

# TÄGLICH ERFRISCHEND

---

DIE MUNDGESUNDHEIT ALS BASIS  
IHRES WOHLBEFINDENS



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite 3
<b>DIE TÄGLICHE MUNDHYGIENE</b> Der Gesundheit dienende Verhältnisse in der Mundhöhle schaffen	Seite 4
Die richtige Zahnpflege ist das A und O	Seite 5
Konzept zur natürlichen Mundpflege Zungenreinigung - Ölziehen Zahnpflegeprodukte	Seite 6
Zahnbürsten und Putztechnik	Seite 7
Mundpflege für die sanierte Zahnreihe - Zahnersatzpflege	Seite 8
Wenn Sie Ihren Zahnersatz nicht mehr sauber bekommen	Seite 9
<b>DIE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG</b> Voraussetzungen der zahngesunden Ernährung	Seite 10
Wichtige Maßnahmen im Detail	Seite 11
Ein kurzes Statement zu Nahrungsergänzungen	Seite 13
<b>WEITERE MASSNAHMEN ZUR UNTERSTÜTZUNG GESUNDER ZÄHNE</b>	Seite 13
Spezialtipp für Allergiker	Seite 14
Fachliteratur, Buchempfehlungen	Seite 15
Vorbeugen ist besser als Heilen!	Seite 15
Disclaimer	Seite 16

# VORWORT

Ich freue mich, dass ich Ihnen mit meinem Rat zur Seite stehen darf, um Ihnen zu helfen, Ihre Gesundheitsvorsorge auf einem stabilen Fundament aufzubauen. Zunächst möchte ich mich kurz vorstellen, falls wir uns noch nicht kennen.

Mein Name ist Annett Fiedler, ich arbeite als Zahntechnikermeisterin und Präventionsberaterin und begleite und unterstütze für Umwelt-Themen sensibilisierte Menschen, die durch einen umweltbewussten Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit und ihrem Körper in den Genuss kraftvoller Vitalität kommen wollen. Gemäß meines neuen Leitsatzes

**ERFRISCHEND**  
**- NACHHALTIG**  
**- ÜBERGREIFEND**

möchte ich Ihren Fokus auf die Gesundheits-Prävention lenken und Ihnen damit zeigen, wie Sie in ganz einfachen Schritten die eigene Widerstandskraft trainieren und stärken, sich selbst und Ihrer Umwelt zuliebe. Beginnen Sie jetzt – denn es ist nie zu früh und auch nie zu spät.



# DIE TÄGLICHE MUNDHYGIENE



## WAS BEDEUTET EIGENTLICH HYGIENE?

Das Wort Hygiene stammt aus dem Griechischen. Es wurde vom Namen der griechischen Göttin **Hygieia** abgeleitet und bedeutet „der Gesundheit dienende Kunst“.

Hygiene bezeichnet sämtliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten. In der Alltagssprache wird das Wort Hygiene immer in Zusammenhang mit akribischer Sauberkeit verwendet, doch das Putzen stellt nur eine Teilaufgabe der Hygiene dar. Viel mehr geht es hier um einen **Lebensstil**, der die Zähne und den ganzen Körper gesund erhält.

„Der Gesundheit dienende Verhältnisse“ in der Mundhöhle schaffen = Mundhygiene

In der Mundhöhle tummeln sich über 1000 Bakterienarten und das ist gut so, weil sie alle eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen haben. Miteinander verbunden bilden sie die Mundflora, die bei optimaler Zusammensetzung einen Teil unseres körpereigenen Abwehrsystems ausmacht.

Anders als von Charles Darwin erklärt, wird die Entwicklung der Lebewesen auf der Erde nicht allein durch Anpassung im Kampf ums Überleben vorangetrieben, sondern durch eine Art Symbiose, die die beteiligten Lebewesen miteinander eingehen.

Zum einen profitieren bestimmte Einzeller durch die Nachbarschaft und den Stoffwechsel anderer, zum anderen ist hierbei etwas ganz Neues hervorgegangen!

