



Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Als Zahnärztin lag es mir schon immer am Herzen, Menschen von Karies und Zahnfleischerkrankungen zu befreien. An der Universität hatte ich in erster Linie gelernt, die Folgen von Karies zu behandeln. Welche Aspekte neben Zahnpflege und Zuckerfreiheit noch wichtig waren, um Karies erst gar nicht entstehen zu lassen, waren zu keinem Zeitpunkt Teil des Zahnmedizinstudiums. Für mich war es jedoch von Anbeginn wichtig, Menschen dabei zu helfen, erst gar keine Zahnprobleme zu bekommen. Glücklicherweise entwickelte sich in den 1980er-Jahren ein neuer Trend in der Zahnheilkunde, der von Skandinavien, der Schweiz aber auch den USA zu uns nach Deutschland gelang. Dieser Trend nannte sich *Prophylaxe* und damit ging die sogenannte Professionelle Zahnreinigung einher. Auch in Deutschland etablierten sich Präventionsprogramme, die vor allem die Karies aus den Mündern verbannen sollte. Ganz besonderes Interesse galt den Kinderzähnen. Es sollte laut WHO bis zum Jahre 2020 die Karies bei 12-Jährigen um 80 % reduziert werden. Dieses Ziel zu erreichen, implizierte regelmäßige Fluoridierung, Versiegelungen besonders kariesanfälliger Molaren (der großen Backenzähne), regelmäßige Kontrollen, Zahnputz-Demonstrationen und Belagsentfernung. Bei den Erwachsenen hielt die bereits erwähnte Professionelle Zahnreinigung Einzug, die neben der reinen Zahnsteinentfernung eine Politur aller Zahnoberflächen umfasste.

Was all diesen innovativen Programmen fehlte, war aus meiner Perspektive, die Aufklärung über die Zusammenhänge von Karies und Ernährung, aber auch eine echte Kariesvermeidung durch Infektionsprävention. Denn Karies wird unter anderem durch ganz bestimmte Bakterien verursacht, die nicht Teil der Mundflora neugeborener Babys sind. Diese Keime geraten erst durch die aktive Übertragung aus einem mit Kariesbakterien befallenen Mund an die Kinderzähne. Treffen sie dort auf ein Milieu, in dem sie wachsen und gedeihen, kann daraus Karies entstehen. Dies bedeutet,

dass Zahnfäule von Kindern in vielen Fällen durch Aufklärungsarbeit bei Eltern und/oder Großeltern verhindert werden könnte. Die Übertragung von *Streptococcus mutans* findet entweder durch das Ablecken des Schnullers, Saugers oder Löffels statt. Nicht jedoch durch den liebevollen Gute-Nacht-Kuss der Eltern, was ich an dieser Stelle unbedingt betonen möchte, da mir diese Frage oft gestellt wird.

Die Information von Übertragungswegen der kariesverursachenden Keime wird bis heute nur den wenigsten jungen Eltern gegeben. Warum? Das frage ich mich immer wieder. Sind diese Bakterien erst einmal in der Mundhöhle der Kinder etabliert, dann benötigt es nur noch Zucker und die nötige Zeit als *Zutat*, um daraus Säure zu bilden. Und genau diese Milchsäure kann den Zahnschmelz entmineralisieren.

Eine Studie aus dem Jahre 2017 zeigt deutlich, dass in Deutschland die Kleinkind-Karies ein großes Problem darstellt. Würde man junge Eltern bereits vor der Geburt über die vielen Aspekte der Kariesentstehung informieren und sagen, besonders achtsam im Umgang mit Schnuller, Sauger und Löffel umzugehen und im Sinne einer Infektionsprophylaxe diese nicht abzulecken, bevor sie in den Mund des Kindes gelangen, dann wäre bereits viel gewonnen. Stattdessen empfiehlt man lieber zweifelhafte Chemikalien wie Fluoride, um die Zähne zu stärken und vor Karies zu schützen. Wäre es nicht sinnvoller, die Kinder vor weiteren Belastungen zu bewahren und durch die Verhinderung einer Keimübertragung eine echte Kariesprävention zu betreiben?

