

Dr. Karin Bender-Gonser

Ganzheitlich gesunde Zähne

.....

*Das Basiswerk
für die holistische Zahngesundheit*

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Persönliche Worte	12
Grundlagen zum Verständnis des Buchinhaltes	15
Zahnbezeichnung und Nummerierung	15
Grundregeln der holistischen Zahngesundheit	16
Warum wissenschaftliche Studien nicht als Grundlage der holistischen Zahngesundheits-Betrachtung genutzt werden ...	20
Kapitel 1: Wildgrün und Gewürze als Ergänzung für die zahngesunde Ernährung	22
Allgemeines zur zahngesunden Ernährung	22
Inhaltsstoffe von Wildkräutern	25
Wildkräuter-Smoothies für die Zähne	28
Wildkräuter-Smoothie Zahmer Löwe für die mittleren Schneidezähne	28
Wildkräuter-Smoothie Gelb trifft Grün für die seitlichen Schneidezähne	30
Wildkräuter-Smoothie Ritter Pikant für die Eckzähne	31
Gelb und Blau trifft Grün – Smoothie-Variation für die Eckzähne	31
Wildkräuter-Smoothie für die Backenzähne und Mahlzähne ..	32
Karibikfeeling – Wildgrün-Smoothie	32
Rot trifft Grün – Wildkräuter-Smoothie	33
Blaues Wunder – Wildkräuter-Smoothie	33
Wildkräuter-Smoothie Sanfte Power für den Weisheitszahn ...	34
Kräuter- und Gewürz-Tipps für Zähne.	35
Gelber Entzündungshemmer – Wildkräuter-Smoothie für das Zahnfleisch.	36
Scharfe Erfrischung – Wildkräuter-Smoothie bei Kiefergelenks-Schmerzen	36

Kapitel 3: Psychodontie – die Sprache der Zähne	38
Ganzheitliches, eigenverantwortliches Vorgehen bei Zahnproblemen	38
Psychodontie – Zeichensprache der Zähne im Überblick	41
Einzelne Zähne im Detail:	42
Zähne und Meridiane:	46
Welche Zähne sind welchem Meridian zugeordnet?	46
Emotionale Hauptthemen der Meridiane nach der Traditionell Chinesischen Medizin:	47
Aspekte der Psychokinesiologie nach Dr. D. Klinghardt:	51
Anmerkungen zu Psychodontie, Meridiankunde und Psychokinesiologie	53
Kapitel 4: Ohr-Akupressur und Zähne	54
Was ist Ohr-Akupressur?	54
Ohr-Akupressurpunkte für die mittleren Schneidezähne	55
Ohr-Akupressurpunkte für die seitlichen Schneidezähne	56
Ohr-Akupressurpunkte für die Eckzähne	57
Ohr-Akupressurpunkte für die ersten kleinen Backenzähne	58
Ohr-Akupressurpunkte für die zweiten kleinen Backenzähne	59
Ohr-Akupressurpunkte für die ersten großen Backenzähne	60
Ohr-Akupressurpunkte für die zweiten großen Backenzähne	61
Ohrakupunkturpunkte für die Weisheitszähne	62
Kapitel 5: Meridianaktivierung für Zähne	63
Aktivierung der Meridiane durch Dehnungsübungen:	63
Affirmationen:	68
Kapitel 6: Chakren und ihre Wirkung auf Zähne	70
Chakren-Wirkung auf bestimmte Zähne	71
Wurzelchakra	71
Sakralchakra	71
Solarplexus-Chakra	72
Herzchakra	72
Halschakra	72
Stirnchakra	72
Kronenchakra	72
Chakren-Aktivierung durch Tönen:	73

Kapitel 7: Meditation gegen Zahnbeschwerden	74
Kapitel 8: Natürliche Zahnpflege-Mittel	75
Warum es sinnvoll ist, über natürliche Zahnpflege nachzudenken	75
Anmerkung zu Natron in Zahnpasta und der Abrasivität von Zahnpasten	78
Basisches Zahnpulver – warum?	79
Zahnpulver bei Zahnfleischproblemen	80
Mundspülung bei Zahnfleischproblemen	81
Anti-Schmerz-Gel	81
Zahnpulver gegen Karies	81
Zahnpulver bei überempfindlichen Zahnhälsen	82
Anti-Karies-Gel	82
Zahnpasta	82
Basische Mundspülung	83
Kapitel 9: Ätherische Öle für Zähne und Seele	84
Wie wirken ätherische Öle?	84
Ätherische Öle für die Unterstützung der Zahngesundheit	86
Spezielle Anwendung von Lavendelöl bei Kiefergelenks-Beschwerden, Zahnarzt-Angst und Unruhe bei zahnenden Kindern	88
Spezielle Behandlung von Zahnfleischentzündungen mit Nelkenöl	88
Ätherische Öle mit Wirkung auf spezielle Meridiane und Zahnbereiche	89
Kapitel 10: Zahnfleisch und Knochen stärken, Heilung von Parodontitis unterstützen	91
Was ist Parodontitis?	91
Was kann der ganzheitlich-holistische Ansatz bewirken?	91
Aus welchen Anteilen setzt sich das seelisch-geistige Thema von Parodontalerkrankungen zusammen?	92
Parodontitis und Darm	93
Parodontitis und Ernährung	93
Gemüse gegen Parodontitis	96

Wunderkraut gegen Parodontitis	97
Zahnpflege bei Parodontitis	97
Kapitel 11: Karies aus holistischer Sicht	100
Kariesentstehung und verschiedene Hypothesen.	100
Die moderne, an Universitäten gelehrt Karies-Hypothese.	102
Kariesprophylaxe von außen.	104
Kariesprophylaxe von innen – nährstoffreiche Ernährung.	104
Die Rolle des Speichels bei der Kariesentstehung	106
Holistische Betrachtung von Karies auf seelischer und geistiger Ebene	110
Heikles Thema: Ist Karies heilbar?	112
Kapitel 12: Kiefergelenk holistisch betrachtet	115
Kapitel 13: Zahnwurzel holistisch betrachtet	118
Kapitel 14: Chemiefreies Leben als Grundlage ganzheitlicher Gesundheit	119
Füllungsmaterialien aus holistischer Sicht.	122
Handystrahlung und Elektrosmog und deren Wirkung auf die Zahngesundheit	124
Kapitel 15: Körperliche Gesundheit ist die Basis für Zahngesundheit 126	
Schlusswort	129
Ausblick	130
Danksagung	131
Anhang	133
Bilder zu den erwähnten Wildkräutern.	133
Wegwarte	133
Kapuzinerkresse	134
Gänseblümchen	135
Löwenzahn	136
Fenchel	137
Weißdorn	138
Wiesenlabkraut	139
Gundermann	140