In einer Endosymbiose, bei der ein Organismus in einem anderen eingeschlossen ist, konnte sich die Kooperation beider und auch deren Funktion enorm verbessern, und so entstanden ganz neue Zelleinheiten, auf deren Grundlage die Entwicklung vom urzeitlichen Einzeller bis zum heutigen Menschen vonstattengehen konnte.

Diese Theorie stellt alles andere in Frage und hat unter den Wissenschaftlern für heftige Unruhen gesorgt. Überaus deutlich wird aber, dass Weiterentwicklung nur auf Grundlage guter Kooperation stattfinden kann und gute Kooperation wiederum abhängig von guter Kommunikation ist. Der kommunikativste Teil unseres Körpers ist unser Mund!

Er ist Ort der Gesunderhaltung und der Heilung, er ermöglicht nicht nur sprachliche Aussagen, er kommuniziert auch, was im Körper vorgeht und ungesagt bleibt - über die direkte Verbindung zu allen physiologischen Vorgängen in unserem Inneren.



Eine gute Mundhygiene bedeutet also, unsere Mundflora zu pflegen und unsere kleinen Helfer optimal in ihrer Kooperation und Kommunikation zu unterstützen.

Die Oberflächenschicht der inneren Schleimhäute und der äußeren Haut wird als Biofilm bezeichnet, hier ist die Wohnung der Mikroorganismen, diese wird alle 24 Std. einmal komplett aufgefressen und wieder neu aufgebaut – also komplett renoviert!

Eine mangelhafte Zahnpflege, unausgewogene Ernährung, zahlreiche äußere Umwelteinflüsse, Zahnersatzmaterialien, aber auch Medikamente (Schleimlöser) und vor allem Mundwässer!!! greifen den Biofilm an. Die ehemals perfekt aufeinander abgestimmte Zusammenarbeit der verschiedenen Mikroorganismen-Clans gerät aus dem Gleichgewicht, krankmachende Erreger können die Übermacht gewinnen und entzündliche Veränderungen nehmen ihren Lauf.

**Die Karies** entsteht bekanntlich durch die dauerhafte Einwirkung von Säuren.

Der Bakterien-Clan des Streptokokkus mutans wurde zum Leitkeim für die Kariesentstehung vor Ort gekrönt. Er ist es, der sich besonders in den Zahnbelägen auf der Zahnoberfläche wohlfühlt und schon mit der Aufnahme sehr geringer Zuckermengen so viel Säure produziert, dass im Mund ein saures Milieu nachgewiesen werden kann.

Infolgedessen lösen sich Mineralien wie Kalzium und Phosphor aus dem Zahnschmelz heraus, diese Demineralisation ist bereits eine frühe Form der Karies, sie kann sich zu etablierten Löchern in den Zähnen entwickeln – aber auch bei rechtzeitigem Erkennen durch einen Richtungswechsel der Lebensweise wieder rückgängig gemacht werden!

## DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE IST DAS A UND O, ABER WEISS JEDER WIRKLICH, WIE ES RICHTIG GEHT?

Im Bakterienstoffwechsel entsteht aber nicht nur Säure, auch andere Stoffwechselendprodukte werden abgeschieden und setzen ein Entzündungsgeschehen in Gang.

Finden die Kariesbakterien langfristig genügend Nahrung vor, werden sie sich weiter vermehren und andere Mikroorganismen-Stämme verdrängen, nicht nur aus der Mundhöhle, sondern übergreifend auf das gesamte Mikrobiom des Menschen, das inzwischen als eigenständiges Organ betrachtet wird!

Präventiv betrachtet ist deshalb bei allen Maßnahmen zur Mundhygiene immer die Erhaltung eines gut funktionierenden Mikrobioms im Auge zu behalten!

**BEDENKEN SIE, WEN ODER WAS SIE AN SICH HERANLASSEN, IN SICH REINLASSEN ODER BESSER VORBEIGEHEN LASSEN!**



## ICH MÖCHTE IHNEN NACHFOLGEND EIN KONZEPT ZUR NATÜRLICHEN MUND- PFLEGE AUFZEIGEN:

### Zungenreinigung

In der Mundschleimhaut und der Zunge sammeln sich über Nacht viele Giftstoffe aus dem Körper an, die morgens gut ausgeschieden werden können.

