

Zahngesundheit mit der richtigen veganen Kost

Dr. Joachim Mutter

Top-Referent
in Erfurt 2014



Ramiel Nagel hat in seinem Buch "Karies heilen" im Zusammenhang mit den Problemen von Amalgamfüllungen das Buch von Dr. Joachim Mutter "Amalgam - Risiko für die Menschheit" (siehe S. 63/Nr. 67) empfohlen. Dr. Joachim Mutter nimmt hier Stellung zu den Aussagen von Ramiel Nagel und fügt seine eigene Sichtweise bezüglich Zahngesundheit und Ernährung aus wissenschaftlicher Sicht für die Leser hinzu. In vielen Punkten stimmt Dr. Mutter mit Ramiel Nagel überein, in manchen aber nicht.

Schädlichkeit von Getreide

Dr. Joachim Mutter:

Zur Getreidefrage kann ich Herrn Nagel (S. 41/Antwort 4) in fast allem Recht geben: Nüsse, Samen, Körner und vor allem glutenhaltige Getreide enthalten Enzymhemmstoffe (Inhibitoren), welche die Verdauung und auch Aufnahme von wichtigen Mineralien und auch Spurenelementen hemmen können. Diese werden aber für eine gesunde Zahnentwicklung und für die Produktion eines basischen Speichels direkt und indirekt benötigt. Ein basischer Speichel ist eine wichtige Voraussetzung zur Abwehr von Karies und zur Remineralisierung der Zähne.

Auch die Gingivaflüssigkeit, die durch die Zahnkanälchen fließt und aus dem Zwischenraum zwischen Zahnfleisch und Zahn herausfließt, sollte basisch sein. Denn diese spült Essensreste und Erreger aus dem Gingivalspalt. Bei toten und wurzelbehandelten Zähnen funktioniert dies leider nicht mehr.

Spelzenloses Getreide

Besonders die hochgezüchteten Getreidearten, die spelzenlos* sind, enthalten eine extrem hohe Menge an Enzymhemmstoffen. Das kommt daher, weil sie direkt mit der Umwelt in Kon-

* diese sind einfacher zu ernten und zu verarbeiten, man muss sie nicht noch aufwendig entspelzen

Gluten hemmt Zahnregeneration

takt sind und nicht mehr durch den Spelz geschützt werden. Darum müssen sie selbst verschiedene Hemmstoffe (gegenüber Angriffen von Krankheitserregern) und keimhemmende Wirkstoffe bilden, die uns aber nicht gut tun. Hier unterscheiden sich also der spelzenhaltige Dinkel vom spelzenfreien Weizen, dem Hauptgetreide weltweit. Gleiches gilt für andere Nacktgetreide.

Fermentation & Keimung

Die meisten Enzyminhibitoren werden durch die Fermentation bei der Teigzubereitung oder Keimung vermindert oder eliminiert. Das gilt wohl nicht für einen Stoff, der im englischen als „wheat germ agglutinin (WGA)“ bezeichnet wird. Dieser ist in allen glutenhaltigen Getreiden enthalten und sogar im Reis, der eigentlich kein Gluten enthält.

Bei glutenhaltigen Getreiden, zu denen Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn und Triticale gehören, gibt es, egal ob Vollkorn oder Auszugsmehl (Graumehl beim Roggen, Weißmehl beim Weizen), noch ein anderes, oft gravierendes Problem: Viele Menschen können Gluten nicht

richtig verdauen.

Glutenunverträgl. & Zöliakie

Dieses unverdaute Gluten kann einmal die feinen Darmzotten verstopfen (verkleistern), zum anderen auch minimale Entzündungsvorgänge im Darm auslösen. Bei manchen kann die Entzündung auch gravierend werden: Zöliakie. Die „Verkleisterung“ wie auch die Entzündung (Schwellung der Basalmembran und Hemmung von Transportproteinen) können dazu führen, dass einige in der Nahrung enthaltenen Vitalstoffe (wie z.B. Vitamin B12, siehe mein Interview in der Wurzel 01/14) und Nährstoffe (außer Zucker) nicht mehr optimal ins Blut aufgenommen werden können. Daraus kann auch hier ein Mangel an zahnaufbauenden und -schützenden Wirkstoffen resultieren.

