAH (Aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe)

Chemische UV-Filter (in Sonnencremes)

Nanopartikel als physikalische UV-Filter

- Titanium-dioxide und Zink Oxide in Medikamenten, Sonnencremes, Kosmetika

Aluminium/Aluminiumsalze

- im Deo, als „Antitranspirant“ oder „Antiperspirant“ gekennzeichnet, sollen die Schweißproduktion hemmen

In Bio-Naturkosmetika sind diese Stoffe verboten, da sie der Gesundheit und der Umwelt schaden, sie zerstören den natürlichen Schutzmechanismus der Haut, gelangen in den Körper, lagern sich dort ab, stören den Zell-Stoffwechsel, sind teilweise hormonell wirksam, können Allergien und Unverträglichkeiten auslösen und sogar Erbgut schädigen. Kläranlagen können diese Substanzen derzeit nicht aus dem Abwasser filtern – so gelangen sie über die Kreisläufe der Natur in die gesamte Umwelt und verbreiten sich in den Böden, im Grundwasser, in Flüssen, Seen und im Meer - und in den Lebewesen; welchen Schaden sie dabei anrichten, ist heute noch kaum absehbar.

Palmöl

- findet sich nicht nur in sehr vielen Lebensmitteln,
- auch in extrem vielen Kosmetika,
 - da es rückfettend und antioxidativ wirkt
- aber mit einem Raubbau an der Natur verbunden ist und damit nicht zu vertreten

Kapitel 5

Haushaltsreiniger Schadstoffe im Haushalt

in handelsüblichen Haushaltsreinigern finden sich hochgiftige Substanzen, wie

Weichmacher (Phthalate)

- finden sich in allen Kunststoff-Gemischen, die dehnbar und weich sind:
 - **PVC**-Fußböden, Plastikspielzeug oder Produktverpackungen, Haushaltsgegenstände, Plastikflaschen, aber auch in Deos, Parfum, Lacken, Klebstoffen, Kabeln
- Weichmacher-Ersatzstoffe:
 - Sojabohnenöl (ESBO), Citrat, Adipate, Cyclohexanoate.
- **Bisphenol A (BPA)** ist eine weltweit am meisten verwendete synthetische Chemikalie, der man heute ständig ausgesetzt ist und der man kaum entkommen kann:
 - beim Menschen findet man BPA im Blut, Urin, Fruchtwasser, Gebärmuttergewebe – und die höchsten Belastungen haben alle Studien bei Kindern gefunden. nachweislich in **Luft, Staub, Oberflächengewässern, Meerwasser, aber auch in Treibhausobst und Trinkwasser** aus Kunststofftanks, ebenso in einigen Zahnersatz-Materialien, wie z.B. Füllungs-Kunststoff oder Kleber.
 - Problematisch ist es deshalb, weil es als **Bestandteil von Verpackungen** an Lebensmittel abgegeben und über die Nahrung aufgenommen wird. Im Körper entfaltet es eine **östrogen-ähnliche Wirkung** und verändert den Hormonhaushalt mit allen damit verbundenen Folgen.
 - **MIH, die neue Form der Zerstörung von Zahnhartsubstanzen, steht ebenfalls in Zusammenhang mit einer BPA-Belastung**

Konservierungsmittel

- ausgewiesen durch den Hinweis "Sensibilisierung durch Hautkontakt möglich"
- **Formaldehyd** muss ab einer Konzentration von 0,1 Prozent mit dem Hinweis „enthält Formaldehyd“ gekennzeichnet sein
 - kann Kopfschmerzen, Schleimhautreizungen, Übelkeit, Atemprobleme sowie Asthma und Allergien auslösen und gilt als krebserregend.
- sind schlecht biologisch abbaubar, giftig für Wasserorganismen und reichern sich in der Umwelt an
- verträglichere Alternativen: Alkohol, Zitronen- oder Milchsäure.