Allerdings ist das Thema *Karies* keinesfalls mit einer so simplen Formel aus Bakterienübertragung, Zuckerkonsum und Säurebildung allumfassend bzw. holistisch erklärt. Aus letzterer Perspektive gehören noch einige weitere Faktoren dazu, auf die ich später eingehen werde. Dennoch möchte ich der Streptokokken-Hypothese eine ganz besondere Aufmerksamkeit widmen, da sie meiner heutigen Meinung nach unserer modernen Lebensweise geschuldet ist. Der Gegenspieler Louis Pasteurs, Pierre Jacques Antoine Béchamp, postulierte, dass Keime sich nur dort ansiedeln, wo sie auf ein entsprechendes Milieu treffen. Diese Hypothese bestätigte Pasteur auf

seinem Sterbebett, indem er sagte: „Béchamp hatte recht! Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“

Und genau hier offenbart sich eine fast nie betrachtete oder thematisierte Ursache der Kleinkindkaries in der zivilisierten Welt. Trotz antibakterieller Agentien wie Fluorid und Chlorhexidin entsteht immer noch Karies in Kindermündern. Viele Jahre habe ich mich gefragt, wie das sein kann; vor allem die häufig in meiner Praxis erlebten Fälle massiver Kleinkindkaries wie beispielsweise des Nursing-Bottle-Syndroms. Als ich in den 1980er-Jahren Zahnmedizin studierte, gab es einen großen Anteil nicht stillender Mütter und ich nahm an, dass diese entsetzliche Variante der Karies bei teilweise erst einjährigen Kindern verschwinden würde, wenn sich die Mütter wieder mehr dem Stillen zuwenden würden. Heute gibt es eine stetig wachsende Zahl stillender Mütter, es gibt Still-Foren im Internet, Bücher und Aufklärungsliteratur. Doch das Nursing-Bottle-Syndrom gibt es weiterhin. Bis mir die Epigenetik und Umweltmedizin Antworten lieferten. Es beginnt alles bereits im Mutterleib! Die Art und Weise, wie die Mutter vor der Empfängnis und während der Schwangerschaft lebte, hat einen direkten Einfluss auf die kindliche Mundhöhle. Aus meiner Perspektive gilt es, Eltern bereits vor dem Wunsch, Kinder zu zeugen, aufzuklären und ihnen die Wichtigkeit eines gesunden Lebensstils darzulegen.

Aber auch, wenn das Kind bereits Karies entwickelt hat, ist noch nicht alles verloren. Denn dann muss im Kindesmund das Milieu verbessert werden. Und genau das ist mein Anliegen mit diesem Buch. Es ist keinesfalls ein umfangreiches Werk zur Erklärung der holistischen Zusammenhänge der Kariesentstehung, sondern ein praktischer Ratgeber für die ersten Schritte in ein zahngesundes Leben. Die Veränderung der Ernährung ist eine der wichtigsten *Erstmaßnahmen* zur Kariesprävention.

Nun was ist aber eine zahngesunde Ernährung tatsächlich? Das sagt einem auch kein Zahnarzt. Oder haben Sie jemals eine Ernährungsberatung durch Ihren Zahnarzt erhalten? Und ich meine eine echte Ernährungsberatung und nicht den Auftrag, einfach Zucker wegzulassen.

Aus meiner Erfahrung heraus und auf Basis der Berichte meiner Patienten und Klienten ist der einzige Rat meiner zahnärztlichen Kollegen der, die Menge an Süßigkeiten zu reduzieren. Dass allerdings auch versteckte Zucker in vielen herkömmlichen Nahrungsmitteln enthalten sind, auch in denen, die gar nicht süß schmecken, erklären die wenigsten Kollegen. Weiterhin ist vielen Patienten nicht bewusst, dass auch Stärke zu Zucker abgebaut wird und die Kariesbakterien *ernährt*. Dadurch können diese sich vermehren und ebenfalls Säure herstellen; zwar nicht ganz so schnell wie aus weißem Industriezucker, aber immerhin.

