DAS GEHEIMNIS GESUNDER ZÄHNE

Ganzheitlich gesunde Zähne ein Leben lang

DR. KARIN BENDER-GONSER

Gesunde Zähne ein Leben lang

dr.karinbendergonser

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **3**

Das Geheimnis lebenslang gesunder Zähne ist die holistische Betrachtung von Zahnerkrankungen. 3

Wie konnte es soweit kommen? 3

Meine persönliche Erkenntnis 3

Kapitel 1-Ernährung für gesunde Zähne **6**

Kapitel 2- Wunder-Medium Speichel **8**

Kapitel 3- Turnübungen für gesunde Zähne **9**

Kapitel 4- Meditation für gesunde Zähne **10**

Kapitel 5-Affirmationen für gesunde Zähne **11**

Kapitel 6-Zähne und Emotionen **12**

Kapitel 7- Zahngesundheit auf allen Ebenen- Körper, Geist und Seele **13**

Schlusswort **14**

Bonus **15**

copyright
Dr.Karin Bender-Gonser UG
Böcklinstrasse 2
60596 Frankfurt

E-Mail: info@drkarinbendergonser.com
Website: drkarinbendergonser.com

Einleitung

Das Geheimnis lebenslang gesunder Zähne ist die holistische Betrachtung von Zahnerkrankungen.

Leider hat unsere moderne Zahnmedizin inzwischen diese Perspektive verloren und arbeitet als eine rein mechanistische Medizin ausschließlich auf der körperlichen Ebene. **Reparatur statt Heilung.** Dies führt dazu, dass nur die Symptome behandelt werden und die eigentliche "Sprache der Krankheit" mißverstanden wird. Aber genau diese Sprache gehört entschlüsselt, um langfristig Heilung zu erreichen.

Wie konnte es soweit kommen?

Seit der Philosoph Descartes (1596-1650) die Trennung von Körper, Geist und Seele postulierte, begann eine medizinische Blütezeit. Nun konnte am menschlichen Körper geforscht werden, was bis zu dieser Zeit von der Kirche untersagt wurde. Es begann die Ära der Anatomie und Leichenöffnung, aber auch physiologische Forschung wurde betrieben. Viele Krankheiten und deren Ursachen konnten nun auf körperlicher Ebene erforscht werden, was vordergründig den medizinischen Fortschritt darstellte.
Jedoch begann mit dieser **Trennung von Körper, Geist und Seele** auch die Entwicklung weg von der Ganzheitlichkeit.
Noch Paracelsus und Hippokrates sahen darin eine Einheit, was in der modernen Medizin nicht mehr als wissenschaftlich anerkannt wird.

Meine persönliche Erkenntnis

Auch ich wurde als Zahnmedizinstudentin zu einer "Studien Hörigkeit" erzogen und alles, was nicht evidenzbasiert belegt werden kann, wird in

die Ecke der “Scharlatanerie” verbannt. Doch welche Studien sind die richtigen?
Ich durfte in meinem Studium an der FU Berlin erleben, dass innerhalb einer Universität komplett unterschiedliche Lehrmeinungen existierten und an die Studenten weitergegeben wurden. Damals hatte die FU zwei Zahnkliniken; eine Südklinik und eine Nordklinik. Die Professoren der Abteilung Zahnerhaltung in der Zahnklinik Süd lehrten ihren Studenten, dass Amalgamfüllungen, Goldhammerfüllungen und Goldinlays das Nonplusultra seien. Im Norden bekamen die Studenten beigebracht, dass Amalgam zwar ein guter Werkstoff sei, allerdings gesundheitliche Bedenken bei Schwangeren und Kindern bestünden und man lieber auf Füllungsmaterialien wie Komposite, Glasionomerzemente oder Glaskeramik ausweichen solle. Im Süden warnten die Professoren vor der Verwendung von Komposit und Keramik, da es wissenschaftlich nicht genügend Belege für die Haltbarkeit gäbe. Dass Komopsitfüllungen und Keramikinlays inzwischen zur Standardtherapie in zahnärztlichen Praxen zählen, hätten die Professoren der Südklinik sich sicher nicht erträumt.
Was will ich an diesem Beispiel zeigen? Studien zeigen niemals die ABSOLUTE Richtigkeit. Was heute laut Studien als richtig gilt, ist morgen vielleicht überholt. Was die eine Universität als Standardtherapie lehrt, ist an einer anderen Universität verpönt.