Alternative:

Blaues Wunder – Wildkräuter-Smoothie

(für die Zähne 34, 45, 35, 45, 16, 17, 26, 27)

Zutaten:

- 1 Handvoll Blätter der Malve
- 1 Handvoll Blüten der Malve
- 2 Bananen
- 1 TL Maca-Pulver
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Birne
- 1 Rote Bete
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 400 ml Wasser

Emotionale Hauptthemen der Meridiane nach der Traditionell Chinesischen Medizin:

..... Hinweis:

Bei dieser klassischen Betrachtung (TCM) wird auf die einzelnen Meridiane eingegangen. Da jeder Zahn von einem Meridian-Paar, also zwei Meridianen, energetisch versorgt wird, sind immer die Themen beider Meridiane in der Analyse des Hintergrundthemas zu betrachten. An dieser Stelle werden die Meridiane einzeln besprochen, da diese Informationen im von mir entwickelten Zahn-Yoga nützlich sind. Dazu später mehr.

Nieren-Meridian:

1. mit Kräften haushalten
2. Haltung im Leben
3. Selbstkontrolle und -disziplin

Eine Störung (Blockade) in diesem Meridiansystem kann vorliegen bei:

1. Angst und Panik
2. Verlust des Bodens unter den Füßen
3. gelähmtem Wille und Machtlosigkeit
4. Ablehnung von Selbstverantwortung
5. Pessimismus
6. Rechthaberei

Kapitel 4: Ohr-Akupressur und Zähne

Was ist Ohr-Akupressur?

Akupressur ist eine Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden bestimmte Druckpunkte auf den Energieleitbahnen (Meridianen) aktiviert und stimuliert, allerdings ohne die Körperoberfläche mit Nadeln zu penetrieren. Der große Vorteil hierbei ist, dass sogar Kinder und Angstpatienten diese Behandlung tolerieren. Zudem kann diese Variation der Akupunktur auch von Laien genutzt werden – und genau deshalb gebe ich in diesem Kapitel mein Insiderwissen als Ohr-Akupunktur-Ärztin nach Prof. Dr. Frank Bahr weiter (<https://www.akupunktur.de/akupunktur/aurikulomedizin/aurikulomedizin.html>).

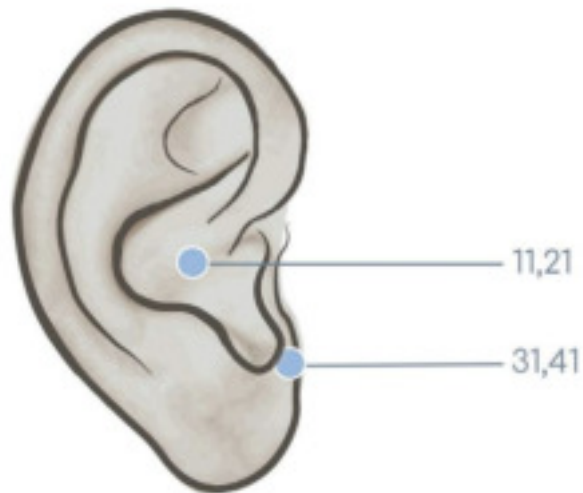
Bei der Ohr-Akupressur geht es darum, den Akupunkturpunkt des entsprechenden Zahnes zu massieren, um ihm Energie zuzuführen. Wie wir heute wissen, ist immer ein Energiemangel im zum Zahn gehörigen Meridiansystem für die Entstehung von Symptomen mit verantwortlich. Die Ohr-Akupressur ist eine Methode zur Selbsthilfe und sollte immer als ergänzende Maßnahme betrachtet werden.

Zur Massage verwendet man entweder stumpfe Holzstäbchen oder ein abgerundetes Metall-Instrument, wie zum Beispiel einen *Kugelstopfer* aus einer Zahnarztpraxis oder einen *Spot Swirl* aus dem Kosmetikbedarf. Man kann auch mit den bloßen Fingern massieren, aber bei den innenliegenden Punkten (in der Ohrmuschel) kann das etwas schwierig sein, weil die Finger relativ dick sind.

Der Druck sollte maximal so stark sein, dass der Schmerz noch gut erträglich ist, aber auch nicht zu schwach: Auf einer Schmerzskala von 1–10 sollte der

Ohr-Akupressurpunkte für die mittleren Schneidezähne

(für die Zähne 11, 21, 31, 41)





Kapitel 5: Meridianaktivierung für Zähne

Meridiane sind feinstoffliche Energieleitbahnen, die den Körper wie ein Netzwerk von Gefäßen durchziehen. Sie verlaufen hauptsächlich auf den Faszien und können deshalb durch bestimmte Dehnübungen (Fasziyoga, Yinyoga, Meridianyoga) beeinflusst werden. Wie oben bereits beschrieben, liegen die Zähne auf korrespondierenden Meridianen. Durch Blockaden in diesem Energiesystem kann es zu einem lokalen Energiemangel in den Zahnfächern kommen, was die Entstehung von Krankheitssymptomen begünstigt.

Jedem Symptom auf körperlicher Ebene geht immer ein Energiemangel voraus. Entsprechend kann durch die Aktivierung der Meridiane dem System Energie zugeführt und eine Heilung damit unterstützt werden. Die Aktivierung kann durch Akupunktur, Akupressur oder Dehnübungen erfolgen

Aktivierung der Meridiane durch Dehnungsübungen

Yoga für die Zähne nach Dr. Karin Bender-Gonser

Bei dem von mir als *Zahnyoga* bezeichneten Meridian-Yoga handelt es sich um Dehnübungen, die dem individuellen Beweglichkeitsgrad entsprechend ausgeübt werden sollen und keinesfalls mit zu großem Druck. Wichtig ist, bis an die individuelle Grenze zu gehen, an der man eine deutliche, aber noch nicht schmerzhaft Dehnung wahrnimmt. In dieser Position sollte je nach individueller Kondition eine Zeitlang verharrt und unbedingt gleichmäßig weiter geatmet werden soll. Das Optimum liegt bei zwei Minuten, aber wer zu Beginn nur 30 Sekunden schafft, sollte sich nicht entmutigen lassen. Stetiges Üben führt zum Erfolg – und auf jeden Fall ist es besser, nur 30 Sekunden zu dehnen, als gar nicht.