Die Zunge selbst hat eine relativ große Oberflächenrauigkeit, die auch eine Reinigungsaufgabe durch einen Peelingeffekt an Zahnoberflächen und Mundschleimhaut erfüllen soll. Hier verstecken sich jedoch auch unerwünschte Beläge.

Daher sollte die Mundhygiene mit der morgendlichen Zungenreinigung beginnen.

Hierzu eignen sich Zungenreiniger-Bürstchen oder besser noch Zungenläppchen oder Tongue Towels, mit denen vom Rachen bis zur Zungenspitze über die Oberfläche der Zunge gestrichen wird, um nächtliche Beläge optimal zu entfernen.

Ich benutze diesen Zungenreiniger selbst und finde, das es die beste Auswahl ist:

<https://www.yogishop.com/Koerperpflege-Oele/Natuerliche-Koerperpflege/Mund-Zaehne/Zungenreiniger/Para-Vital-Zungenreiniger.html?listtype=search&searchparam=zungenreiniger>

Der Ayurvedische Zungenschaber steht im Verdacht, die Beläge teilweise noch tiefer in die Oberflächenrauigkeiten zwischen den Zungenpapillen zu drücken oder gar eine Verhornung der äußeren Zellschichten der Zunge zu bewirken!

### Ölziehen

Als nächster Schritt richtig angewendet, ist das Ölziehen eine gute Möglichkeit, die Mundflora zu stärken und dem ganzen Körper Gutes zu tun.

Den größten Effekt hat es, wenn es ebenfalls gleich morgens durchgeführt wird.

Das Öl bindet Bakterien und Toxine und kann je nach Beimischung von natürlichen Essenzen noch entzündungshemmende, pflegende Wirkungen auf Zahnfleisch und Schleimhäute haben. .

Nehmen Sie 1 EL des Öls in den Mund und pressen Sie es für mindestens 15-20 Minuten zwischen den Zahnreihen hindurch. Sollten Sie zwischendurch müde werden, machen Sie eine „Spülpause“, dann kann sich das Öl verteilen und gut einwirken.

Sollten Sie dabei ein unangenehmes Gefühl spüren, ein „Zu viel“ oder schlechten Geschmack, spucken Sie aus und setzen Sie mit einer neuen Ration fort.

Erscheint Ihnen die Zeit zu lang, beginnen Sie einfach mit kleineren Einheiten und steigern Sie langsam, achten Sie stets auf ein gutes Gefühl, bleiben Sie entspannt und unverkrampft, das Ölziehen sollte ein Wellness-Ritual für Zähne, Zahnfleisch und Körper werden.

Ist die Zeit um, spucken Sie das Öl aus - es darf unter keinen Umständen geschluckt werden!

Nach dem Ölziehen **putzen Sie sich gründlich die Zähne.**



## MÖCHTEN SIE DER NATUR EIN STÜCK NÄHERKOMMEN, INDEM SIE ZUKÜNFTIG MIKROPLASTIK IN IHREM KÖRPER UND IN DER UMWELT VERMEIDEN?

Zur Auswahl der richtigen Zahnpflegeprodukte schauen Sie sich deren Inhaltsangaben an - können Sie lesen und verstehen, was da alles drin ist?

Meiden Sie bei der Auswahl von Pflegeprodukten chemische Substanzen, die den Körper zusätzlich und unnötig belasten!

Über die Mundschleimhaut werden diese sehr schnell ins Blut aufgenommen und im ganzen Organismus verteilt, wo sie die Zwischenzellräume vermüllen und das gesunde Stoffwechselgeschehen behindern.

Zahnpasten enthalten oft zu viel Salz, was die Schleimhäute reizen kann, auch chemische Aufheller und mechanische Putzkörper, meist steckt auch hier Mikroplastik dahinter!

Selbst wenn die Putzkörper mineralischer Herkunft sind, sollte der RDA-Wert nicht größer als 80 sein, damit die Oberfläche der Zähne nicht zerkratzt und teilweise sogar abgetragen wird. Gerade im Bereich der Zahnhäule, wo die Schicht des Zahnschmelzes dünn ist, kann das schnell passieren!