Lösungsmittel

- **Desinfektionsmittel und auch scharfe Reinigungsmittel** enthalten oft
- **Chlorverbindungen,**
 - wirken desinfizierend, aufhellend
 - reizen die Haut und auch die Schleimhäute, kann Augen und Atemwege schädigen und bei Hautkontakt Ekzeme auslösen
 - in Verbindung mit organischen Materialien wie beispielsweise Fett können sich organische Halogenverbindungen bilden, diese sind nur sehr schwer biologisch abbaubar und stellen somit eine große Belastung für die Umwelt dar.
- **Triclosan**
 - ist ein weit verbreiteter Stoff, der vielen Produkten zugesetzt wird, um das Wachstum von Bakterien zu bremsen
 - steckt etwa in Zahnpasta, Seife (mit antimikrobieller Wirkung), in Spielwaren, Küchengeschirr und Kleidung, Matratzen, Sitzmöbelbezügen
 - ist giftig für Algen und reichert sich in Wasserorganismen an
- die weitverbreitete Verwendung von antibakteriellen Mitteln führt zu Ungleichgewichten im Mikrobiom, verringert die Anzahl der "guten" Mikroben und fördert dagegen das Wachstum schädigender Keime- führt zu Bakterien-Resistenzen

- daher steht es in Verbindung mit Darmerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Störungen der Selbstregulationssysteme, mit hormonellen Wirkungen und Krebs
- ein Teil der Desinfektionsmittel gelangt durch die Filter der Kläranlagen hindurch in die Umwelt

Enthärter

Enthärter sollen als Bestandteil von Wasch- und Putzmitteln die Wirkung der Tenside unterstützen.

Bei sehr hartem Wasser helfen sie, die nötigen Waschmittel- und Wassermengen einzuschränken, allerdings sind einige der dafür eingesetzten Chemikalien äußerst bedenklich für die Umwelt:

Phosphate gelangen über das Abwasser leicht in die Natur und können dort zur Überdüngung bis hin zum „Umkippen“ von Gewässern führen. Sie dürfen heutzutage nur noch in sehr geringen Konzentrationen verwendet werden.

Auch die **Ersatzstoffe Phosphonate, NTA, EDTA und Polycarboxylat** sind in der Umwelt nur schlecht abbaubar.

Enzyme

Enzyme sorgen im Waschmittel dafür, dass die Wäsche auch bei niedrigen Temperaturen besonders sauber wird und sparen so Tenside ein. Doch derzeit sind auf dem Rohstoffmarkt fast ausschließlich **gentechnisch veränderte Enzyme** erhältlich, die, wenn sie nicht vollständig aus der Kleidung ausgewaschen werden, Hautreizungen verursachen können.

Bleichmittel

- Um Flecken zu entfernen oder Wäsche aufzuhellen, kommt vor allem **Sauerstoff** zum Einsatz. Um diesen freizusetzen, braucht es allerdings Zusätze wie z.B. **Natriumperborat**, was dann im Abwasser zur Bildung von giftigen Borsalzen führt.

- Problematischer ist aber der Einsatz von **Chlor als Bleichmittel** - Wirkung wie beschrieben. Dazu gehört **Natriumhypochlorid**, das relativ häufig in herkömmlichen WC-Reinigern, Rohrreinigern, Schimmelentfernern und Desinfektionsmitteln zum Einsatz kommt.
- **Optische Aufheller** in Waschmitteln wandeln nicht sichtbares UV-Licht in blaues Licht um, was vergilbte Wäsche weiß wirken lässt. Sie verbleiben zum größten Teil in der Wäsche und können unter Umständen Hautreizungen und Allergien auslösen. Sie sind außerdem nur schwer biologisch abbaubar. Auf optische Aufheller sollten Sie daher grundsätzlich verzichten.

Um haushaltsübliche Verschmutzungen und Keime zu entfernen, braucht man keine „Hygiene-Reiniger“ – ganz gewöhnliche (Bio-) Reinigungsmittel reichen vollkommen aus.

Kapitel 6

In sonstigen Lebensbereichen - tägliches Umfeld, Garten, Freizeit, Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit

Schwermetalle

- enthalten in **Tattoofarben, Zahn-Ersatz-Materialien, Modeschmuck, Laserdrucker-Toner, Feinstaub, Abgase, Industrie-Emissionen**
 - dringen in den Körper ein, liefern gutes Futter und beste Bedingungen für Viren und andere Parasiten,
 - blockieren über ihre zahlreichen Angriffspunkte unsere körpereigenen Abwehrmechanismen und damit die natürlichen Selbstregulationssysteme und können das Immunsystem komplett aus der Bahn bringen.

Tabakrauch meiden - auch passivrauchen!

