

Dr. Karin Bender-Gonser

Ganzheitlich gesunde Zähne 3.0



Dr. Karin Bender-Gonser

# Ganzheitlich gesunde Zähne

.....  
*Das Basiswerk  
für die holistische Zahngesundheit*

© Dr. Karin Bender-Gonser UG  
Taunusanlage 8  
60325 Frankfurt  
[www.dr.karinbendergonser.com](http://www.dr.karinbendergonser.com)  
[info@drkarinbendergonser.com](mailto:info@drkarinbendergonser.com)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung der Inhalte – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

3. überarbeitete Auflage November 2020

Fotos: Dr. Karin Bender-Gonser, [pixabay.com](http://pixabay.com)

Covergestaltung und Satz: Wolkenart – Marie-Katharina Becker,  
[www.wolkenart.com](http://www.wolkenart.com)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
<b>Persönliche Worte</b> .....	<b>17</b>
<b>Grundlagen zum Verständnis des</b> .....	<b>22</b>
<b>Buchinhaltes</b> .....	<b>22</b>
Zahnbezeichnung und Nummerierung .....	22
Grundregeln der holistischen Zahngesundheit .....	23
Warum wissenschaftliche Studien nicht als Grundlage der holistischen Zahngesundheits-Betrachtung genutzt werden .....	29
<b>Kapitel 1: Wildgrün und Gewürze als Ergänzung für die zahngesunde</b> .....	<b>32</b>
<b>Ernährung</b> .....	<b>32</b>
Allgemeines zur zahngesunden Ernährung .....	32
Inhaltsstoffe von Wildkräutern .....	37
Wildkräuter-Smoothies für die Zähne .....	42
Wildkräuter-Smoothie Zahmer Löwe für die mittleren Schneidezähne .....	44
Wilde Hilde – Smoothie-Variation für die mittleren Schneidezähne .....	45
Wildkräuter-Smoothie Gelb trifft Grün für die seitlichen Schneidezähne .....	46
Wildkräuter-Smoothie Ritter Pikant für die Eckzähne .....	47
Gelb und Blau trifft Grün – Smoothie-Variation für die Eckzähne .....	48
Wildkräuter-Smoothie für die Backenzähne und Mahlzähne .....	49
Karibikfeeling – Wildgrün-Smoothie .....	50
Rot trifft Grün – Wildkräuter-Smoothie .....	51
Blaues Wunder – Wildkräuter-Smoothie .....	52

Wildkräuter-Smoothie Sanfte Power für den Weisheitszahn . . .	53
Kräuter- und Gewürz-Tipps für Zähne . . . . .	54
Gelber Entzündungshemmer – Wildkräuter-Smoothie für das Zahnfleisch . . . . .	57
Scharfe Erfrischung – Wildkräuter-Smoothie bei Kiefergelenks-Schmerzen . . . . .	58
<b>Kapitel 2: Psychodontie und Die Sprache der Zähne . . . . .</b>	<b>59</b>
Ganzheitliches, eigenverantwortliches Vorgehen bei Zahnproblemen. . . . .	60
Psychodontie – Zeichensprache der Zähne im Überblick. . . . .	63
Einzelne Zähne im Detail: . . . . .	66
Zähne und Meridiane. . . . .	71
Welche Zähne sind welchem Meridian zugeordnet? . . . . .	71
Emotionale Hauptthemen der Meridiane nach der Traditionell Chinesischen Medizin: . . . . .	72
Nieren-Meridian: . . . . .	72
Alle Zähne auf dem Leber-Galle-Meridian . . . . .	77
Anmerkungen zu Psychodontie, Meridiankunde und . . . . .	79
Psychokinesiologie. . . . .	79
<b>Kapitel 3: Ohr-Akupressur und Zähne . . . . .</b>	<b>81</b>
Was ist Ohr-Akupressur? . . . . .	81
Ohr-Akupressurpunkte für die mittleren Schneidezähne . . . . .	83
Ohr-Akupressurpunkte für die seitlichen Schneidezähne . . . . .	84
Ohr-Akupressurpunkte für die Eckzähne . . . . .	85
Ohr-Akupressurpunkte für die ersten kleinen Backenzähne. . . . .	86
Ohr-Akupressurpunkte für die zweiten kleinen Backenzähne . . . . .	87
Ohr-Akupressurpunkte für die ersten großen Backenzähne. . . . .	88
Ohr-Akupressurpunkte für die zweiten großen Backenzähne . . . . .	89
Ohrakupunkturpunkte für die Weisheitszähne . . . . .	90
<b>Kapitel 4: Meridianaktivierung für Zähne . . . . .</b>	<b>91</b>
Aktivierung der Meridiane durch Dehnungsübungen . . . . .	91
Affirmationen: . . . . .	97