Sie merken es an der Schmerzempfindlichkeit, vielleicht wundern Sie sich darüber, dass sich trotz Ihrer Zahnpflege immer wieder Verfärbungen, Beläge oder sogar Zahnstein anhaften. Eine Ursache dafür ist die aufgeraute Oberfläche der Zähne.

Empfehlenswert ist die Benutzung einer Zahncreme auf der Basis hochwertiger Öle mit natürlichen Salzen und Erden, frei von chemischen Zusatzstoffen.

<http://www.pantarey.de/produkt/oelzahncreme-nelkenminze/>

Auch hier finden Sie eine gute Auswahl, zum einsatzfähigen Gebrauch oder zum Selbstzusammenstellen Ihrer eigenen Produkte:

<https://shop.birkengold.com/de/zahnpflege.html>

Sie können Ihr Zahnöl und auch die Zahnpasten natürlich und ganz einfach selber herstellen.

„ERFRISCHEND - NACHHALTIG - ÜBERGREIFEND“

in der Wirkung und nach dem ganz persönlichen Geschmack, ohne Substanzen, die Ihren Zähnen, dem Zahnfleisch und der Mundflora schaden könnten.

Als Basis dient hierzu ein Bio-Kokosöl, dem Sie Kurkuma, Rügener Heilkreide, Bentonit, etwas Xylit und ätherische Essenzen therapeutischen Grades - je nach Geschmack und gewünschter Wirkung - beimischen können.

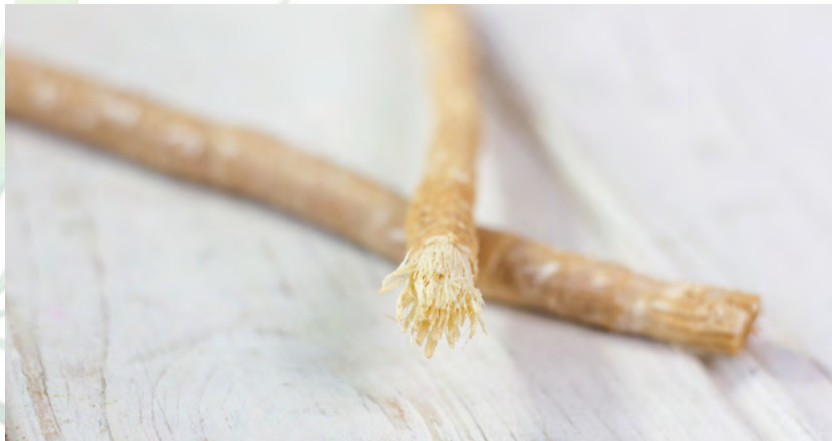
Sie finden zum Thema zahlreiche sehr gute Videobeiträge auf dem Youtube-Kanal.

Zahnbürsten gibt es in reichhaltiger Vielfalt an Farben, Formen und technischer Ausstattung - von der Handzahnbürste bis hin zum Ultraschallgerät bleiben keine Wünsche offen.

Je kleiner der Bürstenkopf, umso besser erreichen Sie auch Ecken und Nischen in der Mundhöhle.

Testen Sie doch mal die Naturzahnbürsten aus Bambusholz und die SWAK-Bürste mit austauschbaren Bürstenköpfen aus Miswakwurzel. Ich war erstaunt - vielleicht wird es Ihnen genauso ergehen!

Miswak gewinnt zunehmend an Popularität, und das zu Recht. Diese natürliche Zahnbürste ist ein reines Naturprodukt - ERFRISCHEND - NACHHALTIG - ÜBERGREIFEND - es ist ein Wurzelteil der Arak-Pflanze, die in den Wüsten Arabiens, Ostafrikas und Vorderasiens wächst, wo auch ihr Gebrauch seit Urzeiten traditionell verbreitet ist.



Es schmeckt sehr angenehm erfrischend, leicht nach Ingwer, ersetzt Zahnbürste und Zahnpasta, dabei reinigt es sanft und gründlich dank natürlicher Gipskristalle, ist blutstillend, keimtötend und entzündungshemmend und enthält wichtige Mineralien in reiner natürlicher bioverfügbarer Form wie Fluorid, Calcium, Kalium, Silizium, Gerbstoffe, Saponine, Vitamin C und Flavanoide.