Nikotin, Teer, Duftstoffe, Aromastoffe

Emissionen aus Industrie und Landwirtschaft -

Insekten-und Unkrautvernichtungsmittel, Pflanzenschutzmittel, Düngemittel, Feinstaub Abgase - nach Möglichkeit meiden, Ausgleich zur Erholung in der Natur suchen!

Energievampire!

Halte Dich fern von Menschen, die Dir Deine Kräfte rauben.

Steh zu Deinen Werten und vertrete diese nach außen, so findest Du in ein soziales Umfeld, in dem Du Dich wohl fühlst und Unterstützung findest.

Zusatz-Modul 5

Mentaltraining und Seelenarbeit

Eine der wichtigsten Ursachen für Gesundheitsstörungen bis hin zu schweren chronischen Krankheiten sind oft ungelöste, unverarbeitete Konflikte, alte und längst vergessene Verletzungen. Der Stolz ist der schwächste Punkt des menschlichen Individuums.

Auch und vor allem in den Zähnen sind so manche Traumata vergangener Generationen gespeichert.

Wenn Du wirklich ganzheitliche Gesundheit - holistische Gesundheit - und Lebensfreude erleben möchtest - dann bearbeite auch diese Gebiete. Trau Dich, in die Tiefe zu gehen, Licht ins Dunkel Deiner eigenen Abgründe zu bringen.

Da diese im Mentalkörper abgelegten Konflikte meist unbewusst sind, empfehle ich Dir, dafür professionelle Hilfe zu suchen.

Therapeuten, die nach der wissenschaftlich fundierten Sonderform ART (Autonome Response test) nach Dr. Dietrich Klinghardt ausgebildet wurden, findest Du unter folgendem Link: www.ink.ag

3 Konfliktlöstechniken zur sofortigen Selbsthilfe

Atemtechnik

Atme tief in den Bauch hinein - mehrmals ein und aus. Konzentriere Dich auf den Atem und lass ihn ruhig fließen.

Bei jedem Ausatmen sprich bewusst den Satz:

³³Ich befreie mich von allem, was mich bewusst und unbewusst stört!

Ho`Oponopono (altes hawaiianisches Vergebungsritual)

Schau Dir hier an, wie es funktioniert und was Du dabei bedenken solltest:

[Ho`Oponopono auf Youtube](#)

Schreib Dir 5 gravierende Situationen aus Deinem Leben (von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter) auf, die Dich tief und nachhaltig verletzt haben.

Verwende für jede Verletzung ein eigenes Blatt Papier. Beschreibe die damalige Situation detailgenau, Gesichter, Gefühle, Kleidung, Worte, Geräusche, Gerüche ect.

Auf die Rückseite des Blattes schreibst Du nun, warum Du die Verantwortung für diese Situation durch Dein damaliges Verhalten hattest.

Schreibe weiterhin 3 Vorteile auf, die Dir daraus entstanden sind, was durftest Du aus dieser Verletzung lernen? Hast Du daraus auch Stärke gewonnen, ein besonderes Gespühr oder eine Sensibilität entwickelt?

Nun geh ins Gespräch mit jedem einzelnen Konflikt, fühle ihn und sprich die Ho`Oponopono-Sätze:

„Es tut mir leid,

bitte verzeih mir,

ich danke dir und

ich liebe dich!“

Denn Du weisst jetzt:

Alles, was geschah und geschieht, liegt in deiner Verantwortung,

denn es geschah und geschieht in deinem Leben.

Du bist Dir darüber im Klaren,

dass es sich dabei lediglich um Projektionen aus deiner Matrix handelt.

Löse diese Erinnerungen auf, indem Du laut sprichst:

„Es tut mir leid, bitte verzeih mir, ich danke Dir und ich liebe Dich!“

Meditation und Gebet

Dieses sind Techniken, die eine nachgewiesene und sehr kraftvolle Wirkung haben.

Sie dienen der Entspannung ebenso wie der Fokussierung auf die eigene Mitte, auf die Kraft, große Wünsche und hohe Ziele erfolgreich umzusetzen.

Anleitung:

Nimm eine entspannte aufmerksame Körperhaltung ein, ohne Arme und Beine zu überkreuzen.

Schließe die Augen und konzentriere Dich auf deinen Atem.

Richte jetzt die Aufmerksamkeit auf das betroffene Organ/den Zahn- oder Kieferbereich.