Ebenfalls völlig unbekannt ist die Tatsache, dass jede Art von Zucker für die Zähne schädlich ist. Es gibt keine besseren oder schlechteren Zuckerarten. Manchmal erhielt ich die Information von jungen Eltern, dass die Laktose in der Muttermilch keine Karies machen könne, weil es sich bei Milchzucker um einen Zweifachzucker handele, der erst im Dünndarm enzymatisch aufgespalten werde. Laktose ist tatsächlich ein Zweifachzucker, den der menschliche Körper zur Weiterverarbeitung im Dünndarm spaltet. Doch das ist für die Kariesbakterien völlig irrelevant, da diese über einen eigenen Stoffwechsel verfügen und die Laktose innerhalb der Bakterienzelle in Säure umwandeln. Auch die Irrglauben, dass Rohrzucker weniger kariogen sei als weißer Zucker, Traubenzucker und Fruchtzucker oder dass Honig und Datteln die bessere Zuckeralternative seien, finden bis heute Eingang in die verschiedenen Ernährungskonzepte.

Für die Kariesbakterien ist es demnach völlig unerheblich, welche Art von Zucker ihnen zur Verfügung gestellt wird: Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzucker werden alle innerhalb der Kariesbakterienzelle in Säure umgewandelt. Allerdings umso langsamer, je mehr Zuckermoleküle den Zucker bilden. Einfachzucker wie Glukose, Fruktose, Galaktose, Mannose und Sorbose sind demnach stärker kariogen als Zweifachzucker (Laktose, Saccharose, Maltose und Isomaltose) oder Mehrfachzucker (Stärke).

Insofern ist es mir ein großes Anliegen, Alternativen zum Zucker und zu herkömmlichen, kariesverursachenden Süßigkeiten aufzuzeigen. Mit diesem Rezeptbuch möchte ich meine Erfahrungen als Zahnärztin, aber

auch als vierfache Mutter weitergeben. Ein absolutes Süßigkeitsverbot erachte ich als unrealistisch. In der heutigen Welt kann man kaum ein Kind ohne Süßigkeiten erziehen. Vielmehr gilt es, leckere und gleichzeitig zahngesunde Leckereien anzubieten und langfristig die Ernährung so *nährend* zu gestalten, dass das süße Verlangen immer schwächer wird; nämlich so, wie es ursprünglich für den Menschen vorgesehen ist.

Als ich damit begann, mich mit zahngesunder Ernährung auseinanderzusetzen, stolperte ich ganz nebenbei über weitere Probleme, die durch konventionelle Süßwaren, aber auch durch Fertigmahlzeiten, industriell hergestellte Fertigprodukte und Nahrungsmittel in unsere Körper gelangen. Eine Vielzahl an synthetischen Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern, die unsere Entgiftungsorgane belasten und auf Dauer krank machen können, sind notwendig, um diese Waren haltbar, stabil und ansprechend zu gestalten. Dabei ähneln diese Kreationen der Moderne kaum noch dem Original aus der Natur. Und genau so scheint das unser Körper und seine Zellen zu *sehen*. Vieles wird als *unbekannt* markiert und kann zum Auslöser von *Abwehrreaktionen* wie Allergien werden.

Auch diese Erkenntnis führt bei informierten Menschen, aber ganz besonders bei Eltern dazu, dass sie nach gesunden Alternativen suchen. Und genau diesem Anspruch werden meine Rezepte auch gerecht. Als Mutter war es mir immer wichtig, meinen Kindern den besten *Treibstoff* für ihr körperliches, aber auch seelisches Wachstum mitzugeben. Denn wie wir alle wissen, geht Liebe durch den Magen. Die aus meiner Sicht mangelhafte Aufklärung in Medien und Fachwelt über tatsächlich zahngesunde Ernährung führt zu Desinformation und Verwirrung bei den Eltern. So ging es mir auch lange Zeit. Und heute sehe ich meine Aufgabe darin, Hilfestellungen auf diesem *verwaisten* Gebiet der Zahnheilkunde anzubieten. Ich erhebe allerdings keinesfalls den Anspruch, das einzig richtige Konzept für die zahngesunde Ernährung zu liefern. Ich möchte aufklären, Zusammenhänge schildern sowie Wissen vermitteln, damit jeder Einzelne bewusste Entscheidungen fällen kann. Aus meiner Perspektive gibt es kein einziges 100 % richtiges wissenschaftliches Konzept. Denn Ärzte und Zahnärzte, aber auch Ernährungswissenschaftler berufen sich seit