Moderne klinisch kontrollierte Studien haben bewiesen, dass Miswak ausgezeichnet zur Prophylaxe beiträgt, da seine Inhaltsstoffe in ihrer Wirkung antibakteriell, antimykotisch, antiseptisch und schmutzlösend sind, auf die natürlichste Art den Zahnschmelz härten, die Zähne weißer machen und mit einem Schutzfilm überziehen, der zur Remineralisierung beiträgt, Oberflächen glättet und die Bildung und das Anhaften von Belägen und damit auch von Verfärbungen verhindert!

Gewöhnen Sie sich eine Putztechnik an, die jedem Zahn die notwendige Zuwendung gibt, alle Zahnoberflächen reinigt, keine Stelle vernachlässigt und gleichzeitig dem Zahnfleisch eine wohltuende durchblutungsfördernde Massage verschafft.

Beim Gebrauch von Zahnseide und Zwischenraumbürstchen gehen Sie bitte gefühlvoll vor und wenden Sie auch an Engstellen nie Gewalt an, um das Zahnfleisch nicht zu reizen oder gar zu verletzen.

Nach dem Zähneputzen spülen Sie den Mund aus und benutzen Sie dafür lauwarmes Wasser - pur oder mit Zusatz von 1-2 Tropfen eines ätherischen Öls therapeutischen Grades.

Eine weitere ganz hervorragende Möglichkeit der Mund- und auch der Prothesenpflege ist der Einsatz von kolloidalem Silber.

Lesen Sie mehr darüber im Buch „Kolloidales Silber“ von Josef Pies und Uwe Reinelt.

## MUNDPFLEGE FÜR DIE SANIERTE ZAHNREIHE

Auch und gerade wenn bereits kleine Defekte an den natürlichen Zähnen saniert werden mussten und/oder vielleicht Lücken in der Zahnreihe entstanden sind, ist die Mundpflege von großer Bedeutung.

Es gelten die gleichen Grundsätze wie im voll bezahnten Gebiss - Zungenreinigung - Ölziehen - Zähne putzen - und dazu kommt die Pflege und Reinigung Ihres Zahnersatzes! Nehmen Sie zur Mundpflege bitte zuerst den Zahnersatz aus dem Mund heraus und legen ihn am besten in ein Glas Wasser mit dem Zusatz von einem TL kolloidalem Silber oder mit ein paar Tropfen EM Kraftereinerer.



Ein Ultraschallgerät tut gute Dienste zur Reinigung, ist aber nicht zwingend notwendig.

Während der Zahnersatz in der Lösung desinfiziert wird, reinigen Sie wie bereits beschrieben Ihre Zunge, führen Sie das Ölziehen durch und putzen Ihre restlichen, noch im Mund stehenden Zähne. Für Implantat-Träger und Patienten, die eine festsitzende Brücke oder auch kieferorthopädische Geräte im Mund haben, empfiehlt sich auch eine Munddusche, um schwer zugängliche Stellen um die Pfeilerzähne und Implantatpfosten sanft zu reinigen und gut zu umspülen.



Danach ist der Zahnersatz an der Reihe.

Putzen Sie sorgfältig die Prothesenzähne, die Innenflächen von Verankerungsteilen, die Sättel und die Prothesenbasis - auch von der Seite, die der Schleimhaut aufliegt - bis alle Anhaftungen beseitigt sind.

Sie können mit einer speziellen Prothesenbürste, einer Zahnbürste, oder auch hier mit der SWAK putzen.

Wichtig ist es, auch an der Prothese die engen Stellen und Winkel zu erwischen.

Helfen Sie Ihren Augen, genau hinzuschauen - bei hellem Licht und durch eine geputzte Brille!

Zur Auswahl der Pflegeprodukte für die Reinigung des herausnehmbaren Zahnersatzes meiden Sie bitte chemische Substanzen! Diese greifen die Oberflächen an und machen sie damit empfindlich für die Anhaftung neuer Beläge, außerdem können diese chemischen Substanzen je nach Prothesenmaterial in die Oberfläche hineinwandern und im Mund wieder frei werden.