Brot- & Milchsucht

Gluten hat noch eine andere, recht fiese Eigenschaft: Es stört die Zell-zu-Zell-Kontakte der Darmzellen*, die eigentlich das Blut vor der Aufnahme unverdauter, zu großer Moleküle schützt. Das Zonulin**, das die Zellkontakte herstellt, wird dabei frei, es

*Enterozyten **Zonulin: Ein vom Körper selbst erzeugter

Zuerst Löcher im Darm, dann erst im Zahn

entstehen einfach gesagt „Löcher“ im Darm, durch die dummerweise eben Moleküle ins Blut gelangen können, die eigentlich nicht da hinein gehören, wie eben auch Glutenarten und Kasein, die dann als Gluteo- und Kaseomorphine als Suchterzeuger (Brot- und Milchproduktesucht) im Gehirn wirken und die man bei vielen Patienten (insbesondere bei Kindern mit AD(H)S und Entwicklungsstörungen) im Urin nachweisen kann.

Der berühmte amerikanische Neurologe Dr. Perlmutter geht sogar noch weiter und behauptet, dass Gluten und Kasein (aus Milch) die Gehirnzellen zerstören und somit z.B. Alzheimer-Krankheit auslösen könnten.

Zonulin lässt sich übrigens im Blut messen. Ein erhöhter Wert spricht für das „Leaky-Gut-Syndrom“ (Syndrom des löchrigen Darmes: Patienten haben oft Beschwerden wie Reizdarm, Schmerzen, Müdigkeit, Allergien, Infektionen, geschwollene Schleimhäute, Hautausschläge und vieles mehr).

Wichtig ist zu erwähnen, dass die Fähigkeit, Gluten, Kasein, Milch- und Fruchtzucker noch einigermaßen zu verdauen, durch eine Quecksilberbelastung (z.B. Amalgamfüllungen) zerstört werden kann.

Milchsäure greift Zahn an

Ein weiterer Punkt, warum stärkehaltige Getreideprodukte die Zahngesundheit schädigen können: Die Stärkemoleküle aus Getreiden und Körnern, aber auch Zucker (auch aus (Trocken-)Früchten, Honig, Agavendicksaft, Ahorn- und Zuckerrübensirup) können sich an den Zähnen festsetzen und einen idealen Nährboden für Kariesbakterien (z.B. Streptokokkus mutans) bilden. Diese verstoffwechseln die Kohlenhydrate und produzieren z.B. Milchsäure, die lokal den Zahnschmelz effektiv auflöst.

Ich stimme zur Frage nach der Schädlichkeit von Getreide in vielen Punkten mit Herrn Nagel überein, jedoch möchte ich aus wissenschaftlicher Sicht richtig stellen, dass die Zahngesundheit von Vollwertköstlern besser ist als bei Normalköstlern oder solchen, die Auszugsmehlprodukte konsumieren. Darüber gibt es eine Vielzahl von Studien, auch an Tieren.

Erstens haben Tiere und auch Menschen, die Vollkornprodukte essen, eine bessere Zahngesundheit bzw. generelle Gesundheit als diejenigen, die Auszugsmehle konsumieren.

Zweitens ist der Meerschweinchenversuch (siehe S. 41/Antwort 5)

kein Beleg für die Schädlichkeit von Vollkorngetreide, sondern eher, dass durch eine falsche Versuchsanordnung Forscher bis in die heutige Zeit hinein zu falschen und hier sogar gegenteiligen Schlussfolgerungen gelangen können, die leider der Realität widersprechen und oft für Millionen Menschen schädlich sind. Denn Getreide enthält genausowenig Vitamin C (außer man keimt es) wie Heu, Käse, Fleisch und Eier.

Beri-Beri und Skorbut

Im Gegensatz zu fast allen Tieren können Meerschweinchen, aber auch Menschen, Affen und manche Vögel kein Vitamin C mehr bilden (diese Fähigkeit ist leider vor etwa 40 Mio Jahren verloren gegangen). Daher sind wir wie auch Meerschweinchen im Gegensatz zu Ratten, Mäusen, Kühen, Pferden, Ziegen, Schafen, Hühnern, Hunden, Katzen, Hasen etc. auf frische Pflanzenteile wie Blätter (Salat), Knospen, Stengel, Gemüse, Beeren und vielleicht in kleinen Mengen Obst (enthält nicht so viel Vitamin C wie vorgenannte) angewiesen. Das bedeutet, der Meerschweinchenversuch hätte in Bezug zu Vitamin C das gleiche Ergebnis erbracht, wenn Käse, Fleisch, Eier oder Heu gefüttert worden wären: Skorbut mit Knochenbildungsstörungen, Zahnfleischblutungen und Zahnausfall, aber keine Karies.