Jahrzehnten auf wissenschaftliche Studien. Viele der vor 60 Jahren wissenschaftlich gestützten Therapien haben sich inzwischen als falsch erwiesen und werden nicht mehr empfohlen. Aber kann man die Kollegen dafür verurteilen, dass sie damals diesen Therapie-Empfehlungen folgten? Nein! Sie handelten nach den damaligen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und gingen auf Basis dieser davon aus, alles richtig zu machen. Und so wird es immer sein. Das, was wir heute als richtig und wissenschaftlich erwiesen erachten, kann morgen schon völlig überholt sein. Insofern besteht ein wesentlicher Teil meiner heutigen Arbeit darin, die **Intuition und das Bauchgefühl** jedes Einzelnen zu fördern. Denn unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur und hat zahlreiche Kontrollfunktionen, die wir allerdings meist ignorieren. Uns wurde beigebracht, auf Fachleute und Experten zu hören und zu vertrauen, was dazu geführt hat, dass wir externen Urteilen über unsere körperliche Befindlichkeit mehr vertrauen als uns selbst. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir in der Lage sind, die existierenden und bisweilen durchaus sinnvollen Empfehlungen von Experten mittels unseres Gefühls zu überprüfen. Doch das müssen sich viele Menschen erst wieder zurückerobern und das Vertrauen in die eigene Körperintelligenz stärken. Und so lange möchte ich mit hilfreichen Rezeptideen für gesunde Zähne den Weg hin zu einer intuitiv passenden Ernährung unterstützen und dazu beitragen, dass es zukünftig weniger Karies gibt.

In diesem Buch geht es hauptsächlich um *zahngesunde* Süßigkeiten. Wie eine zahngesunde Ernährung aus meiner Sicht aussieht, welche Rezepte ich selbst entwickelt habe und nutze, gebe ich in weiteren Büchern preis.

Abschließend möchte ich Ihnen allerdings verraten, dass die zahngesunde Ernährung nur eine Maßnahme auf dem Weg zu echter Zahngesundheit und dauerhafter Kariesfreiheit ist. Aus meiner heutigen Sicht bedarf es der Betrachtung aller Ebenen: der körperlichen, der geistigen und der seelischen. Auf der körperlichen Ebene ist die Ernährung neben der Zahnpflege eine wichtige Säule. Langfristige und dauerhafte Erfolge erlebe ich immer dann, wenn Patienten bereit sind, alle Bereiche zu stärken. Doch

fangen wir erst einmal mit einem Schritt, nämlich der Veränderung der Ernährung, an und gehen dann weiter.

Nur um einen kleinen Ausblick auf die verschiedenen Möglichkeiten eines holistischen Zahngesundheits-Weges zu bieten, möchte ich kurz auf die übrigen Ebenen eingehen und die Hauptbereiche benennen:

1. Körperliche Ebene

- zahngesunde Ernährung
- Wildkräuter und Heilkräuter
- basische Zahnpflege
- ätherische Öle
- *chemiefreies* Leben und Entgiftung
- Akupressur und energetische Zusammenhänge über Meridiane

2. Geistige Ebene

- Glaubenssätze
- Stressmanagement
- Affirmationen
- unterbewusste Programme (EFT, Psych K, Thetahealin usw.)

3. Seelische Ebene

- Sprache der Zähne
- Meridiane und deren Hintergrundthemen
- Zahnyoga nach Dr. Karin Bender-Gonser
- Psychokinesiologie
- psychische Komponenten

Wer daran interessiert ist, noch mehr über diese Zusammenhänge der holistischen Zahngesundheit zu erfahren, findet weitere Informationen auf meiner Website www.drkarinbendergonser.com.

Viel Spaß beim Lesen!