Putzen Sie Ihren Zahnersatz mit natürlichen Mitteln, selbstverständlich ist die Bio-Zahnpasta, die Sie für Ihre natürlichen Zähne verwenden, auch für die Prothese geeignet.

## WENN SIE IHREN ZAHNERSATZ NICHT MEHR RICHTIG SAUBER BEKOMMEN:

Es ist völlig normal, dass die Prothese als täglicher Gebrauchsgegenstand einer Abnutzung unterliegt und dass sich trotz hervorragender Pflege ab einer bestimmten Nutzdauer Beläge absetzen.

Nutzen Sie mindestens 2x im Jahr die Möglichkeit der professionellen Prothesenreinigung mit Komplettpolitur durch Ihr Dentallabor!

Die neue Politur beseitigt Gebrauchsspuren, die Oberfläche ist wieder glatt. Dies erleichtert Ihnen selbst die tägliche Reinigung, gibt Ihnen ein Frischegefühl und mehr Sicherheit im Alltag und es verlängert die Lebensdauer Ihres Zahnersatzes.

Geben Sie Acht auf Druckstellen, Reizungen und Entzündungen der Weichgewebe im Mund, ebenso auf Lockerung, Schmerzen oder Veränderungen an den Restzähnen.

Sitzt der Zahnersatz noch fest, können Sie damit abbeißen, kauen, sprechen, lachen, singen? Wenn irgendetwas nicht mehr passt, besuchen Sie die Zahnarztpraxis Ihres Vertrauens und verharren Sie bitte nicht unnötig in einer andauernden unbequemen Mundsituation, diese behebt sich selten von selbst.

# DIE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG

Der Zustand des Kauapparats spiegelt gleichzeitig den Gesamtzustand und die Vitalität eines Menschen wider - Zähne, Zahnfleisch, Knochen, Kiefergelenke, Muskeln und Nerven bleiben nur dann funktionsfähig, wenn sie richtig zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren, was wiederum nur möglich ist, wenn sie immer die dafür nötigen Kraftstoffe in reichhaltiger Menge, Vielfalt und höchster Qualität erhalten und entsprechend benutzt und beansprucht werden und zwischendurch Zeit zur Entspannung und damit für die Regeneration bekommen.



## WELCHE VORAUSSETZUNGEN BEGÜNSTIGEN DIE ZAHNGESUNDE ERNÄHRUNG?

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 Genusslebnisse und den Gewinn an Vitalität und Lebensfreude.

Bedenken Sie auch die tägliche Zufuhr von frischem Wasser, Luft und Sonnenstrahlen für Ihren 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.

Eine vollwertige Ernährungsweise in bunter Vielfalt und in der ganzen Bandbreite an pflanzlichen Nahrungsmitteln, also mit viel Obst, Gemüse, hochwertigen Eiweißen, essenziellen Fettsäuren, reinem Wasser und dazu eine Kombination an natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln in Verbindung mit einer aktiven Lebensweise bildet die Grundlage für eine gesunde Knochenstruktur und damit auch die Grundlage für die Zahngesundheit.

## NUR DIE KOMBINATION ALLER VITALSTOFFE SORGT FÜR EINE STABILE BIS INS ALTER ANDAUERENDE KNOCHENGESUNDHEIT!

### WICHTIGE MASSNAHMEN IM DETAIL:

- **ZUERST (!!!) die Defizite an Vitaminen und Mineralstoffen auffüllen** und danach die dauerhafte Basisversorgung über Nahrungsergänzungsmittel gewährleisten - mit natürlichen NE auf PhytoZyme-Basis mit hundertprozentiger Bioverfügbarkeit!!!
- **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.**
- **Den Stoffwechsel in Schwung bringen** (Stoffwechselkur), 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.
- **Zur Sicherung der täglichen Basisversorgung** jeder einzelnen Körperzelle empfehle ich zum Start in den Tag einen Drink - 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.
- **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 verzichten!
- 2-3 Liter frisches, vitalisiertes Wasser ohne CO<sup>2</sup> trinken!
- **Die Mahlzeiten** dem Biorhythmus anpassen, um die Verdauungsaktivität der beteiligten Organe optimal auszunutzen!
- **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 Min. Pause sein, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen.
- Die **Zeiten der Nahrungsaufnahme an den Aktivzeiten der beteiligten Organe orientieren!** (zur Orientierung hierfür dient die Organuhr)
- 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 Std. am Stück ohne Nahrungsaufnahme sein!
  - > 1 Fastentag pro Woche!