Das Experiment wäre sogar noch viel fataler ausgefallen, wenn statt Vollkorngetreide geschältes Getreide, Auszugsmehle oder Zucker gefüttert worden wäre. Denn diese hätten zuerst relativ schnell Karies verursacht (so wie Zucker das tut) und dann hätte der Vitamin B1-Mangel (geschältes Getreide bzw. Auszugsmehle und Zucker enthalten im Gegensatz zu Vollkorngetreide oder Zuckerrüben kein bzw. zu wenig Vitamin B1), noch bevor Skorbut aufgetreten wäre, Beri-Beri verursacht und die Meerschweinchen gelähmt, Herzversagen ausgelöst und getötet.

Sogar Menschen, die sich überwiegend von geschältem und entkeimtem Getreide ernährten, entwickelten früher zu zigtausenden die tödliche Vitamin B1 Mangelkrankheit Beri-Beri, die übrigens durch die rechtzeitige Gabe von Kleie oder Getreidekeimen gerettet werden konnten. Auch Skorbut hat früher sehr viele Menschen getötet, besonders Seefahrer. Aber von allen Vitaminen hat das B1 die kürzeste Speicherzeit im Körper und daher das schnellere Auftreten von Beri-Beri zur

Folge.

Übrigens nahm der erste Forscher (ein japanischer Militärarzt), der Beri-Beri erforschte, irrtümlicherweise an, dass im weißen Reis ein Gift enthalten sein müsse, das Beri-Beri auslöst. Das "Gift" war der Mangel an B1. B1 ist aber gerade in der Reiskleie/-keime enthalten und wurde beim weißen Reis wegrafiniert. So können Missverständnisse entstehen, die sich offensichtlich sogar invers bis heute halten. Vollkornreis und Frischkornbrei verhüten gerade Beri-Beri und Karies, weil sie B1 enthalten.

Weißer Reis löst Karies aus

Weißer Reis, Sauerteigbrot aus Auszugsmehl oder verarbeiteter Mais ist eine sichere Methode, um Karies auszulösen, aber auch die meisten Zivilisationskrankheiten (Ein Ratschlag, dies wäre nicht so, ist sogar gefährlich). Das Ergebnis sehen wir aktuell an der indischen Bevölkerung, die sich mit weißem Reis, aber fast vegan ernährt: Viel höhere Raten an Diabetes, Fettsucht, Herzinfarkten und Schlaganfällen als im fleisch- und milchproduktkonsumierenden Deutschland. Warum ist das so? Weil Milchprodukte und Fleisch viel mehr B-Vitamine enthalten als weißer Reis. So essen zwar die Deutschen auch überwiegend Produkte aus geschälten Getreidearten. Sie können die dadurch verursachten Vitaminmängel durch die tierischen Produkte teilweise ausgleichen. Das heißt aber nicht, dass tierische Produkte gesund sind. Aber im Falle der geschälten-Reis-essenden Inder würde die Zugabe von tierischen Produkten den Gesundheitszustand anheben. Noch besser wäre es aber für sie, mehr frische Pflanzen und Vollkornprodukte zu essen, wie es eben die langlebigsten Völker auf der Erde vormachen (z.B. Okinawa-Japaner etc).

Selbst Weston A. Price war beeindruckt von dem Zahnzustand von Völkern, wie z.B. den Bewohnern des Lötschental, die viel Getreide (hier Vollkornroggenfladen) aßen. Karies trat hier erst auf, als das Lötschental zugänglich gemacht wurde und Auszugsmehlprodukte und Zuckerwaren verfügbar wurden.

Anmerkung zum Mais

Egal wie der Mais behandelt wird, er verursacht immer Pellagra*, wenn man sich fast ausschließlich davon ernährt, wie früher z.B. die Sklaven in den Südstaaten der USA, die zu tausenden elendiglich an Pellagra ver-

*Pellagra ist die klassische Vitamin B3-Mangelkrankheit, die nicht durch mögliche Gifte im Mais verursacht wird.