Affirmationen:

Eine weitere Möglichkeit zur Aktivierung des Energie-Flusses (Chi, Prana, Mana, Odem, Lebenskraft) in den Energieleitbahnen (Meridianen) sind sogenannte Affirmationen. Dies sind Sätze, die das Thema des jeweiligen Meridians aufnehmen und diesbezüglich positive Aussagen treffen. Werden diese Sätze regelmäßig – wie Mantren – wiederholt, dann bewirkt die Energie/Kraft der Gedanken eine Veränderung: Negative Gedankenmuster können durch eine regelmäßige Anwendung von Affirmationen in positive Glaubenssätze verwandelt werden, Energieblockaden können sich lösen und auf der Ebene des Unterbewusstseins und jahrelang unterdrückter Emotionen kann sich eine reinigende Wirkung zeigen.

Ganzheitlich gesunde Zähne 2.0 | 97

Wie bereits im Kapitel zur Sprache der Zähne dargestellt, begleiten Meridiane und ihre individuellen Themen (Emotionen) die jeweiligen Zahnfächer. Bringt man Bewegung in dieses ganzheitliche System, dann können Therapien auf körperlicher Ebene damit fabelhaft begleitet und unterstützt werden. Und vor allem kann diese Übung zu Hause durchgeführt werden und kostet kein Geld. Also warum nicht einfach mal offen für Neues sein und es ausprobieren, selbst wenn es keine wissenschaftlichen Studien dazu gibt? Die Erfahrung zeigt allerdings, dass es bei der Durchführung dieser Technik einer gewissen Regelmäßigkeit und Disziplin bedarf. Die Affirmationen sollten mindestens siebenmal pro Tag leise oder laut aufgesagt werden. Mittels kleiner *Spickzettel*, die in der Wohnung, im Büro oder im Auto angebracht werden, kann man sich selbst daran erinnern, die Affirmationen zu sprechen.

Die Wahl der richtigen Affirmation:

1. feststellen, welcher Zahn Symptome aufweist
2. feststellen, welches Meridian-Paar diesen Zahn begleitet
3. Auswahl der Affirmation



Kapitel 7: Meditation gegen Zahnbeschwerden

Was bewirkt Meditation allgemein?

1. Sie reduziert Stress.
2. Sie beruhigt und gleicht aus.
3. Sie stärkt das Selbstwertgefühl.
4. Sie schafft ein Gefühl der Verbundenheit und Einheit.
5. Sie schafft Wohlbefinden und Glück.
6. Sie verstärkt die Bereitschaft, loszulassen.
7. Sie lässt uns Energien wahrnehmen und lenken.
8. Sie entspannt.
9. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte.

Was bewirkt eine Meditation für die Zähne?

Die Meditation beruhigt das vegetative Nervensystem und regt darüber hinaus die Regeneration im Körper an. Daneben lenkt der bewusste Fokus auf die betroffene Zahnregion innerhalb der Meditation den Energiefluss an den Ort, der sich im Zustand eines Energiemangels befindet. Alle Krankheiten der Zähne und des Zahnfleisches weisen auf energetischer Ebene auf eine Mangelversorgung hin. Um diese wieder auszugleichen, ist eine Heilmeditation wunderbar geeignet.

Da die Meditation nachweislich beruhigend auf den Herzschlag und Puls eines Menschen wirkt und sich entsprechend stressreduzierend auswirkt, hat dies auch einen starken Effekt auf die Selbstheilungskräfte. Dr. Lissa Rankin hat in ihrem Buch „Mind over Medicine“ sehr anschaulich belegt,

des Speichels. Dementsprechend wird der Zahnschmelz permanent demineralisiert. In diesen Prozess auf natürliche Weise einzugreifen, bedeutet, die Schutzfunktion des Speichels über die Anhebung des pH-Wertes wieder zu aktivieren. Und genau dies ist über das Nutzen von basischen Zahnpulvern möglich. Dazu bedient man sich folgender Inhaltsstoffe, die natürlicherweise basisch sind:

- Rügener Heilkreide (pH-Wert 8–9)
- Aktivkohle (pH-Wert 7,8–9,5)
- Natron (pH-Wert 8,2)
- Xylit (wirkt basisch)

Zahnpulver bei Zahnfleischproblemen

Zutaten:

- 3 EL Rügener Heilkreide
- 1 TL Salbei, getrocknet und gemahlen (z. B. im Mixer oder in der Kaffeemühle)
- 5 Tropfen Nelkenöl (z. B. Thieves von Young living)
- 1 TL Kurkuma-Pulver

Alle Zutaten in ein sauberes Schraubgefäß füllen und vermischen. Zum Auftragen einen TL des Pulvers entnehmen und mit ½ TL Wasser vermischen. Diese Mischung mit dem Finger oder der Zahnbürste auf die betroffene Zahnfleischstelle aufbringen. Nach einer Einwirkzeit von einer Minute ausspülen.



Kapitel 9: Ätherische Öle für Zähne und Seele

Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle sind die reine Essenz, die Seele einer Pflanze. Auf feinstofflicher Ebene tragen sie wertvolle Informationen, die auf der Ebene unseres Unterbewusstseins und auf der Seelenebene wirken, aber auch im Gehirn (limbisches System). Da Gesundheit immer die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele bedeutet, hat eine Wirkung auf seelischer Ebene immer auch Auswirkungen auf der körperlichen Ebene. Aus diesem Grund ist bereits wissenschaftlich belegt, dass ätherische Öle eine direkte Wirkung auf unseren Hormonspiegel und die Zellmembranen, aber auch auf das Bakterienwachstum haben. Daneben wirken ätherische Öle auf unsere Stimmung und unsere Emotionen, sodass sie seit vielen Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt werden. Bereits die alten Ägypter nutzten die Kraft der ätherischen Düfte. Sie verbanden mit ihnen Reinheit, Göttlichkeit und Macht.

Ätherische Öle können in Duftlampen als Raumbeduftung und -reinigung, aber auch (je nach Öl) auf die Haut aufgetragen oder oral eingenommen werden.

..... Vorsicht!

Das Auftragen ätherischer Öle (unverdünnt) auf die Haut **kann** zu Hautirritationen und Allergien führen und die innere Anwendung **kann** zu Gesundheitsstörungen führen!