Mein Weg

Als ich 1986 begann, Zahnmedizin zu studieren, glaubte ich felsenfest an die *absolute* Wahrheit und Vollständigkeit der modernen Wissenschaft. Nichts hätte mich damals glauben lassen, dass ich am Ende meines Studiums nicht alles über Vermeidung, Entstehung und Heilung von Zahn- und Kiefererkrankungen wissen würde. Aber bereits kurz nach meinem Examen im Jahre 1992 erlebte ich in der täglichen Arbeit in einer der modernsten Praxen Deutschlands, dass ich eben doch nicht alles wusste. Manch einer mag jetzt behaupten, ich wäre eine schlechte Studentin gewesen, aber dem war nicht so. Im Fach *Zahnerhaltung* hatte ich sogar als eine der Jahrgangsbesten abgeschlossen. Nein, es lag schlicht und ergreifend an dem Fakt, dass die Universitäten keinerlei Informationen zur ganzheitlichen Ursachenanalyse, zu zahngesunder Ernährung im Sinne der alternativen Karietheorie nach Dres. Leonora & Steinman, den Zusammenhängen zwischen Stress, Mangelernährung, Darmgesundheit sowie Psychosomatik und weiteren Themen der ganzheitlichen Zahngesundheitsbetrachtung vermittelten.

Deshalb habe ich mich bereits sehr früh mit der holistischen Gesundheitsbetrachtung beschäftigt und an Fort- und Weiterbildungsprogrammen teilgenommen. Dazu gehörten Akupunktur, Homöopathie, Bachblüten, Aromatherapie, TCM und Hypnose.

Nachdem ich 1993 selbst Mutter geworden bin, lagen mir vor allem junge Frauen am Herzen, die besonders interessiert und motiviert sind, die Gesundheit ihrer Kinder zu verbessern. Ich begann, Seminare zu veranstalten, um schwangeren Frauen zu erklären, wie man Kinder kariesfrei erziehen kann. Diese Seminare, aber auch meine Aufklärungsarbeit in der Praxis und in Kindergärten sind bei den Betroffenen auf große Resonanz gestoßen.

Ich erlebte, dass die meisten Menschen nur mangelhaft über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bakterien, Zahnpflege und Kariesentstehung informiert waren. Auch das Interesse der Schwangeren an

Zahnfleischerkrankungen wie zum Beispiel Schwangerschaftsgingivitis war sehr hoch. Also vertiefte ich mein Selbststudium auf diesen Gebieten und machte immer wieder meine Familie zum *Versuchslabor*. Dort probierte ich all das aus, was ich anderen Menschen vermittelte. Daraus entstand mit der Zeit ein riesiger Erfahrungsschatz, aus dem ich bis heute schöpfe. Es entstanden leckere Rezeptideen, aber auch selbstgemachte Zahnpflegeprodukte.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe?

Wie ich bereits erwähnte, ist die Ernährung sehr wichtig, wenn es um die Gesundheit geht. Analog dazu verhält es sich mit der Zahngesundheit. Nur, wenn wir unserem Körper alle wichtigen Nährstoffe zuführen, dann kann er funktionieren, regenerieren und heilen. Unser Körper hat alle Möglichkeiten in sich, denn er kann alte und kranke Zellen ersetzen. Das macht er täglich ganz alleine, ohne dass es uns bewusst ist. Wir haben wunderbare Nährstofflösungen in unserem Körper, welche die Nährstoffe von einem Ort zum anderen transportieren. Eine sehr bekannte Lösung ist das Blut. Was in Bezug auf die Zahngesundheit jedoch noch viel wichtiger ist, ist eine weitere Nährstofflösung, nämlich der Speichel. Dieser erfährt meist wenig Beachtung. Aber in ihm liegt ein weiterer und sehr entscheidender Schlüssel zur Zahngesundheit. Nur wenn er die Mineralien enthält, die zur Zahn-Remineralisation wichtig sind (Kalzium und Phosphat), können entmineralisierte Zahnoberflächen (Beginn der Karies) wieder repariert werden. Dazu muss der Speichel aber auch einen basischen pH-Wert (zwischen 7 und 7,4) aufweisen. Durch unsere heutige Ernährung liegt er allerdings meist im leicht sauren Bereich.