Nach dem Sonnenbad nicht duschen!

starben. Mais enthält wenig Vitamin B3 und auch leider nicht genug der lebenswichtigen Aminosäure L-Tryptophan. Denn aus Tryptophan kann der Mensch in kleinen Mengen Vitamin B3 selbst bilden (Daher ist es eigentlich kein Vitamin im engeren Sinne).

Eine Vitamin B3-freie Ernährung kann durch Nahrungsmittel, die Tryptophan enthalten, keine Pellagra auslösen. Das hatte in der Vitaminforschung lange für Verwirrung und Missverständnissen gesorgt und zur irigen Meinung geführt, im Mais wären Gifte, die Pellagra verursachen.

Zur Vitamin D-Frage S. 42/ 6.

Sonnenlicht konnte bisher hervorragend einen Vitamin D-Mangel ausgleichen, sofern die Sonne richtig genutzt wurde (siehe "Gesund statt chronisch krank, S.65/Nr.196). Eine Stunde Sonnenbaden im Sommer am Mittag kann in der Haut etwa 20.000 IU Vitamin D bilden, was über der empfohlenen Tagesdosis liegt. Zudem benötigen Veganer/Vegetarier, die sich klug ernähren (s. meine Bücher), aus zwei Gründen weniger Vitamin D: 1. Sie haben weniger Fettgewebe als der Durchschnittsmensch. Je mehr Fettgewebe, desto höher der Vitamin D-Bedarf.

2. Sie haben mehr alkalische Puffer-substanzen im Körper (z.B. im Tagesprofil immer einen basischen Speichel im Gegensatz zu Normalköstlern). Daher bildet sich bei ihnen deutlich effizienter das aktive Calcitriol*).

Es ist in unseren Breiten wichtig zu wissen, dass der höchste UV-B-Gehalt des Sonnenlichtes nur bei Sonnenhöchststand gegeben ist. Das bedeutet, dass man in diesen Stunden mindestens zwei Drittel der Körperhaut der Sonne ohne Sonnenschutzmittel aussetzen sollte. Natürlich darf kein Sonnenbrand auftreten.

Nur das UV-B-Licht kann in der Haut die Vitamin D-Bildung anregen. Und auf keinen Fall sollte man nach dem Sonnenbad duschen, sonst wäscht man das Vitamin D ins Abwasser, vor allem nicht mit Seifen, wie es doch viele machen. Sonst kommt es trotz richtigem Sonnenbaden zum Vitamin D-Mangel. Denn das Vitamin D bleibt noch über mehrere Stunden an der Hautoberfläche, bevor es dann langsam in das Blut diffundieren kann.

Chemtrails & Mobilfunk

Der UV-B-Gehalt im Sonnenlicht geht bei unseren Breitengraden von Oktober bis März gegen Null. Nur in

*Die Vitamin D-Vorstufen werden in das wirksame Calcitriol umgewandelt

den Höhenlagen kann man hier noch das Sonnenvitamin tanken.

In Städten und Gegenden mit hoher Luftverschmutzung ist der UV-B-Gehalt auch reduziert, und neuerdings eben auch an eigentlich sonnigen Tagen, an denen am Himmel diese besonderen Flugzeugkondensstreifen zu sehen sind, die nicht mehr weggehen und den Himmel wie eine milchige Dunstglocke überziehen. Diese sogenannten Chemtrails werden zwar von vielen als Verschwörungstheorie abgetan, doch tatsächlich gab es diese früher nicht und auch heute noch kann man an manchen Tagen Flugzeuge beobachten, die einen normalen, also kurzlebigen Kondensstreifen hinterlassen und Flugzeuge mit Chemtrails parallel beobachten.

Diese Chemtrails sollen Metallpartikel enthalten, um das Klima etwas abzukühlen. Gleichzeitig lassen sie das UV-B-Licht nicht mehr so gut zur Erde und Funkstrahlung nicht mehr so gut von der Erde weg.