Bevor Sie ätherische Öle innerlich anwenden, fragen Sie bitte Ihren Arzt!
Dies ist ein rechtlicher Hinweis!

Meine persönliche Erfahrung mit 100 % naturreinen, ätherischen Ölen

Ätherische Öle für die Unterstützung der Zahngesundheit

Es gibt folgende Möglichkeiten, ätherische Öle anzuwenden:

1. Als Raumbeduftung im Diffusor (Wirkung auf feinstofflicher Ebene auf Bereiche des Gehirns (z. B. Amygdala)
2. Lokal aufgetragen auf die Haut; kann zum Beispiel bei der Massage (z. B. Fußreflexzonenmassage oder Ohrakupunktur-Massage) verwendet werden, um die Wirkung zu potenzieren
3. Oral eingenommen oder in Mischungen (Zahnpasta, Mundspülung usw.) auf die Mundschleimhaut aufgetragen

Ätherische Einzel-Öle als Zusatz zu Zahnpflegeprodukten

Die im Folgenden genannten Öle sind sehr gut geeignet, um sie einer selbst hergestellten Zahnpasta, einem Zahnpulver oder einer Mundspülung hinzuzufügen. Hierbei gilt es immer den persönlichen Geschmack zu beachten, da dieser sehr häufig bereits den intuitiven Hinweis liefert, welches Öl hilfreich ist. Allen diesen Ölen ist gemeinsam, dass sie antiseptisch wirken und insofern einen guten Beitrag zur Zahn- und Mundhygiene leisten.

Da bestimmte ätherische Öle neben der antiseptischen auch eine antientzündliche und betäubende Wirkung aufweisen, sind sie besonders zur Mundhygiene und -pflege, aber auch zur Therapie von Zahnfleischentzündungen, Karies und schmerzhaften Zuständen einsetzbar. Als Beispiel sei hier das Nelkenöl genannt, welches eine starke schmerzstillende Wirkung hat. Es wird in der Zahnheilkunde (auch Schulmedizin) bis heute in einigen provisorischen Füllungsmaterialien und schmerzstillenden Pasten eingesetzt. Es bietet sich



Kapitel 10: Zahnfleisch und Knochen stärken, Heilung von Parodontitis unterstützen

Was ist Parodontitis?

Bei Parodontitis handelt es sich um eine irreversible Zerstörung des Halteapparates (Knochen, Bindegewebe, Kollagenfasern) eines oder mehrerer Zähne. Die Ursachen sind vielfältig und noch nicht in ihrer Gesamtheit erforscht. In der Schulmedizin geht man davon aus, dass es sich um eine Kombination aus genetischer Vorbelastung (Determination), spezifischem Keimspektrum (hauptsächlich anaerob und gram-negativ) und geschwächtem Immunsystem handelt. Viele wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass Zusammenhänge zu anderen chronischen Krankheiten bestehen – wie beispielsweise zu Diabetes und AIDS. Parodontitis ist eine chronische Entzündungsreaktion im Körper, durch die nicht nur pathogene Keime und deren Stoffwechselprodukte sowie Toxine in die Blutbahn gelangen, sondern auch das Immunsystem dauerhaft belastet wird. Da es sich um eine sogenannte systemische Krankheit handelt, ergibt sich aus ihr auch eine Risikoerhöhung für andere Allgemeinerkrankungen: Das Herz- und Schlaganfallrisiko steigt um den Faktor 3, das Risiko von Früh- und Fehlgeburten wird um das 7-fache erhöht, ebenso das Diabetes- und Krebsrisiko. Weitere Zusammenhänge werden derzeit noch erforscht.

Was kann der ganzheitlich-holistische Ansatz bewirken?

Es stellt sich aus meiner Sicht immer die Frage, was dem Patienten auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele fehlt, und welches Zeichen dahintersteht. Um dies zu analysieren, bedarf es in der Regel eines naturheilkundlichen oder holistischen Hintergrundwissens. Holistische Beratungen, Kurse

Parodontitis und Ernährung

Alle Krankheiten haben auf körperlicher Ebene mit einem Mangel an Nährstoffen zu tun. Insofern macht es aus holistischer Sicht Sinn, Ernährung und Nährstoffzufuhr zu überprüfen und im Bedarfsfall zu optimieren. Hierzu kann ein großes Blutbild erste Anhaltspunkte liefern. Weitere nützliche Informationen ergeben Haarmineral-Analysen und Dunkelfeldmikroskopie.

Nun stellt sich natürlich die Frage, was eine gesunde bzw. zahngesunde Ernährung ist – und ganz speziell eine gute Parodontitis-Nahrung. Generell behaupte ich, dass eine Ernährung, die den Körper mit allen nötigen Mikro- und Makronährstoffen versorgt, allgemein gesundheitsförderlich ist. Da die Parodontitis eine chronische Entzündung zur Folge hat, liegt hier das Hauptaugenmerk auf Nahrungsmitteln, die auf dieser Ebene Entlastung bzw. Unterstützung bieten.

Aus meiner Sicht gibt es eine **Hauptgrundregel** für die zahngesunde Ernährung, mit der man bereits ohne Kenntnis bestimmter Inhaltsstoffe (Vitamine,

Ganzheitlich gesunde Zähne 2.0 | 133

Mineralien, Fette) und deren Beachtung bei der Essensauswahl den ersten sicheren Schritt zur Verbesserung der Zahngesundheit unternehmen kann:

Verzicht auf industriell verarbeitete Produkte

Die Einhaltung dieser Regel impliziert bereits das Weglassen belastender und die Entgiftungsorgane überfordernder Stoffe, was Energie für regenerative Prozesse im Körper freisetzt. Darüber hinaus sind in unverarbeiteten Lebensmitteln, die frisch zubereitet werden mehr *lebendige* Nährstoffe, die den Zellen guten *Treibstoff* bieten. In ultrahoch erhitzten oder vorgegarten Speisen sind oftmals nur noch *Füllstoffe* vorhanden, aber keine Nährstoffe.