## EIN KURZES STATEMENT ZU NAHRUNGSERGÄNZUNGEN . . .

Egal, wie ideal man sich ernährt - es ist über die heutige Nahrung längst nicht mehr möglich, alle nötigen Nährstoffe aufzunehmen.

Nahrungsergänzungen sind ausschließlich als Ergänzung der Vitalstoffe anzusehen, die unserem ohnehin schon sorgfältig ausgewählten Speiseplan fehlen. Somit werden die bereits in der Pflanzenkost bestehenden Nährstoffdefizite ausgeglichen und der Körper kann optimal funktionieren.

Nach intensiver Suche auf dem Markt habe ich mich aus guten Gründen für die Firma Life Plus entschieden, die herausragende natürliche Qualitätsprodukte auf dem Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel auf dem neuesten Stand der Wissenschaften entwickelt, herstellt und in einem einzigartigen Konzept zur Wiederherstellung, Bewahrung und Verbreitung eines ganzheitlich gesundheitsfördernden Lebensstils jedem zugänglich macht.

GERNE TEILE ICH MIT IHNEN MEINE ERFAHRUNGEN, SPRECHEN SIE MICH DARAUF AN!

## WEITERE MASSNAHMEN ZUR UNTERSTÜTZUNG GESUNDER ZÄHNE



Auch **Parafunktionen** (Zähneknirschen, Pressen, Zungen- oder Lippenbeißen) führen wir alle aus, um Spannungen auf Gefühls- und Körperebene abzubauen. Werden die dabei entstehenden Kräfte nicht ordentlich aufgefangen und weitergeleitet, beginnt hier ein Selbstzerstörungsprozess, der sich über den ganzen Bewegungsapparat ausweitet und den Stress auf allen Ebenen verstärkt, statt ihn abzubauen.

### **Parasympathikus stärken, Sympathikus hemmen**

Der Parasympathikus ist der Ruhe- bzw. Erholungsnerv, der Teil des vegetativen Nervensystems, der die für den Aufbau und die Regeneration des Gewebes notwendigen (nach innen gerichteten) Körperfunktionen steuert. Die Regeneration findet ausschließlich in den Ruhe- und Erholungsphasen statt, während sich der Körper in entspanntem Zustand befindet.



**Zusammenfassend** bedeutet das, einen ausgeglichenen Lebensstil zu pflegen:

- mit der Aufnahme vitalstoffreicher, natürlicher Nahrungsmittel,
- mit dem konsequenten Vermeiden sogenannter Anti-Nährstoffe (Zucker, künstlich erzeugte Zusatzstoffe, chemische Substanzen, Alkohol, Zigarettenrauch, Umweltschadstoffe),
- mit körperlicher und geistiger Aktivität  
und ebenso bewussten und konsequent einzuhaltenden Ruhephasen!

**FOLGEN SIE IHREM WOHLGEFÜHL!**

## **SPEZIALTIPP FÜR ALLERGIKER**

**Vielleicht werden Sie jetzt überrascht oder auch enttäuscht sein - aber für Allergiekranke gelten hier die gleichen Regeln wie für Menschen, die gesund sind und es bleiben wollen!**

Geben Sie Ihren Sonderstatus ab, er beschert Ihnen nur Leid und Isolation.

**Richten Sie Ihren Fokus auf die erstrebenswerten Dinge des Lebens, wie die umfassende Gesundheit und Lebensfreude!**

Anstatt Symptome zu bekämpfen und Ihren inneren Mangel durch Vermeidungsverhalten zu verstärken, schließen Sie Ihre Lücken - innen wie außen - und investieren Sie jetzt in Ihre Gesundheit, indem Sie kompetenten Rat und Hilfe von Menschen suchen und befolgen, die die gleichen oder ähnliche Krisen erfolgreich bewältigt haben, in denen Sie noch feststecken.