Auf meinem persönlichen Weg zur ganzheitlichen- und schließlich zur holistischen Zahngesundheit habe ich viele Weiterbildungen erhalten. Von der Ohrakupunktur über die Homöopathie, die Traditionell Chinesische Medizin, zahnärztliche Hypnose,Kinesiologie bis hin zur Psychodontie. Alle diese Aspekte haben mir geholfen, die Anzeichen bzw. Symptome als Zeichen zu deuten. Erst die **Entschlüsselung dieser “Zeichensprache”** führt in meiner heutigen Perspektive zur holistischen Heilung im Sinne von Körper, Geist und Seele.

Jeder Zahn bzw. jedes Zahnfach ist einem bestimmten Meridiansystem zugeordnet. Darüber sind verschiedene Organe und Strukturen

miteinander energetisch verbunden. Den Zahn Fächern können jedoch auch Emotionen und Archetypen zugeordnet werden. Es geht letztlich immer um Energie, was bereits seit mehr als hundert Jahren durch die Quantenphysik und Quantenmedizin belegt ist.

Alle Aspekte auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene ergeben ein Bild, das dem Patienten aufzeigt, was er oder sie ändern und korrigieren sollte. Sobald die Aufmerksamkeit auf diese Zusammenhänge gelenkt wird, kann sich der Energiefluss wieder verändern.
Denn für die Entstehung von Symptomen ist immer ein Energiemangel, neben weiteren Faktoren auf der körperlichen Ebene, verantwortlich.
Den Energiemangel kann man bearbeiten. Die klassische Variante ist die Akupunktur. Aber auch mentale Techniken, Chakra Aktivierung und Kräuter (TCM) können hier hilfreiche Dienste leisten.
Auch unsere Nahrung ist ein Energieträger und hat einen enormen Einfluss auf die Gesundheit.
Mein Wissen und meine Erfahrungen aus über 25 Jahren praktizierter Zahnheilkunde haben mich dieser Thematik näher gebracht, aber erst die geistig-mentalen Zusammenhänge aus der Psychodontie haben mein Verständnis von Krankheiten und Symptomen zu einem harmonischen Ganzen entwickelt.
Diese einzigartige Kombination aller Heilungsansätze bringt dauerhafte Heilung!

In diesem eBook liefere ich Einblicke in diese Grundzusammenhänge.

Viel Freude auf dem Weg zu strahlend schönen und gesunden Zähnen!
Von Herzen

Kapitel 1-Ernährung für gesunde Zähne

Körperliche Ebene

Wer hat das noch nicht gehört? Zucker ist schlecht für die Zähne! Aber nicht nur Zucker, sondern noch viele weitere Nahrungsmittel (Kaffee, Milch, Wurst, Auszugsmehl, ...), die unseren Körper aus dem Säure-Base-Gleichgewicht bringen.
Durch die Übersäuerung verändert sich unter anderem der pH-Wert des Speichels, der allerdings ausschließlich im basischen pH-Wertbereich seine Regenerations-Leistung erbringen kann.
Weiterhin werden durch Zucker aller Art und Kohlenhydrate die pathogenen Bakterien (z.B.: Kariesbakterien) gefüttert, die nicht nur zahlenmäßig wachsen, sondern durch die Verstoffwechselung des Zuckers, Milchsäure produzieren. Diese senkt den pH-Wert des Speichel zusätzlich ab und der Zahnschmelz wird angegriffen.
Eine zucker- und kohlenhydratreiche Kost verändert jedoch die Darmflora und dadurch die Resorption von Nährstoffen aus dem Darm. Dies führt dazu, dass weniger Nährstoffe in den Zellen ankommen und Mangelerscheinungen auftreten, welche wiederum die Ursache für eine weitere Verschiebung der Darm-, aber auch Mundflora führen. Das Resultat ist eine Verschlechterung der Immunabwehr, was bei Parodontalerkrankungen eine zentrale Bedeutung hat.
Letztendlich kommen wir nicht drum herum, die Ernährung zu verändern, wenn wir gesunde Zähne haben möchten.
Der Zahnarzt Dr. Weston Price hat in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts zahlreiche Naturvölker der Erde besucht und deren Zahnstatus und Ernährungsverhalten untersucht. Dabei stellte er fest, dass Naturvölker solange keine Karies, Parodontitis oder Zahnfehlstellungen haben, solange sie sich urtümlich ernähren. Werden sie allerdings einer modernen, stark verarbeiteten Ernährung ausgesetzt, entwickeln sie blitzschnell alle Zahnkrankheiten, die wir heute kennen.