Aber das reicht alleine auch nicht als Erklärung. Einige Patienten, die im Sommer viel und optimal in Gegenden ohne Chemtrails sonnenbadeten, hatten trotzdem einen Vitamin D-Mangel. Ich vermute, dass die immer mehr zunehmende Hochfrequenz-Funkstrahlung durch Mobil- und Konsumfunk daran beteiligt sein könnte. Sie könnte das in der Haut gebildete Vitamin D zerstören oder zumindest stören.

Zivilisationsnahrung

Weston A. Price hat übrigens in seinem sehr lesenswerten Buch (S. 63/ Nr. 71 von Haller) genau beschrieben, dass die Kinder in Herisau (Kanton Thurgau) viele Auszugsmehl- und Zuckerprodukte, aber auch verarbeitete Milchprodukte verzehrten. Tatsächlich hatten sie eine hohe Kariesrate im Vergleich zu den ursprünglich ernährten Kindern im schweizerischen Löttschental (die Vollkornroggenfladen und Milch verzehrten). Diese hatten übrigens keinerlei Zugang zu Meeresfisch oder Lebertran.

Auch Arbeiter in Zuckerrohrplantagen, die viel Zucker aßen, hatten ein komplett verfaultes Gebiss obwohl sie täglich und intensiv in der Sonne waren. Price bemerkte, dass der einzige Umweltfaktor, der das Auftreten von Zahnverfall bei den Völkern hervorrief, die Ernährung mit Auszugsmehlen, geschälten Getreideprodukten und Zucker war. Dies galt

auch für die Inuit (Eskimos), die er in Alaska besuchte. Sobald sie Anschluss an die Zivilisation hatten, bekamen sie Zahnverfall, obwohl ihre Nahrung immer noch fettreichen Fisch oder Lebertran enthielt.

Vorsicht Lebertran!

Es stimmt allerdings, dass Price aus Lebertran und Maibutter der schweizer Alpen ein Extrakt herstellte, welches auf die Zahnkaries günstig einwirkte. Da die Wirkung nicht auf die in Lebertran reichlich enthaltenen Vitamine A und D zurückgeführt werden konnte, postulierte er noch einen weiteren, noch unentdeckten Wirkstoff X, der heilkräftig ist.

Heutzutage muss vor Lebertran, der ja aus Dorschleber gewonnen wird, aus ökologischen und toxikologischen Gründen abgeraten werden.

Pilze & Hefen

Wie können nun Veganer im Winter an Vitamin D kommen? Zum einen enthalten Pilze, auch getrocknete, und Hefen, relevante Mengen an Vitamin D. Zum anderen gibt es Nahrungsergänzungen, die Vitamin D enthalten.

Übrigens wird die Bildung des wirksamen Vitamin D-Moleküls, dem Calcitriol, durch fixe Säuren (in der Niere), wie sie beim Verzehr von Tierprodukten auftreten können, gehemmt. Auch die übermäßige Zufuhr von Kalzium hemmt die Calcitriolbildung. So können also übersäuerte Menschen, trotz ausreichender Zufuhr von Vitamin D oder UV-B-Licht einen funktionellen Vitamin D-Mangel erleiden. Dieser wirkt sich nicht nur auf die Zahn- und Knochengesundheit aus, sondern spielt bei fast allen Krankheiten, auch bei Krebs oder Infektionen, eine beträchtliche Rolle. Übrigens fördert eine basische Nahrung (viel Gemüse, Wildpflanzen) die Bildung von Calcitriol (Vitamin D3-Stufe).

Ein gutes Beispiel, wie eine vegane fruchtarne Ernährung, die überwiegend aus Rohkost besteht, hervorragende Zähne und Gesundheit hervorbringen kann, ist Anthony Robbins (sein Vortrag über gesunde Kost in der

DVD „Energy for Life“ zeigt dies).

Zur Soja-Frage S. 42/ Frage 8

Die Ausführungen von Herrn Nagel zum Thema "Sojaprodukte" kann ich bestätigen. Ich würde aber mit Miso oder Sojasoße sparsam umgehen, denn diese enthalten zuviel Salz, das wiederum den Körper übersäuert und damit einen sauren Speichel fördert und die Bildung von Calcitriol hemmt.