Lächle ihm zu und stell Dir vor, wie sich das Symptom durch Dein Lächeln und Deine Liebe auflöst und in einem goldenen Lichtstrahl zerfällt. Verweile in diesem Bild, Danke Dir selbst, atme 3 mal tief ein und aus und stell Dir vor, wie das ehemalige Symptom mit dem Ausatem als goldene Lichtpünktchen Deinen Körper verlässt. Öffne die Augen.

Diese Übung solltest Du mindestens 5 mal am Tag machen, oder auch öfter, wenn ein Symptom Dich gerade belastet oder Deine Gedanken darum kreisen oder wenn Dich eine Stresssituation einholt.

Möchtest Du auf dem Gebiet Deine Stärken entwickeln?

Dann melde Dich zur [Lebenswandelschule](#) an.

Aufgaben-Checkliste

Hast Du Dir bereits die gestellten Aufgaben erarbeitet?

Wenn ja, dann setz einen Haken dahinter - oder wenn nicht - ein Ausrufezeichen.

Formuliere Deine Fragen und Herausforderungen, schreibe sie in die Facebookgruppe zum Kurs oder als persönliche Nachricht an kontakt@beradent.com und lass Dir bei der Lösung und Umsetzung helfen.

Einführungs-Webinar angesehen und Modul I gelesen?

Fülle zuerst die [AUA-Liste](#) aus, um Deine **Gesundheitserfolge am Symptomverlauf zu dokumentieren!**

Lade Dir das [Selbstanalyse-Protokoll](#) herunter, teste Deinen aktuellen Gesundheitsstatus und lerne damit die Maßnahmen zur Verbesserung kennen.

Bist Du der [Facebook-Gruppe "Die Erfolgreiche Zahnsanierung"](#) beigetreten?

Wenn nicht, dann tu es jetzt. **Nutze diese wertvolle Ressource!**

Konntest Du die Aufgabe aus Modul 2 schon erledigen?

Falls Du es noch nicht getan hast, dann lade Dir jetzt die

[**"3+1 Schritte Anleitung - Wie natürliche Mundpflege-deinen-Tag-erfrischt"**](#)

herunter und beginne sofort mit der Umsetzung!

Meine persönlichen Favoriten-Produkte habe ich mit meinem Empfehlungs-Link hier für Dich aufgelistet:

[**MitButy Zungenreiniger**](#)

[**MISWAK-Zahnbürste-SWAK Pinselbürste mit austauschbaren Pinselköpfchen**](#)

[**SWAK- Miswak- Wechselköpfchen 3er-Pack - für SWAK Biozahnbürste &**](#)

[**Naturzahnbürste**](#)

[**Lavera basis sensitiv Zahncreme Classic**](#)

Birkengold Zahnpulver Minze, 2er Pack

Für eine Ölzieh-Mischung mische ich 4 EL Kokosöl, 1 TL Sango Meereskoralle-Pulver und 20 Tropfen verschiedenster ätherischer Öle je nach Geschmack. Variiere, so wie es Dir gefällt!

Bio Kokosöl CocoNativo

NATURE LOVE® Sango Meereskoralle - 250g Pulver

Die ätherischen Öle kaufe ich in höchster Bio-Qualität bei [Young Living](#). Für die Ölzieh-Mischung bevorzuge ich ein Komposition aus Pfefferminzöl, Zitronenöl, Thieves. Möchtest Du hier bestellen, dann [Nutze dieses Anmelde-Formular](#) oder wende Dich direkt an mich als Vertriebspartner.

Wie weit bist Du mit der Erledigung der Aufgaben aus Modul 3 fortgeschritten?

Führst Du schon Dein [Tagebuch der Balance](#)?

Wenn nicht, dann beginne jetzt sofort! Du wirst bald merken, dass es Dir eine große Hilfe ist, Deine Situation von einem neutralen Standpunkt aus zu betrachten.

Konntest Du Übereinstimmungen Deiner Ernährungsweise mit den Tipps aus meinem [E-Book "Die zahngesunde Ernährung"](#) feststellen?

Wo gibt es noch Bedarf für neue Rezepte und Gewohnheiten?

Welche Deiner Lieblingsnahrungsmittel hast Du in diesem Buch wiedergefunden?