Die Quintessenz aus dieser Studie ist, dass die moderne, stark verarbeitet Nahrung die Ursache für unsere heutigen Zahnprobleme ist. Wie genau eine zahngesunde Ernährung aus meiner Erfahrung aussieht, werde ich in fast jedem meiner Coachings gefragt. Aus diesem Grund habe ich ein E-Book mit zahlreichen Informationen und Rezeptideen geschrieben: Zauberhafte Rezepte für gesunde Zähne. Auf mehr als 130 Seiten haben meine Co-Autorin Birthe Brahmer-Lohss und ich, praxisnahe und leicht umsetzbare Tipps zusammengestellt, die eine Umstellung zur zahngesunden Ernährung leicht machen. Ab jetzt gibt es keine Entschuldigung mehr, nicht bereits heute damit anzufangen ;-)

Kapitel 2- Wunder-Medium Speichel

Körperliche Ebene

Wie bereits im 1. Kapitel erwähnt, hat der Speichel die Fähigkeit, den Zahnschmelz zu remineralisieren. Das bedeutet, dass er Mineralien in den Zahn transportiert, die vorher durch einen Säureangriff herausgelöst wurden. Damit hat die Natur ein fantastisches Selbstheilungs-Konzept geliefert. Dummerweise funktioniert es nur, wenn der Speichel einen pH-Wert zwischen 6,8 und 7,4 aufweist. Den hat der Speichel durch unsere moderne Ernährung, aber auch durch den Einsatz vieler Füllungs- und Kronenmaterialien, nicht mehr.
Das bedeutet im Klartext: **Die Remineralisation funktioniert bei den meisten Menschen in der modernen Welt nicht.**
Eine weitere wichtige Funktion des Speichels ist die Fähigkeit, Säuren zu neutralisieren, bzw. zu puffern. Aber auch dieses Puffersystem wird durch die moderne Ernährung eingeschränkt.
Im Speichel sind auch Enzyme und Immunglobuline enthalten, die einerseits der Verdauung und andererseits der Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen dient. Wie bereits oben gesagt, wird durch die moderne Ernährung die Darm- und Mundflora verändert, was sich wiederum negativ auf diese Funktionen des Speichels auswirkt.
Last but not least hat der Speichel eine Spülfunktion. Diese kann er jedoch nur ausüben, wenn er in ausreichender Menge gebildet wird. Leider wirkt sich die Einnahme einiger Medikamente (Antiallergika, Antidepressiva,...), aber auch Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Blutarmut auf die Speichelproduktion aus. Wen wundert es, dass alle drei Erkrankungen im Zusammenhang mit Ernährungsfehlern stehen.
Daran erkennt man sehr schnell, wie alles miteinander verbunden und verwoben ist. Aber auch, wie einfach die Lösung ist:
Ernährungsumstellung zu einer basenüberschüssigen Ernährung.

Kapitel 3- Turnübungen für gesunde Zähne

Körperliche Ebene

Wie sollen Turnübungen oder Yoga den Zähnen helfen?
Ja das ist im ersten Moment unlogisch, aber sobald man weiss, dass Zähne in ihren jeweiligen Zahn Fächern auf bestimmten Meridianen (Energieleitbahnen) liegen, kommt man der Erklärung näher.
Die Meridiane verlaufen über den gesamten Körper und verbinden verschiedenste Organe und Körperstrukturen miteinander. Eine Blockade oder ein Energiemangel innerhalb dieses Systems führt zu Symptomen. Zum Beispiel zu Zahnschmerzen.
Diese Meridiansysteme können aktiviert und über verschiedenste Maßnahmen wieder energetisch aufgeladen werden.
Ein bekanntes Beispiel ist die *Akupunktur.* Aber auch Methoden der *Traditionell chinesischen Medizin (TCM), Kräuterkunde und Shiatsu* werden auf diesem Gebiet eingesetzt.

Neben dem Zusammenhang zwischen Zähnen und Meridianen existiert auch eine Korrelation zwischen Chakra System und Zähnen. Chakren sind Energie Portale, bekannt aus der indischen Heilkunst und dem Sanskrit. Sind sie verschlossen oder inaktiv, können Blockaden auftreten, die letztlich zu körperlichen Beschwerden führen.

Meridiane und Chakren können über bestimmte “Turnübungen” und Bewegungen aktiviert und somit der Energiefluss wieder hergestellt werden.

Anleitungen dazu gebe ich in meinen Seminaren und Onlinekursen.