Nach meiner Erfahrung bieten folgende Nahrungsmittel eine besonders gute Nährstoffversorgung, nicht nur bei Parodontitis:

Gemüse gegen Parodontitis

Neueste Untersuchungen haben weltweit belegt, dass der Konsum von Gemüse und Gemüsesäften die entzündlichen Reaktionen in den Zahnfleischtaschen reduzieren kann. Das liegt daran, dass viele Gemüsesorten Nitrat enthalten, das zu Nitrit umgewandelt wird und antibakteriell wirkt. In Anwesenheit von Vitamin C entstehen aus Nitrit und Proteinen keine Nitrosamine, die krebserzeugend sind. Beim Konsum von frischem Bio-Gemüse hat man somit den antibakteriellen Effekt auf die Parodontitis-Keime, aber nicht den gesundheitsschädlichen der Nitrosaminbildung. Hierzu möchte ich einen Abschnitt aus ZM (Zahnmedizinische Fachzeitschrift) vom September 2016 zitieren (<https://www.zm-online.de/archiv/2016/18/zahnmedizin/mit-nitrat-gegen-gingivitis/>):

„Eine von August bis Dezember 2014 zusammen mit dem Lehrstuhl für pflanzliche Ernährung der Universität Hohenheim durchgeführte, placebo-kontrollierte Interventionsstudie konnte den positiven Einfluss des regelmäßigen Konsums eines nitrathaltigen Salatsaftgetränks auf die Ausprägung gingivaler Entzündungen bei parodontalen Nachsorgepatienten erstmalig nachweisen [Jockel-Schneider Y et al., 2016]: Nachdem die Testgruppe 14 Tage den nitrathaltigen Salatsaft getrunken hatte, waren ihre erfassten Gingival-Index(GI)-Werte signifikant um durchschnittlich 52,7 Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe gesunken, welche im Beobachtungszeitraum ein identisches Placebo-Salatsaftgetränk zu sich nahm, aus dem das Nitrat vollständig entfernt worden war. Für die Studie wurde ein Kollektiv von 44 (23 Test, 21 Placebo) parodontalen Recall-Patienten mit leichter bis mittelschwerer Gingivitis (GI: $0 \leq 2$ an mindestens drei Zähnen) rekrutiert, die die Abteilung für Parodontologie des Universitätsklinikums Würzburg zur parodontalen Nachsorge aufsuchten. Zu Studienbeginn wurden zur Erstbefundung der gingivale Entzündungsstatus via GI, die Plaquebedeckung der Zähne per Plaque Control Record (PCR) sowie die Nitratkonzentration

Ölziehen

Zutaten:

- Bio-Kokosöl oder Bio-Olivenöl

Direkt nach dem Aufstehen am Morgen sollte ein großer Schluck des Öls in den Mund genommen und etwa 10 Minuten lang im Mund hin und her bewegt werden – so, als würde man das Öl durch die Zahnzwischenräume ziehen; deshalb der Name *Ölziehen*. Dadurch werden Toxine und Schlackenstoffe, die sich über Nacht in der Mundschleimhaut angesammelt haben, auf natürliche Weise entfernt. Es ist darauf zu achten, nichts von dem Öl zu verschlucken, da der Körper ansonsten mit den im fertig gezogenen Öl enthaltenen Toxinen belastet würde. Nach dem Ölziehen bitte mit viel warmem Wasser nachspülen.

Alkalisierende und chlorophyllhaltige Mundspülung

Die Parodontitis verursachenden Keime lieben weder Sauerstoff noch ein basisches Milieu. Insofern kann man es ihnen „ungemütlich“ machen, indem man regelmäßig mit einem basischen Grassaftpulver (*Alkalisierer* von Lebenskraft Pur oder *Grüne Lichtkraft*) eine Spüllösung herstellt und morgens und abends damit den Mund spült. Das Chlorophyll des Gerstengrases transportiert Sauerstoff in den Mundraum und verändert bei regelmäßiger Anwendung das Mundmilieu. Dies ist wie alle oben genannten Möglichkeiten als eine begleitende Unterstützung anzusehen.



Kapitel 11: Karies aus holistischer Sicht

Kariesentstehung und verschiedene Hypothesen

Über die Jahrhunderte hinweg entstanden die verschiedensten Hypothesen zur Kariesentstehung (Ätiologie der Karies). Aus der Medizingeschichte wissen wir, dass sich bereits die Sumerer mit der Theorie eines Zahnwurms als Entstehungsursache von Karies beschäftigten. Intensiv wurde allerdings erst ab dem 19. Jahrhundert geforscht und postuliert. Dabei wurden zahlreiche Hypothesen aufgestellt, die an dieser Stelle nicht im Einzelnen besprochen werden sollen. Es ist mir nur wichtig zu begreifen, dass es zahlreiche Erklärungsmodelle gibt, die auf endogenen oder auf exogenen Faktoren beruhen.

Einige endogene Theorien in Kurzbeschreibung:

Die Schlechte-Säfte-Theorie von Hippokrates ging davon aus, dass die Zusammensetzung der Blutes (Saft) einen Einfluss auf entzündliche Reaktionen und Karies hat. Auf dieser Theorie basiert übrigens die Behandlung des Aderlasses.

Die Proteolytische Theorie nach Bodecker geht davon aus, dass die im Inneren des Zahnes fließende Lymphflüssigkeit ausreicht, um die durch Bakterien auf der Zahnoberfläche gebildete Milchsäure unschädlich zu machen. Allerdings fand er einen Zusammenhang zwischen der Mineralstoffversorgung und der Funktion der Lymphe: Bei einem bestehenden Mineralstoffmangel (schlechte Ernährung!) funktioniert dieses System nicht ausreichend.

Die Phosphatase-Theorie nach Csernyei beschreibt den Zusammenhang zwischen mangelndem physiologischem Gleichgewicht und Demineralisation an der Innenseite des Zahnes.