Vielleicht ist der Sojaproduktkonsum von Herrn Nagel ein Mitauslöser gewesen für seine negativen Erfahrungen mit der vegetarischen Kost. Denn Soja hat genauso ein hohes allergenes Potential wie Milchprodukte. Zum anderen hemmt Soja die Jodverwertung. Und Jod ist wiederum notwendig für eine Vielzahl von Körperfunktionen, auch für das Wachstum, den Kaliumhaushalt, den Stoffwechsel und für die Hemmung von giftigem Brom, Fluor, Chlor und radioaktivem Jod.

Ein Japaner nimmt durchschnittlich pro Tag etwa 10000 Microgramm Jod über Meeresalgen und Fisch auf, während bei uns die empfohlene Tagesmenge bei 150 Microgramm liegt.

Zur Rohmilch-Frage S.42/ 9.

Tatsächlich sind Milch und Milchprodukte, auch rohe, für die meisten Menschen keine gute Nahrung, sondern eher krankmachend. Dafür gibt es eine Vielzahl von Studien, die z.B. auf ein erhöhtes Krebsrisiko oder Allergien etc. (siehe Buch "China Study", S. 65/Nr.206) hinweisen.

Tatsächlich sind Rohmilchprodukte von artgerecht gehaltenen Kühen gesünder als erhitzte Milchprodukte, doch die Erfahrung und Studien zeigen, dass auch diese nicht günstig sind. Vegetarier benutzen z.B. oft De-

meter-Vorzugsmilch, die in Deutschland als Rohmilch verkauft werden darf und auch Rohmilchkäse, den es auch in Deutschland gibt.

Schuppenflechte/Rohmilch

Bei Kindern mit Allergien kann der Genuss dieser Milchprodukte einen Neurodermitis- oder Asthmaschub auslösen. Ich selbst wuchs auf einem Bauernhof auf. Unsere Kühe bekamen nur Gras und Heu und erreichten ein Alter von über 20 Jahren. Ich trank die Rohmilch und hatte extrem Schuppenflechte (Psoriasis), die erst verschwand, als ich die Rohmilch wegließ.

Ich gebe Herrn Nagel aber Recht, wenn die Ernährung von Kindern schlecht ist und sie nun zusätzlich regelmäßig Rohmilch erhalten, dann ist ihr Gesundheitszustand besser als ohne Milch.

Andererseits können gerade die Milchprodukte eine Vielzahl von Krankheiten auslösen und sind auch der Grund, warum manche Vegetarier kränker sind als vor der Ernährungsumstellung (als noch Fleisch gegessen wurde und man sich nicht um einen Eiweißersatz wie z.B. Käse gekümmert hat). Die Forschungen von Prof. Ornish, Prof. Esselstyne und Prof. Campbell (S. 65/Nr. 206) belegen eindeutig, dass die besten Heilerfolge durch eine fettarme vegane Lebensweise erreicht werden. Übrigens enthält Fleisch nicht viel Vitamin D und Fisch ist aus ökologischen und toxikologischen Gründen fast gänzlich abzulehnen.

Bakterien-Frage/Karies S.43/ 12.

Als Hauptgrund für Karies und Zahnverfall sah Price die zivilisierte Ernährung, besonders geschälte Ge-

PureRaw
NATÜRLICH · ROH · VEGAN

Mach mit beim 5. PureRaw Rezeptwettbewerb "Bella Italia". Mehr Infos unter: www.pureraw.de/Rezeptwettbewerb2014

SUPERFOODS · VITALITY · GLUTEN FREE · NO ADDED SUGAR

www.pureraw.de

treideprodukte und Fabrikzuckerarten, an. Auch natürlich lebende Völker, die aber einen hohen Obstkonsum hatten, wiesen, wenn auch in geringerem Ausmaß, Anzeichen von Karies auf.

Allerdings spielen Bakterien schon eine wichtige Rolle. Denn bei Zivilisationsnahrung ist der Speichel nicht mehr überwiegend basisch und die Kariesbakterien können sich an Zahnbelägen vermehren und Säuren bilden, die den Zahnschmelz zerstören.

Umgekehrt kann eine gute Zahnpflege und -prophylaxe nachweislich das Entstehen von Karies und Parodontose vermindern. Dass Bakterien an der Kariesentstehung beteiligt sind, sieht man daran, dass man durch Ozon und Desinfektionsmittel Karies lokal zum Stillstand bringen kann.