Kapitel 4- Meditation für gesunde Zähne

Geistige Ebene

Zahlreiche Studien belegen, dass Stress Karies verursacht. Dazu habe ich auch ein Video auf YouTube veröffentlicht.
Sobald wir Stress haben, wird ein bestimmtes Hormon ausgeschüttet: das *Adrenalin*.
Es versetzt unseren Körper in einen Alarmzustand, damit wir vor einem vermeintlichen Feind flüchten könnten. Die Wirkung ist heute immer noch dieselbe wie zu Zeiten , als der "Säbelzahn-Tiger" den Menschen bedrohte.
Durch die Adrenalinausschüttung werden alle Körperfunktionen, die dem Ziel der Flucht nicht dienen, wie zum Beispiel die Verdauung, heruntergefahren. Zur Verdauung gehört auch der Speichel. Dieser wird im Stresszustand reduziert und seine Zusammensetzung verändert.
Eine Reduktion der Speichelmenge, bewirkt wiederum, dass der Speichel seine in Kapitel 2 genannten Funktionen, nicht optimal ausüben kann.
Das heisst, dass die Remineralisation, die Spülfunktion und die Pufferung von Säuren eingeschränkt ist. Und dann kann sehr schnell **Karies entstehen**.

Weiterhin hat eine amerikanische Ärztin, Dr. Lissa Rankin, erforscht, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers nur im Entspannungsmodus (Parasympathikus) wirken.
Und wie entspannt man besonders gut?
Mit einer **Meditation!**
Aus diesem Grund habe ich Heilmeditationen für die Zähne entwickelt, die die Heilung deutlich steigern und verbessern.

Kapitel 5-Affirmationen für gesunde Zähne

Geistige Ebene

Die Energie folgt dem Bewusstsein! Das hat bereits die Quantenphysik vor hundert Jahren erforscht. Und genau diesen Ansatz greifen **Affirmationen** auf. Durch das bewusste Formulieren einer Affirmation und die damit verbundenen Gedanken, wird zielgerichtet Energie auf ein Körperteil gelenkt.
Ähnlich wie bei Meditationen und Bewusstseinsübungen kann die entstehende Energie als Kribbeln, Vibrieren, Drehung und Ähnlichem empfunden werden.
Affirmationen sollten immer *positiv formuliert* und durchaus personalisiert werden. Das stetige Widerholen der Sätze ist wichtig für den Effekt auf Körper, Geist und Seele.
Eine deutliche Steigerung des Effekts bekommt man, wenn man sich die eigenen Affirmationen 20-30 mal auf Band spricht (Tonaufnahme auf dem Smartphone reicht auch) und beim Einschlafen über Kopfhörer anhört. Dabei dringen die Informationen schneller auf die Ebene des Unterbewusstseins und wirken intensiver.

Im folgenden gebe ich einige Anregungen für Affirmationen zur Zahnheilung:

- Mein Zahn ist schmerzfrei und heilt.
- Mein Zahnfleisch ist straff und fest.
- Alle Zellen zur Heilung werden aktiviert.
- Meine Zähnen fühlen sich immer besser an.
- Meine Zähne sind wunderschön und gerade.
- Ich liebe meine Zähne und bin dankbar für jeden einzelnen.
- Meine Zähne sind stabil im Knochen verankert.
- Meine Zähne sind stabil verankert und helfen mir, mich zu verwurzeln.

Kapitel 6-Zähne und Emotionen

Seelische Ebene

Unsere Zähne liegen auf unterschiedlichen Meridianen, wie ich bereits in Kapitel 3 erwähnt habe. So liegt der *Eckzahn auf dem Leber-Galle-Meridia*n, die *Schneidezähne auf dem Niere-Blasen-Meridian*, die *Weisheitszähne auf dem Herz-Dünndarm-Meridian*.
In der **Psychodontie und Psychokinesiologie** hat man herausgefunden, dass bestimmte Emotionen mit den entsprechenden Meridianen verknüpft sind. Und wenn wir wissen, dass Zähne auf bestimmten Meridianen liegen, dann fällt es nicht schwer zu verstehen, dass Zähne mit korrespondierenden Emotionen im Zusammenhang stehen.

Zum Beispiel:

Der Eckzahn steht auf dem Leber-Galle-Meridian. Im deutschen Sprachgebrauch gibt es bereits Hinweise auf die Emotionen, die zu diesem System passen. Zum Beispiel: ***"Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen" oder " Mir läuft die Galle über."***
Also kann man unter anderem Zorn, Jähzorn, Wut, Verbitterung mit dem Eckzahn verbinden.
Wichtig ist dann, auf dieser Ebene anzusetzen und den Meridian energetisch zu stärken. Dies erfolgt über vielfältige Möglichkeiten.