Wenn Du noch nicht so weit bist, dann lies es jetzt in Ruhe bei einer schönen Tasse Tee, überprüfe Deine Ernährungsgewohnheiten anhand der eigenen Aufzeichnungen, die Du im Tagebuch der Balance festgehalten hast. Suche Dir neue Rezeptideen,

z.B. hier:

<https://www.veggimaeggi.at/>

<https://kevinheckmann.com/>

<http://kraftort-rohkostkueche.de/>

Auch die Bücher von Dr.Rüdiger Dahlke (ich bin ein großer Fan von ihm) sind sehr zu empfehlen, denn sie geben viele Tipps und Inspirationen und eine Menge Hintergrundwissen zur Ernährung:

[Das große Peace Food-Buch: Heile Dich selbst und den Planeten](#)

oder auch alle Bücher von Anthony William, dem Medical Medium.

In diesem hier findest Du viele ganz einfache und leckere Rezepte, die die Gesundheit fördern:

[Medical Food: Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament](#)

Welche Nahrungsergänzungen nimmst Du zusätzlich zu Deiner gesunden Ernährung ein?

Meine Empfehlung habe ich Dir auf diesem **[Bestellschein Mikronährstoffe](#)** aufgeschrieben. Du kannst ihn Dir ausdrucken, mit Deinen persönlichen Kontaktdaten ausfüllen und direkt an den Hersteller mailen, faxen oder telefonisch durchgeben unter der kostenlosen **Hotline: 0800 101 3201**

In diesem Fall musst Du meine PIN (Empfehlernummer) 8630236 nennen und Deine Bankverbindungsdaten bereithalten.

Du kannst auch direkt online über diese Links bestellen:

[Die Basisversorgung an Vitalstoffen](#)

[Biotic Blast](#) *(Zusatzfutter für ein gesundes Mikrobiom)*

[Vegan Ome Gold](#)

[Vegan Protein Shake Schoko](#)

zusätzlich bei erhöhtem körperlichen und mentalen Stress:

[MSM Plus Tablettts](#)

[X-Cell Plus](#)

Zusätzlich kannst Du auf dieser Seite noch weitere konzentrierte Naturpower-Stoffe finden, die Dir sehr gezielt Baustoffe liefern für Deine individuellen Gesundheits-Baustellen!

Ein weiteres Power-Getränk kannst Du Dir anrühren aus dem Grassaft-Pulver von Grüne Lichtkraft. Du erhältst es im [Shop Landkaufhaus Mayer](#).

Gibst Du bei deiner Bestellung den Gutscheincode: **landkaufhaus7** an, bekommst Du hier 5% Rabatt auf Deinen gesamten Einkauf.

Dein Vitalstoffprofil kannst Du untersuchen lassen vom Labor **IMD in Berlin**, nutze die Patientenberatung, auf Wunsch werden Dir die entsprechenden Blutröhrchen zugeschickt, Du kannst Dir dann vom Hausarzt Blut abnehmen lassen und die Proben ans IMD einsenden. Patienteninformationen erhältst Du über die [Website des Labors IMD](#).

Ist es Dir auch schon gelungen, Deine Aktivität im Alltag zu steigern?

Wie viele Schritte machst Du am Tag?

Ein gutes Hilfsmittel, um diese Sache im Auge zu behalten und um Motivation zu erlangen, sind die [Runtastic-Apps](#). Informiere Dich, lade Dir eine auf Dein Smartphone und probiere aus, was sie alles kann!

Wie sieht Deine Entspannungsphase inzwischen aus?

Du findest zahlreiche Videos zur Meditation, Achtsamkeitsübungen, Atemtechnik und Muskelentspannung auf **Youtube**:

[Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung](#)

[Geführte Meditation mit Veit Lindau](#)

Damit kannst Du nicht so viel anfangen? Ganz gezielte professionelle Hilfe bekommst Du in der [Lebenswandelschule](#). Schau Dir diese tollen Angebote an.

Vergiß nicht, das Tagebuch der Balance zu nutzen, um einen Platz in Deinem Tagesablauf für gezielte Entspannung einzuräumen.

Welches **Wellness-Angebot** in Deiner Nähe hast Du Dir schon gegönnt?

Hast Du den optimalen Schlafplatz am richtigen Ort geschaffen?

- Mindestens 2 Stunden Schlaf vor Mitternacht?
- Elektrischen und elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer verbannt?

- WLAN-Router nachts aus?
- PC an die Leine (LAN Verbindung)?
- Smartphone nachts auf Flugmodus?
- Abschirmmethoden, um einen strahlungsarmen Schlafplatz zu schaffen?