Tote Zähne

Bei der Entstehung von sterilen Osteolysen (fettige Knochenmarksdegeneration des Kieferknochens, auch von Prof. Boughart als NICO genannt) und auch toten Zähnen spielen kleine

Urs und Rita Hochstrasser
Rohkost vom Feinsten
La Haute Cuisine Crue

Dieter Schmitt
Das Wasser-Praxisbuch

Ein Leitfaden mit vielen Rezepten und Wissenswertem

Finden Sie das richtige Wasser passend zu Ihrer Ernährung

365 Rezepte mit Anleitungen auf 232 Seiten und einem 96seitigem Begleitbuch mit Hintergrundinformationen zur Rohkost ISBN 978-3-86982-010-1, 33,- Euro, 41,- sFr

408 S., gebunden, A5, farbige Abb., 3. erweiterte Neuauflage ISBN 978-3-86982-009-5 24,50 Euro (D), 25,40 Euro (A), sFr 31,70

Praxis-Pahn.DE
Ganzheitliche Zahnmedizin · Naturheilverfahren

Ihre sanfte Zahnarztpraxis in ihrer Region
Lindenplatz 2 · 99334 Ichttershausen
(Nähe Erfurt) · ☎ 03628/77336 · ☎ 03628/661561 · zahnpahn@gmx.de

Zahntechnik WICHNALEK
Hochfeldstr. 62, D-86159 Augsburg
Tel +49(0)821-571212
info@wichnalek.com
www.wichnalek.com

Zahnersatz im Einklang mit dem Menschen:
- FIZ© feinstofflich informierter Zahnersatz mit Quantec®
- biokompatibel
- ästhetisch
- homöopathisch
- metallfrei
- mit EM (effektive Mikroorganismen)

Duffner Blockbau
Mit Holz und Lehm gesund und langlebig bauen

www.duffner-blockbau.de 07472 42405



„Schlaganfälle“ des Kieferknochens und Zahnes eine Rolle. Diese „Schlaganfälle“, also lokale Minderdurchblutung des Zahnhalteapparates, werden durch tierische Nahrungsmittel begünstigt, wie auch Schlaganfälle des Gehirns.

Quinoa-Frage S.44/ Frage 15

Buchweizen und Quinoa, die auch das Bindegewebsstärkende Lysin enthalten, lassen sich gut roh gekeimt verzehren. Ansonsten ist den Aussagen Herrn Nagels nichts hinzuzufügen.

Rohe-Tierprodukt-Frage S.45/ 19.

Wenn akut Zahnschmerzen auftreten, kann das verschiedene Ursachen haben. Vielleicht ist der Zahn als Ganzes entzündet und kurz vor dem Absterben. Der Schmerz kommt, wenn die Karies sich in die Nähe der Pulpa oder in den Nervenkanal gefressen hat, wo eben auch die Schmerznerven des Zahnes sitzen. Jetzt kann die Karies den ganzen Zahn infizieren und absterben lassen. Bei tiefer Karies und absterbenden Zähnen würde ich auf jeden Fall einen ganzheitlich und amalgamfrei orientierten Zahnarzt aufsuchen. Rohen Fisch und rohes Fleisch würde ich nicht verzehren. Ich kenne genug Instinktos, die massive Parasitenprobleme haben und trotz immenser Fleischverzehrmenen

massiv untergewichtig und krank sind.

Offene-Zähne-Frage S.44/ 14.

Meiner Meinung nach sollten offene Cavitäten mit metallfreien, quecksilberfreien, BPA-freien und voll ausgehärteten Materialien oder auch Zirkonoxidkeramik verschlossen werden. Denn offene Zähne können keinen guten Kaudruck mehr aufbauen, was zu einem Kieferabbau führen kann. Und sie können natürlich Essensreste beherbergen, die wiederum zu Entzündungen und Karies führen können.

Bohrer-Rotation S.46/ Frage 24

Wenn mit zu hohem Pressdruck gebohrt und geschliffen wird, kann es zu Schleif-Traumen und Erhitzen der Pulpa kommen. Nach einigen Wochen und Monaten kommt es zur sterilen Entzündung (Pulpitis), die wiederum zum Absterben des Zahnes führen kann. Eine Pulpitis kann auch durch potentiell toxische Klebstoffe (z.B. für Inlays oder Kronen) erzeugt werden.