Kapitel 7- Zahngesundheit auf allen Ebenen- Körper, Geist und Seele

Körper, Geist und Seele

Um das im Titel erwähnte Ziel zu erreichen, ist es wichtig alle Ebenen zu betrachten und die Korrelation zwischen ihnen zu entschlüsseln.
Alle Krankheiten sind letztendlich das Ergebnis einer Disharmonie. Wir sind sozusagen vom optimalen Weg abgekommen. Entweder auf körperlicher Ebene, indem die Ernährung weder dem Körper noch den Zähnen dient, die Zahnpflege nicht optimal ist, oder auf geistig-seelischer Ebene. Wie oft ertappen wir uns, dass wir in Abläufen stecken, die uns nicht dienen. Gesellschaftliche oder familiäre Strukturen scheinen uns in einem Alltagsmuster zu halten, dem wir nicht entfliehen können. Doch meist sind es unsere eigenen Gedanken, die uns limitieren und uns denken lassen, dass wir keine andere Wahl haben. Sobald uns Krankheiten aus dem täglichen Trott rausholen und ausbremsen, gibt uns unser Körper die Chance, dieses Zeichen zu entschlüsseln und den Weg zu korrigieren. Sei es durch eine Ernährungsumstellung oder Änderungen in unserem Lebensalltag. Diese “Sprache” zu entschlüsseln ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu lebenslanger Gesundheit, auch auf Zahnebene.
Bereits die Schulmedizin hat verstanden, dass es Krankheiten gibt, die durch seelische Zustände beeinflusst oder ausgelöst werden. Sie nennen diese Krankheiten PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN.
Die Psychodontie oder holistische Zahnheilkunde betrachtet alle Ansätze aus ganzheitlicher Medizin, Quantenmedizin, aber auch Schulmedizin und setzt alle Puzzleteile zu einem Ganzen zusammen. Darin liegt das Geheimnis, den “Code” vollkommen zu decodieren und der Krankheit ihren Sinn zu entziehen. Nämlich uns auf eine Disharmonie in unserem Leben hinzuweisen und entsprechende Änderungen vorzunehmen. Wichtig ist mir das Bewusstsein darüber, dass nur das Zusammenspiel aller drei Ebenen zu einem langfristigen Ergebnis

führen. Weder das Verteufeln der Schul-Zahnmedizin, noch das Verteufeln der geistig-seelischen Einflüsse führen zum Ziel. Das Verbinden aller Aspekte zu einem GANZEN ist in meinem Verständnis das Ziel.

Schlusswort

Um lebenslang strahlend schöne und gesunde Zähne zu haben, braucht es mehr als Reparatur und Schmerzbekämpfung. Die Entschlüsselung der “Zahn Sprache” ist ein wichtiger Schlüssel zum dauerhaften Erfolg. Bereits Dr. Rüdiger Dahlke hat in seinem Buch ***“Krankheit als Symbol”*** dargelegt, was hinter dem vordergründigen Symptom steckt und was es braucht, um es zu decodieren.
Dennoch ist es wichtig, alle Aspekte in den Heilungsansatz zu integrieren, auch den Reparatur-Ansatz. Denn solange es die “Altlasten” aus der Vergangenheit (gefüllte, fehlende und überkronte Zähne, u.s.w.) gibt, braucht es diese rein materialistische Ebene. Dennoch kann durch den **holistischen Therapieansatz** langfristig weiterer Schaden verhindert und der Teufelskreis der immer wiederkehrenden Karies und Parodontal-Beschwerden durchbrochen werden.
Das Ziel ist, in den kommenden Generationen das Bewusstsein derart zu stärken, dass sich unsere Körper nicht mehr des Instruments “Krankheit und Symptom” bedienen müssen.
Ich werde mein Bestes geben, um dieses Ziel in erreichbare Nähe zu bringen,

Von Herzen

Bonus

Blaues Wunder

Wildkräuter-Smoothie für die **oberen ersten Molaren** (16 und 26)
Er hilft auf energetischer und körperlicher Ebene, Karies und Parodontitis positiv zu beeinflussen.

Zutaten:
1 Handvoll Blätter der Malve
1 Handvoll Blüten der Malve
2 Bananen
1 Handvoll roter Trauben
1 Birne
1 Pfirsich
1 kleines Stück frischen Ingwer
400 ml Wasser

Zubereitung
Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix) 1 Minute mixen und sofort servieren.
Weitere tolle Rezepte für gesunde Zähne gibt es in meinen E-Books.