Die Rolle des Speichels bei der Kariesentstehung

Neben der Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und gesunden Fetten gibt es noch einen Aspekt der Zahngesundheit, auf den ich an dieser Stelle näher eingehen möchte. Es handelt sich um den Speichel. Er ist ein wundervolles *Medium* – nicht nur, um unsere Zähne und das Zahnfleisch gesund zu erhalten. Seine Funktionen sind vielfältig:

- Spülfunktion
- Remineralisation
- Immunabwehr
- Säure-Pufferung (Neutralisierung)
- antibakterielle Wirkung
- Verdauung
- Umwandlung von Nitrat zu Nitrit

Damit er alle diese Aufgaben optimal erledigen kann, sollte sein pH-Wert im optimalen Bereich von 7–7,4 liegen. Durch unsere moderne Lebensweise, vor allem durch die Ernährung mit industriell verarbeiteten Produkten, vielen Kohlenhydraten und synthetischen Zusätzen, wird dieser pH-Wert abgesenkt. Je niedriger er wird, umso schneller werden Mineralien aus dem Zahnschmelz gelöst, was man als Demineralisation bezeichnet, die eine Grundlage für die Kariesentstehung ist. Natürlich spielt hierbei auch die Produktion von Milchsäure aus Zucker durch die Kariesbakterien eine entscheidende Rolle, allerdings enthält unser Speichel mehr gute Bakterien als schlechte: Von etwa 700 Bakterienarten im Speichel sind gerade mal ca. 30 krankmachend. Die guten Speichelbakterien aber haben eine phantastische Eigenschaft, die einen natürlichen Kariesschutz darstellt: Sie können Nitrat in Nitrit umwandeln, das die Kariesbakterien abtötet. Nitrat, das wir über die Nahrung aufnehmen, wird im Darm resorbiert und gelangt auf dem Blutweg

Folgende Ziele werden durch den Xylit-Einsatz erreicht:

- Stimulation des Speichels, bessere Spülfunktion und Neutralisation von Säuren
- Reduktion der Adhäsion (Anheftung) und Menge von Zahnbelag (Plaque)
- Reduktion der Anzahl von Streptokokkus mutans (Kariesbakterien) und anderen kariogenen Organismen
- Ermöglichung effektiver Remineralisation (Einlagerung von Mineralien in eine bereits angegriffene Schmelzoberfläche) Im Klartext bedeutet das, dass eine regelmäßige Anwendung von Xylit dazu führt, dass Karies verhindert, aber auch eine beginnende kariöse Läsion zum Stillstand gebracht beziehungsweise wieder remineralisiert werden können. Andere Zuckeraustauschstoffe wie Stevia, Erythrit, Maltit, Sorbit, Mannit oder Lactit verfügen nicht über diese Fähigkeiten. Sie wirken jedoch indirekt kariesprotektiv, indem sie von den Kariesbakterien nicht verstoffwechselt werden können. Eine aktive Verbesserung an kariös befallenen Zähnen und eine aktive Reduktion der Kariesbakterien gelingt nur mit Xylit.

Wer kann Xylit verwenden?

Alle! Vom Säugling bis zum Greis können alle Xylit benutzen. Ganz besonders effektiv wird es in der Kinderzahnheilkunde sowie der Geriatrie (Altersheilkunde) eingesetzt, aber auch bei körperlich und geistig behinderten Personen, die die tägliche Zahnreinigung nicht selbst durchführen können.

Dort hat Xylit einen ebenso wichtigen Platz wie Chlorhexidin (z. B. Chlorhexamed), wobei Studien bereits belegen, dass die Wirkung von Chlorhexidinpräparaten durch die Zugabe von Xylit um ein Vielfaches gesteigert werden kann.

Holistische Betrachtung von Karies auf seelischer und geistiger Ebene

Bei allen Krankheiten und Symptomen, so auch bei der Karies, ist immer zu beachten, weshalb dieses Zeichen (Krankheit) genau zu diesem bestimmten Zeitpunkt sichtbar wird. Aus holistischer Sicht sind wir Menschen Energiewesen und nicht nur von Energiekörpern umgeben, sondern in unserem Inneren existiert ebenfalls ein Energiesystem. Dabei handelt es sich um das bereits angesprochene Meridiansystem. Krankheiten sind immer der Ausdruck eines vorübergehenden oder dauerhaften Energiemangels. Insofern sollte der Patient, aber auch der holistische Zahnarzt zunächst auf diesen Zusammenhang schauen, bevor das körperliche Symptom therapiert wird.

Dies bedeutet, dass der Körper einen Defekt oder eine Krankheit erst dann ausbilden kann, wenn die energetische Voraussetzung dafür gegeben ist. Die Kunst besteht darin, auf Spurensuche zu gehen, um das Zeichen, die *Nachricht* dahinter, zu verstehen. Wird sie entschlüsselt, dann kann entsprechend darauf eingegangen werden (energetisch, körperlich, aber auch seelisch-psychologisch) und der Mangel löst sich auf. Manchmal reicht dies aus, um einen Defekt auf körperlicher Ebene umzukehren, in anderen Fällen muss auf körperlicher Ebene zusätzlich repariert werden. Nach erfolgter Reparatur und energetischer Therapie ist die Chance, dauerhaft Ruhe zu haben, sehr groß. Wenn das Zeichen hinter der Karies aufgedeckt und bearbeitet wurde, dann hat das Symptom seine Existenzberechtigung verloren.

Welche Aspekte gehören zur holistischen Analyse der Kariesthematik?

1. Thema der Zahnlokalisierung (Signatur des Zahnes)
2. Thema der Meridiane



Kapitel 14: Chemiefreies Leben als Grundlage ganzheitlicher Gesundheit

Neben all meinen bereits genannten Inspirationen zur ganzheitlichen Zahngesundheits-Betrachtung möchte ich auf ein Thema hinweisen, dass ich als Basis für Gesundheit in der modernen Welt ansehe. Es betrifft nicht jedes Individuum gleichermaßen, da es regional unterschiedlichen ausgeprägt ist. Dennoch kann man sagen, dass es in Zukunft immer mehr Menschen betreffen wird, sogar bis in die entlegensten Regionen der Welt. Ich nenne diesen Teil-Aspekt das *chemiefreie Leben* und habe dazu bereits 2016 einen Onlinekurs entwickelt.

Der Name *chemiefreies Leben* soll verdeutlichen, wie sehr das moderne Leben von Chemikalien und synthetischen Substanzen beeinflusst ist. Manch einer neigt dazu, sich diesem Phänomen gegenüber als Opfer ausgeliefert zu sehen und reagiert mit Lethargie und Resignation. Natürlich bin ich mir bewusst, dass wir viele Einflüsse auf unseren Körper nicht verhindern können, beispielsweise im Bereich der Umweltbelastungen, und uns mit ihnen auseinandersetzen müssen. Aber dennoch gibt es auch zahlreiche Faktoren, auf die wir als Individuen Einfluss nehmen können. Alles, was unser persönliches Umfeld und insbesondere unseren eigenen Körper betrifft, können wir eigenverantwortlich ändern.