Aus dieser Beobachtung heraus begann ich, Rezepte zu entwerfen, die den *Säure-Basen-Haushalt* stabilisieren, aber vor allem vollwertig, naturbelassen, pflanzenbasiert und möglichst frisch zubereitet sind. Dabei ließ ich mich von verschiedenen Ärzten inspirieren: so zum Beispiel von Dr. Walter Mauch, Dr. Rüdiger Dahlke, Dr. Joachim Mutter, Dr. John

Switzer, Dr. Weston Price. Dabei fiel mir auf, dass sie – bis auf Weston Price – Milchprodukte und Fleisch als gesundheitsbedenklich einstufen. Besonders leuchtete mir ein, dass diese starken Säurebildner im Körper Entzündungsreaktionen förderten, was einen Einfluss auf die Entstehung von Parodontalerkrankungen haben könnte. Daneben wurde mir klar, dass der Körper die Übersäuerung durch die Entmineralisation der eigenen Mineralienspeicher, Knochen und Zähne, auszugleichen versucht. Dass dies weder für die Stabilität von Zahnschmelz noch Zahnhalteapparat gut sein kann, hatte mir an der Universität nicht ein einziger Professor nahegelegt. Also musste ich mich weiter bei ganzheitlich tätigen und *neue Wege* gehenden Kollegen inspirieren lassen. Auf dieser Suche stieß ich ebenfalls auf die Ärztin Sarah Schmidt, die die Ernährungsweise nach Dr. Weston Price propagiert und selbst durchführt. Durch ihre Informationen wurde mir bewusst, dass man nicht einfach sagen kann, dass Milch per se schlecht ist, sondern es darauf ankommt, woher die Milch stammt und wie nah sie dem ursprünglichen Produkt *Milch* tatsächlich noch ist. Also der Milch, wie sie noch Dr. Price und unsere Vorfahren kannten. In industriell verarbeiteter Milch (seit etwa 150 Jahren wird Milch pasteurisiert) sind alle wichtigen Inhaltsstoffe zerstört und genau deshalb wirkt sie sich nicht förderlich, sondern eher negativ auf unsere Gesundheit aus. Wohingegen Rohmilch und Vorzugsmilch noch alle fettlöslichen Vitamine, Eiweiße und Fette enthalten, die für die Kollagensynthese und den Knochenaufbau wichtig sind. Insofern gilt es genau hinzuschauen und nicht unreflektiert gewissen Trends und Tendenzen zu folgen. Milch ist also nicht gleich Milch, sondern auch hier ist es teilweise das, was durch die industrielle Verarbeitung aus dem Ursprungsprodukt entstanden ist.

In der Quintessenz wird auch hier mein allgemeiner Gesundheitsrat *Folge dir selbst* bestätigt. Die Intuition, das Bauchgefühl, sollte mehr gestärkt werden, damit jeder Einzelne spürt, was ihm oder ihr wirklich dient und guttut: körperlich, aber auch seelisch, da sich beide Ebenen gegenseitig beeinflussen.

Im Laufe der Zeit entwickelte ich ein *zahngesundes* Ernährungskonzept, das präventiv, aber auch zur Unterstützung der Remineralisation von