**Es gibt für alles eine Erklärung und auch eine Lösung, aber nur eine einzige Person kann Ihnen diese zeigen - und das sind SIE SELBST!**

Kein anderer hat das Recht und schon gar nicht die Pflicht, Ihnen Ihre Probleme zu nehmen, denn sie sind Ihnen entstanden - bewusst oder unbewusst - durch Ihre Lebenssituation, und nur an Ihnen selbst liegt es, diese zu ändern.

Bringen Sie sich auf den richtigen Weg, schalten Sie Ihr Licht an und kommen Sie mit sich selbst und Ihrer Umwelt ins Reine!

**GESUNDHEIT GIBT ES NICHT IM HANDEL,  
SONDERN DURCH DEN LEBENSWANDEL!**

## ICH EMPFEHLE FOLGENDE FACHLITERATUR ZUR ZAHNGESUNDHEIT UND ZAHNGESUNDER ERNÄHRUNG:

„Der Mund als Ort der Heilung“ von Prof. Dr. Tilmann Fritsch und Anna Cavelius

„Der Feind in meinem Mund“ von Dr. Johann Lechner

„Die Zahn-Organ-Beziehungsliste“ von Wilfried Aichhorn und Dr. O. Tapparo

„Die Vitalstoffentscheidung“ von Dr. med. Petra Wenzel

„Das OPC-Arbeitsbuch“ von Anne Simons

„Zucker – der heimliche Killer“ von Dr. med. Kurt Mosetter/Thorsten Probst/Dr. Wolfgang A. Simon/Anna Cavelius

„Forever Young - Geheimnis Eiweiß“ von Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp

„Fit mit Fett“ von Andreas Jopp

## VORBEUGEN ist immer besser, bequemer und günstiger als HEILEN!

Unter diesem Aspekt - „Gesunde Verhältnisse in der Mundhöhle zu schaffen“ - wird auch deutlich, dass die Schleimhäute, mit denen unsere inneren Organe ausgekleidet sind, und die äußere Haut als unsere Schutzbarriere, über die Gemeinschaft der Mikroorganismen miteinander und zueinander in enger Beziehung stehen. Das erklärt auch, warum eine Darmsanierung eine wirksame Präventionsmaßnahme und zugleich sinnvolle, unverzichtbare Ergänzung neben jeder anderen Therapie auf dem Weg zur Genesung ist!

Zum Beispiel bei Entzündungen der Atemwege, Harnwegsinfekten und Hauterkrankungen, aber auch bei Nervenkrankungen, bei chronischen Schmerzzuständen, bei Unverträglichkeiten und Allergien und natürlich neben der Parodontosebehandlung und begleitend zur Kiefergelenksdiagnostik!!!

Weitere Informationen, hervorgekramtes altes Wissen sowie Neuigkeiten aus modernster Forschung, Erfahrungsberichte und viele Rezepte erhalten Sie auf meiner Website.

Melden Sie sich gleich für den Newsletter an, damit Sie nichts mehr verpassen können!

NEWSLETTER

Die begleitende Gesundheitsberatung vermittelt Ihnen  
**ERFRISCHEND - NACHHALTIG - ÜBERGREIFEND**  
die Anwendung wertvoller Maßnahmen zur ganzheitlichen Prävention,  
um Ihr Wohlbefinden auf eine starke Basis zu bauen.



## 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.

1. Auflage 2018

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt.

Text: Annett Fiedler [www.beradent.com](http://www.beradent.com)

Lektorat: **Mirjam Samira Volgmann**

Layout & Satz: Franziska Franke [www.onlinegrafikdesign.de](http://www.onlinegrafikdesign.de)

Umschlaggestaltung: Franziska Franke [www.onlinegrafikdesign.de](http://www.onlinegrafikdesign.de)

Fotos: Seite 3: Urheber: drubig-photo, Seite 4: Urheber: nadisja, Seite 5: pixabay, Seite 6: Urheber: sharafmaksumov, Seite 7: Urheber: Bartkowski, Seite 8: Urheber: drubig-photo, Seite 9: pixabay, Seite 10: Urheber: drubig-photo, Seite 11: pixabay, Seite 12: Urheber: peshkova, Seite 13: pixabay