Wer sich über Schadstoffbelastungen beschwert und annimmt, nichts daran ändern zu können, da es um globale politische Entscheidungen geht, die der Einzelne ohnehin nicht beeinflussen kann, sollte einmal einen Blick in sein Badezimmer, seine Küche oder den Putzschrank werfen. Ich behaupte, dass es in jedem Haushalt zahlreiche Plastikverpackungen für Kosmetik- und Haushaltsreinigungsprodukte gibt. Des Weiteren stecken Lebensmittel aus dem

Füllungsmaterialien aus holistischer Sicht

Informationen zur Toxizität verschiedenster Füllungsmaterialien gibt es inzwischen bei Umweltmediziner*innen, die sich auf dieses Fachgebiet spezialisiert haben. In diesem Zusammenhang erwähne ich gerne Dr. Joachim Mutter, der in zahlreichen Büchern, im Internet, aber auch in seiner Klinik in Konstanz Aufklärungsarbeit leistet.

Ich persönlich sehe eine große Problematik auf der Ebene der Füllungsmaterial-Thematik. Dem Laien ist oftmals nicht klar, wie wichtig die Stabilität und Haltbarkeit eines Materials ist, das in kleinsten Maßstäben verarbeitet werden und zudem unter Extrembedingungen funktionstüchtig sein muss. Die Mundhöhle ist ein Areal, in dem es permanente Feuchtigkeit, starke Kaukräfte und zudem große Temperaturunterschiede gibt. Zudem sind auch die ästhetischen Ansprüche der meisten Patienten in den vergangenen Jahrzehnten immer weiter gewachsen. Deshalb geht es bei der Wahl des *richtigen* Materials immer um mehrere Faktoren:

1. Ästhetik (Schneidezähne)
2. Belastbarkeit (Seitenzähne)
3. Ausdehnungskoeffizient (Temperaturunterschiede, Randedichtigkeit, Spannungen unter Belastung)
4. Stabilität (Abrasion, vor allem bei Seitenzähnen)
5. Polierbarkeit (Belagsentstehung)
6. Preis

Ich habe den Preis eines Füllungsstoffes in diese Liste mit aufgenommen, da er bei der persönlichen Entscheidung einen entscheidenden Faktor darstellt. Das aus meiner Sicht *beste* Material ist mithin auch das teuerste: Es handelt sich um EM-Keramik und Zirkonoxid-Keramik. Warum ich diese für die

Kapitel 15: Körperliche Gesundheit ist die Basis für Zahngesundheit

In der Zahnmedizin tendieren wir dazu, den Zahn nur isoliert zu betrachten, als *Anhängsel* des Körpers sozusagen. Meist wird bei der Anamnese und Erstuntersuchung der Blick über die Mundhöhle hinaus allenfalls auf benachbarte Körperteile geworfen, also auf Hals- und Nackenmuskulatur, Nebenhöhlen und Ohren. Natürlich werden die Standardfragen nach Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien sowie nach Medikamenteneinnahmen gestellt – häufig aber lediglich deshalb, um abzuklären, dass keine gesundheitlichen Risiken in Bezug auf zahnmedizinische Behandlungen bestehen. Welcher Zahnarzt fragt schon nach Darmgesundheit, täglicher Trinkmenge, Hauterkrankungen, Stress oder Schlafqualität? Dies sind eher Fragen, die man von einem Heilpraktiker oder ganzheitlichen Arzt/Zahnarzt erwarten würde.

Ältere Menschen erinnern sich noch an Zeiten, in denen es den Hausarzt gab. Er kannte seine Patienten über Jahre und wusste mitunter sogar über die gesamte Familiengeschichte Bescheid. Dadurch war der Hausarzt in der Lage, Zusammenhänge und Veränderungen zu erkennen, die heutige Ärzte und Zahnärzte nicht realisieren können, da sie den Patienten nur noch oberflächlich kennenlernen. Die Zeit für längere Patienten-Gespräche wird nicht honoriert. Dementsprechend kann der moderne Facharzt nur wenig Informationen und Hilfestellungen geben, wenn es darum geht, über einen individuellen, gesunden Lebensalltag beraten zu werden. Und wer kann heute – in Anbetracht der im Internet zu findenden Informationen, die häufig eher verwirren als dienlich sind – selbst entscheiden, was in Sachen Ernährung, Hautpflege, sportliche Aktivität und Schlafmuster für ihn richtig ist? Wer kennt sich aus mit Darmgesundheit, Lebergesundheit und Entgiftung? Aber

Weißdorn



Wiesenlabkraut



Step 8 – Experimentieren und Freude

Sehr wichtige Aspekte bei der Ernährungsumstellung sind Freude, Neugier und Experimentierlust. Ich möchte jeden dazu ermutigen, selbst kreativ zu werden. Die oben genannten Nahrungsmittel können auf vielfältige Weise zubereitet und miteinander gemischt werden. Selbstverständlich gibt es keinerlei Grenzen und Einschränkungen, wenn es um die eigene Kreativität geht. Ich möchte einige Inspirationen zur Option stellen:

- Smoothies
- Salat-Kreationen
- Bowls
- Gedünstetes
- im Wok Kurzgebratenes
- im Backofen Gebackenes
- Gedörrtes
- Fermentiertes

Step 9 – No-Gos für die Umstellungsphase (in den ersten vier Wochen)

Auf folgende Lebensmittel sollte in der Anfangszeit unbedingt verzichtet werden, weil sie weder für die Darmgesundheit und das Mikrobiom noch für die Nährstoffversorgung gut sind. Nach vier Wochen kann man hin und wieder mal gesäuerte Getreideprodukte hinzunehmen, aber das sollte laut der Ernährungspyramide nach Dr. Lin in Grenzen gehalten werden. Ebenso verhält es sich mit Obst.

kann. Dr. Dietrich Garlichs, Geschäftsführer der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) aus Berlin, sagt: „Zucker kann ähnlich wie eine Sucht wirken, er macht Appetit auf mehr“. Denn Zucker gelangt ohne Umwege direkt in die Blutbahn, treibt den Blutzuckerspiegel hoch und lässt ihn ebenso schnell wieder abfallen – mit dem Ergebnis, dass sich der Hunger erneut meldet. Aber nicht nur das:

Der Verein für unabhängige Gesundheitsberatung ist dem nachgegangen:

„Was genau passiert in unserem Gehirn, wenn wir Süßes essen?“ Das wollten wir von Dr. Martin Grosshans wissen, der an der Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim forscht. Sein Schwerpunkt sind die Abläufe im Gehirn, die sich bei klassischen Suchterkrankungen und Adipositas überschneiden. Er erklärt: „Beim Essen von zuckerhaltiger Nahrung sind unterschiedliche Prozesse involviert. Der Geschmack süß wird in den meisten Fällen als positiv empfunden.“ Über eine Reihe von Abläufen werde im Gehirn daraufhin das sogenannte Belohnungssystem aktiviert. Ähnlich wie beim Konsum von Alkohol oder Drogen oder auch beim Sex, verursache es vor allem über den chemischen Botenstoff Dopamin ein angenehmes Gefühl, erklärt der Experte. Damit steige die Motivation, dieses Gefühl wiederholen zu wollen. Kein Wunder also, dass wir bei bestimmten Anlässen oder Situationen ein besonders starkes Verlangen nach etwas Süßem entwickeln – sei es zum Kaffee am Nachmittag oder dem Stück Schokolade am Abend, bei besonderem Stress oder Ärger: Wir wollen uns schlicht belohnen. „Das Wissen um das positive Gefühl, das beim Essen von Süßem und damit kalorienreichen Speisen entsteht“, so Dr. Grosshans weiter, „hat in der Vergangenheit zum Überleben des Menschen beigetragen. Denn kalorienreiche Nahrung war oft nur sehr begrenzt vorhanden.“



Kapitel 3 – Rezepte

Wichtig! Bei allen Rezepten ist auf Bio-Qualität zu achten, um einer Pestizidbelastung vorzubeugen.

Außerdem kann in allen Rezepten das erwähnte Xylit gegen Erythrit ausgetauscht oder komplett weggelassen werden. Das kann individuell entschieden werden.

Süßigkeiten ohne Zucker, Milchprodukte, Ei und Gluten
(auch für Veganer geeignet)



SMOOTHIES ALS GESUNDER SÜSSIGKEITENERSATZ

Mit Smoothies ist es sehr einfach, schnell eine nährstoffreiche süße Mahlzeit herzustellen. Ich liebe an ihnen, dass man sie in verschiedenen Variationen servieren kann:

1. als cremiges und sättigendes Getränk, was auch unterwegs eine gesunde Nährstoffversorgung darstellt
2. in dickflüssiger Konsistenz (weniger Wasser bei der Zubereitung) als Frühstücks-Bowl, cremige Suppe oder Nachspeise
3. eingefroren als gesundes Eis

BEEREN-SMOOTHIE

Zutaten:

- 3 Handvoll frische oder gefrorene Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren) nach Wahl (Bei gefrorenen Beeren bitte die Wassermenge auf 350 ml reduzieren)
- Saft einer Bio-Zitrone
- optional etwas Schalenabrieb der Zitrone
- 2 EL Mandelmus oder Cashewmus (optional 2 Handvoll eingeweichte Mandeln oder Cashews. Dann aber zusätzlich 70 ml Wasser! Wie das geht, steht im Schotella-Rezept unter Brotaufstrichen)
- 2 EL Xylit
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 400 ml Wasser
- optional etwas Zimt und/oder frische Bourbonvanille

.....

Zubereitung:

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer etwa 60 Sekunden mixen. Bei herkömmlichen Mixern bitte so lange pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Den Beeren-Smoothie kann man durch verringerte Wasserbeigabe etwas cremiger gestalten und ihn entweder als Frühstücks-Bowl servieren oder einfrieren. Nach etwa 3–4 Stunden ist ein Eis daraus geworden, das Kinder lieben.

KALTER SCHOKO-COCO-SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 EL Kakaopulver
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Chagapulver
- 1 TL Macapulver
- 2 EL Xylit
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- 2 EL Kokosmus
- 250 ml Wasser

.....

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer, bestenfalls Hochleistungsmixer, eine Minute mixen und servieren.



SÜSSE BROTAUFSTRICHE

RATZ-FATZ-BEEREN-MARMELADE (UNGEKOCHT)

Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren)
- 2,5 EL Xylit oder Birkenzucker (kann auch weggelassen werden!)
- 2,5 EL Chiasamen
- 80 ml Wasser

.....

Zubereitung:

Die Beeren, Xylit, Wasser und 2 EL Chiasamen in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Anschließend in ein sauberes und vorher mit kochendem Wasser ausgewaschenes Schraubglas füllen. Nun den restlichen halben EL Chiasamen hinzufügen und unterrühren, sodass die Samen gleichmäßig verteilt sind. Den Deckel aufschrauben und die Marmelade zirka eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Danach ist sie gebrauchsfertig. Unter Beachtung der Hygienevorschriften (Marmelade immer mit einem sauberen Löffel entnehmen, um einer Bakterienkontamination vorzubeugen) ist diese Marmelade im Kühlschrank fünf Tage haltbar.

Wer erst einmal ausprobieren möchte, ob dieser Brotaufstrich schmeckt, kann mit der Hälfte der Zutaten beginnen.



PRALINEN UND KLEINE SÜSSE HÄPPCHEN

WEIHNACHTLICHE MARONENKUGELN

Zutaten:

- 200 g vorgegarte Bio-Maronen (entweder fertig im Bio-Handel kaufen oder die Maronen vorher im Backofen bei 180 Grad Celsius 15–20 Minuten garen und anschließend schälen)
- 50 ml Kokoscreme (Dose; Bio-Qualität)
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Himalayasalz
- optional: Mandelblättchen zum Dekorieren

.....

Zubereitung:

Die weichen Maroni mit der Kokoscreme und Kokosmilch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten unter Rühren erwärmen. Nach zehn Minuten vom Herd nehmen und weitere zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend in einen Mixer geben und alle weiteren Zutaten hinzufügen. Bei mittlerer Drehzahl zu einer weichen Masse mixen. Diese Masse etwa zehn Minuten in den Kühlschrank stellen und danach kleine Kugeln formen. Wer mag, kann diese Kugeln mit Mandelblättchen dekorieren; dazu die Blättchen in einen tiefen



GEBRANNT NÜSSE

Zutaten:

- 300 g Nüsse nach Wahl (Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Cashews) (bitte vorher einweichen und trocknen; siehe Nuss-Granola)
- 4 EL Kokosöl
- 2 EL Xylit
- 1 TL Zimt
- 1 TL Vanillepulver
- optional: 1 Prise Cayennepfeffer

.....

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad Celsius vorheizen. Die Nüsse mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa 10–15 Minuten backen, bis die Nüsse leicht gebräunt und knusprig erscheinen.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in luftdichte Gläser füllen.