Zahnhartsubstanz oder aber der Stabilisierung von Zahngesundheit nach durchgeführter Zahnbehandlung genutzt werden kann. Natürlich ist es jedem selbst überlassen, ob er oder sie diese Ernährungsweise für einen begrenzten Zeitraum umsetzt, um die Zahngesundheit maximal zu unterstützen, und danach zur alten, bisherigen Nahrung zurückkehrt und hin und wieder einzelne Rezepte anwendet. Oder ob er oder sie von Anfang an nur einzelne Aspekte der zahngesunden Ernährung praktiziert. Es ist selbstverständlich auch möglich, die Ernährung komplett und zu 100 % zahngesund zu gestalten, da sie nicht nur zahngesund ist, sondern durch den hohen Nährwert dem gesamten Körper guten *Treibstoff* bietet. So praktiziere ich es und muss aus persönlicher Erfahrung sagen, dass es mir körperlich niemals so gut ging wie jetzt. Meine heutigen Empfehlungen zur zahngesunden Ernährung sind den Ansätzen der sogenannten Flexitarier sehr ähnlich. Wie ich bereits eingangs erwähnte, bin ich überzeugt, dass wir uns mehr an der ursprünglichen Ernährung orientieren sollten, da die Industrialisierung viele komplett *neue* und veränderte Lebensmittel entstehen ließ. Es kann nicht gesund sein, unsere Körper mit synthetischem oder Hightech-Food zu füllen, das weder die nötigen Nährstoffe auf Zellebene zur Verfügung stellt, noch einen anderen wichtigen Aspekt von Nahrung erfüllt. Nahrung transportiert nämlich nicht nur Energie in Form von Kalorien, sondern auch in Form von Biophotonen. Die Quantenphysik und Quantenmedizin liefert darüber wichtige Impulse und macht bewusst, dass die Nahrungsmittel mehr sind als eine Zusammensetzung aus Vitaminen, Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Hier ergibt sich wieder ein holistisches Gesamtbild, das darlegt, wie Nahrung nicht nur der körperlichen Regeneration und Funktion dient, sondern auch – in Anlehnung an das deutsche Sprichwort – die emotionale Ebene nährt: „Liebe geht durch den Magen!“

Zusammenfassend ist die richtige Nahrungswahl aus folgenden Gründen wichtig für die Zahngesundheit:

1. Die Ernährung liefert die Nährstoffe, die für ein gesundes Immunsystem wichtig sind. Somit hat sie großen Einfluss auf die Entstehung von Karies und Parodontitis.
2. Die Ernährung entscheidet darüber, welche Bakterienflora sich in unserem Darm ansiedelt, was wiederum einen Einfluss auf unser Immunsystem, aber auch auf die Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung hat.
3. Die Ernährung entscheidet über den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers und somit über den Mineraliengehalt unserer Knochen und Zähne.
4. Die Ernährung entscheidet über den pH-Wert und die Zusammensetzung unseres Speichels, was direkten Einfluss auf die Kariesentstehung hat.
5. Die Ernährung entscheidet über die Anzahl an pathogenen (krankmachenden) Bakterien in unserer Mundhöhle. Je mehr Kariesbakterien ansässig sind, desto höher ist das Kariesrisiko.

Das Thema *Zahngesundheit* ist viel komplexer, als es den meisten Menschen bewusst ist oder vermittelt wird. Mit diesem Buch möchte ich eine Anregung geben, die Ernährung bewusst im Sinne von *zahngesund* zu verändern oder zu ergänzen. Bei kariesprotektiver Ernährung denken viele an das strikte Weglassen von Süßigkeiten. Aber ich vertrete eine andere Auffassung! Sobald etwas verboten wird, erscheint es umso interessanter, und das Ziel, die zuckerfreie bzw. zuckerarme Ernährung, rückt in meilenweite Entfernung. Entsprechend propagiere ich während der Umstellungsphase den vollständigen oder teilweisen Ersatz von Zucker aller Art durch zahngesunde Süßungsmittel, besser noch Zuckeralternativen, die sogar gegen Karies wirken. Je länger die Nahrungsumstellung anhält, umso leichter fällt es, immer weniger gesüßte Speisen zu essen, da das

Suchtpotenzial, das Zucker hat, bei diesen Alternativen fehlt. Außerdem wird der Blutzuckerspiegel deutlich weniger in die Höhe getrieben, was der Allgemeingesundheit zugutekommt. Das langfristige Ziel, auch im Sinne von ganzheitlicher Gesundheit, sollte also ein relativ geringer Anteil von Süßspeisen auf dem täglichen Ernährungsplan sein. Oder mindestens auf die mit Zucker versetzten oder industriell verarbeiteten Produkte zu verzichten und Zucker nur über ganze Früchte zuzuführen. Denn nur die Natur liefert das Gesamtpaket mit Enzymen, Vitaminen, Ballaststoffen im optimalen Mengenverhältnis, sodass der Körper nicht zu starken Belastungen ausgesetzt ist. Kontrollieren lässt sich das sehr gut über den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer solchen Mahlzeit.