<b>Kapitel 5: Chakren und ihre Wirkung auf Zähne</b> .....	<b>100</b>
Chakren-Wirkung auf bestimmte Zähne .....	101
Wurzelchakra .....	102
Sakralchakra .....	102
Solarplexus-Chakra .....	102
Herzchakra .....	103
Halschakra .....	103
Stirnchakra .....	103
Kronenchakra .....	104
Chakren-Aktivierung durch Tönen .....	104
<b>Kapitel 6: Meditation gegen Zahnbeschwerden</b> .....	<b>106</b>
<b>Kapitel 7: Natürliche Zahnpflege-Mittel</b> .....	<b>108</b>
Warum es sinnvoll ist, über natürliche Zahnpflege nachzudenken .....	108
Anmerkung zu Natron in Zahnpasta und der Abrasivität von Zahnpasten .....	113
Basisches Zahnpulver – warum? .....	114
Zahnpulver bei Zahnfleischproblemen .....	116
Mundspülung bei Zahnfleischproblemen .....	117
Anti-Schmerz-Gel .....	117
Zahnpulver gegen Karies .....	118
Zahnpulver bei überempfindlichen Zahnhälsen .....	118
Anti-Karies-Gel .....	119
Zahnpasta .....	119
Basische Mundspülung .....	120
<b>Kapitel 8: Ätherische Öle für Zähne und Seele</b> .....	<b>121</b>
Wie wirken ätherische Öle? .....	121
Ätherische Öle für die Unterstützung der Zahngesundheit ....	123
Wirkweisen einzelner Öle .....	124
Spezielle Anwendung von Lavendelöl bei Kiefergelenks- Beschwerden, Zahnarzt-Angst und Unruhe bei zahnenden Kindern .....	126
Spezielle Behandlung von Zahnfleischentzündungen mit Nelkenöl .....	126

Ätherische Öle mit Wirkung auf spezielle Meridiane und Zahnbereiche .....	127
<b>Kapitel 9: Zahnfleisch und Knochen stärken, Heilung von Parodontitis unterstützen .....</b>	<b>129</b>
Was ist Parodontitis? .....	129
Was kann der ganzheitlich-holistische Ansatz bewirken? ...	129
Aus welchen Anteilen setzt sich das seelisch- geistige Thema von Parodontalerkrankungen zusammen? ..	130
Parodontitis und Darm .....	132
Parodontitis und Ernährung .....	133
Gemüse gegen Parodontitis .....	136
Wunderkraut gegen Parodontitis .....	137
Zahnpflege bei Parodontitis .....	138
<b>Kapitel 10: Karies aus holistischer Sicht .....</b>	<b>142</b>
Kariesentstehung und verschiedene Hypothesen .....	142
Die moderne, an Universitäten gelehrte Karies-Hypothese ...	146
Kariesprophylaxe von außen .....	148
Kariesprophylaxe von innen – nährstoffreiche Ernährung .....	149
Die Rolle des Speichels bei der Kariesentstehung .....	153
Holistische Betrachtung von Karies auf seelischer und geistiger Ebene .....	160
Heikles Thema: Ist Karies heilbar? .....	163
<b>Kapitel 11: Kiefergelenk holistisch betrachtet .....</b>	<b>167</b>
<b>Kapitel 12: Zahnwurzel holistisch betrachtet .....</b>	<b>171</b>
<b>Kapitel 13: Chemiefreies Leben als Grundlage ganzheitlicher Gesundheit. ....</b>	<b>173</b>
Füllungsmaterialien aus holistischer Sicht .....	178
Handystrahlung und Elektrosmog und deren Wirkung auf die Zahngesundheit. ....	181
<b>Kapitel 14: Körperliche Gesundheit ist die Basis für Zahngesundheit .....</b>	<b>183</b>

<b>Schlusswort</b> .....	<b>188</b>
Ausblick .....	189
<b>Danksagung</b> .....	<b>190</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>192</b>
Bilder zu den erwähnten Wildkräutern .....	192
Wegwarte .....	192
Kapuzinerkresse .....	193
Gänseblümchen .....	193
Löwenzahn .....	194
Fenchel .....	194
Weißdorn .....	195
Wiesenlabkraut .....	195
Gundermann .....	196
Malve .....	196
Ackerschachtelhalm .....	197
Linde .....	197
Minze .....	198
Spitzwegerich .....	198
Brennnessel .....	199
Vogelmiere .....	199
Taubnessel (weiß oder lila) .....	200
Wilde Möhre .....	200
Breitwegerich .....	201
<b>Literaturverzeichnis und Websites</b> .....	<b>202</b>
<b>Bonus-Teil</b> .....	<b>207</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>307</b>