Hier findest Du einen kompetenten Schlafplatz-Spezialisten:

<http://www.qi-medical-akademie.de/geobiologie.html>

Hast Du Dir den **Vitalmonitor** schon einmal angeschaut?

Konntest Du Schadstoffe in Deiner Umgebung reduzieren, wie in Modul 4 beschrieben?

Hast Du schon gute Naturkosmetikprodukte gefunden? **Schau Dir diese an!**

Ein abschließender, sehr guter Tipp, um mehr frisches, wirklich schadstofffreies Wasser zur Verfügung zu haben und auch zu trinken, weil es tatsächlich auch schmeckt, ist die Anschaffung eines guten Wasserfilters.

Lies, hier, worin sich dieser Wasserfilter von anderen auf dem Markt unterscheidet.

Die Bestellung ist telefonisch möglich unter der Hotline: **0800 101 3201**

Für diese Art der Bestellung musst Du meine Empfehlernummer 8630236 nennen und Deine Bankverbindungsdaten bereithalten.

Wie sieht Deine tägliche Seelenpflege aus?

Fühlst Du Dich wohl in Deiner Position als Mensch, Frau, Mann, Großmutter, Mutter, Großvater, Vater, Tochter, Sohn, Freund, Kollege, Vorgesetzter, Führungskraft?

Teste Deinen Gesundheitsstatus!

Mit diesem **Selbstanalyse-Protokoll** gebe ich Dir ein zusätzliches Werkzeug in die Hand, was es Dir möglich macht,

- Dein persönliches Erkrankungs-Risiko zu bestimmen,

- die Schwere und das Ausmaß bereits bestehender gesundheitlicher Probleme einzuordnen,
- die Entstehungsquellen der Risikofaktoren aufzudecken,
- die damit in Verbindung stehenden Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen

Lebe nach Deinen Werten, sie machen Dich zu dem, was Du bist!

Denn als Voraussetzung für eine ganzheitliche Heilung solltest Du 3 Bedingungen unbedingt erfüllen:

1. Finde Deine **Lebensaufgabe**, schreibe sie auf und folge unaufhaltsam Deinem RUF! Sei dabei Du selbst! Die Lebensaufgabe zu erfüllen ist lebensrettend!
2. **Glaub an Dich** selbst! Vertraue Dir, Du schaffst es!
3. Bei größeren gesundheitlichen Herausforderungen brauchst Du einen Therapeuten, der zu **100% von Deiner Heilung überzeugt ist und der an Dich glaubt!**
Bedenke: Du wirst immer seine Prognose erfüllen - egal ob sie gut oder schlecht ausfällt.

Absolventen-BONUS

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast den Vorbereitungskurs auf Deine Zahnsanierung konsequent durchgearbeitet und nach Deinem besten Wissen und Gewissen alle wichtigen Aufgaben umgesetzt, die als Voraussetzung für Deinen positiven Behandlungserfolg dienen.

Sende jetzt den ausgefüllten Symptomverlaufsbogen und das Tagebuch der letzten 4 Wochen ausgefüllt an meine E-Mail Adresse: kontakt@beradent.com

Dein Extra-Bonus ist ein 30 minütiges Einzelberatungsgespräch mit mir. Zur Terminvereinbarung melde ich mich in Kürze bei Dir.

Wie geht es jetzt weiter?

Führe neu erlernte gesundheitsfördernde Gewohnheiten in Bezug auf Ernährung - Bewegung - Entspannung weiter fort - in die Richtung, die Dir dieser Kurs gewiesen hat!

Wähle für Deine Bestversorgung eine Zahnarztpraxis für biologische Zahnheilkunde und ein Fachlabor für die Ausführung der Zahnersatzversorgung!

Gönn Dir ausreichend Ruhe zur Genesung!

Plane 1-2 Wochen absolut stressfreie Ruhephasen nach der Kiefer-OP ein.

- delegiere Aufgaben, nimm Hilfe an!
- geh auf "Medien-Diät" (reduziere Informationen von außen - dafür mehr meditieren, in der Natur aufhalten),
- leg öfter mal die Füße hoch, schlafe viel und lange,
- schalte konsequent alles ab, was Dich stresst!
- keinen Leistungssport - nur leichte, moderate Bewegung

Lass Dich von Freude und Wohlbefinden führen und genieße Dein Leben mit festen weißen Zähnen!