Blutzucker u. Karies S.46/ 25.

Auch mit dem besten Vitamin D- und PTH*-Spiegel im Blut und somit optimaler Kalzium-Phosphor-Versorgung des Zahnes können Zucker und noch mehr und stärker Trockenfrüch-

*Parathormon reguliert Kalzium-Spiegel im Blut



te und Honig Zahnkaries lokal auslösen. Dies hat jetzt erst mal wenig mit dem Blutzuckerspiegel zu tun. Vielmehr bilden sich Beläge an den Zähnen, in denen sich Kariesbakterien (z.B. Streptokokkus Mutans) einnisten und den Zucker verstoffwechseln und Milchsäure bilden, die den Zahnschmelz auflöst. Bei basischem Speichel ist dieser Vorgang aber gehemmt. Für weitere Fragen stehe ich am 22. November in Erfurt (Programm siehe S. 11) live zur Verfügung.

Kontakt:
Dr. Joachim Mutter
 Praxis für Integrative Medizin
 Lohnerhofstr. 2 - 78467 Konstanz
 Tel: 07531/8139682
 jm@zahnklinik.de
 www.zahnklinik.de/umwelt_integrativ



Sauerkrautbrot

die unverzichtbare B12-Quelle für Veganer und Rohköstler



Nicht zu sauer, milder als Sauerkraut!

Haus-Rezept der Wurzel



Angebot:
 100g € 5,95
 250g € 13,95
 500g € 25,90

Milchsauervergorenes Saatenbrot - glutenfrei

Sauerkraut & Saaten sind milchsauer vergoren - höchste B12-Quelle

100% Bio-Zutaten - bei 42° Grad luftgetrocknet
 feinste Rohkostqualität - verfordert die Verdauung
 Salz wird besser vertragen bzw. zum Teil verdaut

Rezept siehe Seite 17

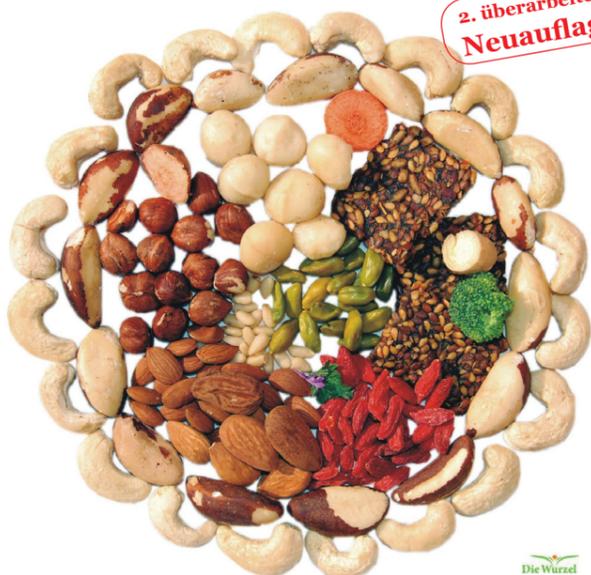
Zutaten: Sauerkraut, Möhren, Sonnenblumenkerne gekeimt, Sesam hell & schwarz gekeimt, Himalayasalz



Die Heilnahrung

nach den sieben Wertigkeitsstufen der Rohkost

2. überarbeitete Neuauflage



Das Große Arbeitsbuch der Rohkost Band 4
Michael Delias - Die Wurzel

Buchbesprechung Seite 2

im Glas 300g **Botija-Oliven** 2 J. MDH

Neue Ernte frisch importiert von **Die Wurzel**

Das schwarze Gold Perus

Die gesunde Fettquelle fördert die Fettverdauung
 Ideal bei Verdauungsschwäche
 ! Ohne Salz !

sonnengetrocknet aus Bio-Anbau, 1A-Rohkost-Qualität

Angebot:
 1 Glas € 11,95
 3 Gläser € 10,95/Glas
 5 Gläser € 9,95/Glas
 Nettogewicht: 300g je Glas

Bestellung: T: 09120/1800-78 Fax: -79 bestellung@die-wurzel.de

Bestellung unter Telefon: 09120/1800 - 78 Fax: - 79 oder per E-mail: bestellung@die-wurzel.de