Aber wie ich immer wieder gerne sage, *ist der Weg das Ziel* und *gut Ding braucht Weile*. Das Gefühl, ob einem ein Nahrungsmittel guttut oder nicht, ob es ein wohliges Gefühl der Sättigung bereitet oder direkt nach der Mahlzeit erneut *Gelüste* auftauchen, gilt es zu stärken, um langfristig wieder wahrzunehmen, welche Lebensmittel uns tatsächlich nähren und dienen.

Kariesprotektive Süßigkeiten enthalten zwei Varianten an Süßungsmitteln:

- Stevia
- Xylit

Warum?

Stevia wird nicht von den Kariesbakterien verstoffwechselt, weshalb keine Säure gebildet wird.

Xylit wird von den Kariesbakterien aufgenommen, aber nicht verstoffwechselt. Die Bakterien zerplatzen und gehen zugrunde.

Deshalb bietet Xylit einen doppelten Kariesschutz:

- Es reduziert aktiv die Zahl der Bakterien.
- Es wird keine Säure gebildet, die den Zahn angreift.

Außerdem hat Xylit einen positiven Einfluss auf die Remineralisationsfunktion des Speichels. Die im Folgenden aufgeführten Rezepte sind mit Xylit oder Stevia zubereitet und sehr lecker! Wer Xylit nicht mag, kann es gegen Stevia austauschen, hat dann aber nicht den bakterienreduzierenden Effekt. Alle Rezepte sind in meiner Küche entstanden und von mir und meiner Familie erprobt worden. Es sind einfache, familientaugliche Rezepte, aber keine Gourmetrezepte. Dies gebe ich zu bedenken!

Ich bin Mutter von vier Kindern und erhebe folgende Ansprüche an unsere Ernährung: Sie soll

- nähren,
- nicht krank machen,
- lecker schmecken und
- einfach zubereitet sein.

Da ich kein Verfechter von dogmatischen Vorgaben bin, ist es mir wichtig, dass ein Mensch in seinem eigenen *Tempo* Dinge im Leben verändert und nicht alles über Bord wirft. Ausprobieren und spüren, wie sich die Zähne und das Zahnfleisch anfühlen, wie es schmeckt und wie der gesamte Körper reagiert, ist aus meiner Perspektive der allerwichtigste Tipp. Man könnte auch sagen, offen zu sein für Reaktionen des eigenen Körpers. Ich möchte gerne dazu inspirieren, sich dahingehend zu öffnen, der eigenen Körperweisheit mehr Vertrauen zu schenken und nicht nur einem Konzept zu folgen, weil es entweder so viele wissenschaftliche Erkenntnisse gibt oder Experten (Ärzte, Ernährungsberater, Ethikausschüsse, Influencer usw.) dazu raten. Keineswegs sollte dieser Tipp zum Ausdruck bringen, dass alle wissenschaftlichen Erkenntnisse per se als falsch oder schlecht einzuordnen sind. Nein, ich glaube, dass sie als Basis auf dem Weg zur eigenen Entscheidung unterstützend genutzt werden sollten. Mehr aber nicht! Dogmatische Wege, die andere Konzepte abwerten und ein schlechtes Gewissen erzeugen, empfinde ich als wenig dienlich. Denn jeder Mensch hat seinen Weg, darf an seinen Symptomen

und Herausforderungen wachsen und sollte niemals Schuldgefühle bekommen, weil er einen vermeintlich *falschen* oder *unethischen* Weg gewählt hat. Die holistische Betrachtung aller *Gesundheits-Issues*, wie es auf Neudeutsch heißt, ist es, das Potenzial dahinter zu erkennen, analysieren und individuell anzupassen. Und nur darum geht es aus meiner Sicht! Den eigenen, individuellen Weg zu finden.

Und nun viel Freude beim Entdecken der zahngesunden Süßigkeiten!