Prof. Dr. Christian Tennert

Die Ernährungs-Zahnbürste

Leseprobe

Die Ernährungs-Zahnbürste

von Prof. Dr. Christian Tennert

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt



EINLEITUNG *1*

1 EINE KLEINE GESCHICHTE DER MUND-ERKRANKUNGEN *8*

Karius und Baktus *11*

Die Bakterien am Pranger – oder Robert Kochs Vermächtnis *13*

Sind Karies und Parodontitis wirklich Infektionskrankheiten? *13*

»Das Bakterium ist nichts, das Milieu ist alles.« Auch in der Mundhöhle? *16*

Alternativen zum anti-infektiösen Weg – zurück in die Steinzeit *19*

Steinzeit-Ernährung als Optimum für die Mundgesundheit? *20*

2 DIE GRÖSSTEN PROBLEME DER MUNDHÖHLE: KARIES UND PARODONTITIS *22*

Was ist Karies? Und wie lässt sie sich bekämpfen? *23*

Die »stillen Krankheiten« – Gingivitis und Parodontitis *32*

3 DER AFFE IM SUPERMARKT – ODER WARUM »NORMALES« ESSEN HEUTZUTAGE KRANK MACHT *51*

Heutzutage macht ein intuitives Ernährungsverhalten krank! *52*

Willkommen im Anthropozän *53*

Low-Fat oder Low-Carb? *55*

Wenn wir wissen, dass Zucker krank macht – warum kommen wir so schwer davon weg? *57*

Warum hat Süßes so viel Macht und was geschieht dabei im Körper? *58*

Modernes Essen: Ein Mikronährstoff-Fasten *60*

Fazit *61*







4 AUF ZUR BESTEN ERNÄHRUNG! *63*

Ernährung wirkt! In welche Richtung, liegt an uns *64*

Die sechs Prinzipien der mundgesunden Ernährung *65*

Lassen Sie den Blutzucker in Ruhe! Das niederglykämische Prinzip *66*

Ballaststoffe sind DIE Gesundheitsstoffe! Das Ballaststoff-Prinzip *75*

Mikronährstoffe sind wichtiger als Makronährstoffe! Das Mikronährstoff-Prinzip *80*

Denken Sie an die kleinen Tierchen! Das Präbiotika-Prinzip *90*

Wenn Fett, dann das richtige. Das Omega-3-Prinzip *93*

Was ist eine evolutionäre Ernährung? Das Evolutions-Prinzip *97*

Zusammenfassung der »mundgesunden Ernährung« *106*

Faktencheck: Wie wirkt sich diese Ernährung auf die Mundgesundheit aus? *109*

5 WIE WOLLEN WIR ESSEN? DER GESELLSCHAFTLICHE BLICK *113*

6 ES SOLL SCHMECKEN UND GESUND SEIN! DIE UMSETZUNG *123*

Leckere Rezepte für die mundgesunde Küche *126*

Frühstück 128

»Haferkleie-Früchte-Samen«-Frühstück *130*

Frischkorngericht (nach Dr. Max Otto Bruker) *133*

Hafer-Chia-Pudding *134*





Salate/Kalte Küche 136

Avocado-Tomaten-Lauch-Salat *138*
Hirse-Rucola-Salat *141*
Spinat-Rote-Bete-Zucchini-Salat *142*
Feldsalat mit gebratenem Spargel *145*
Römischer Rote-Bete-Apfel-Salat *146*
Wirsing-Chips *149*
Rote-Bete-Hummus *150*
Veganes Quinoa-Wirsing-Sushi *153*
Mandelknäckebrot *154*

Warme Küche 156

Thai Curry mit der Extraportion Gemüse *158*
Kürbissuppe mit Roter Bete *161*
Kürbis-Linsen-Suppe *162*
Asiatische Gemüsepfanne *165*

Desserts 166

Bananen-Beeren-Eis *168*
Chia-Pudding *171*
Bananen-Pancakes *172*

ANHANG

Was sind die besten Mundhygienehilfsmittel? *177*

Danksagung *179*
Über die Autoren *180*
Referenzen *182*
Index *199*







Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen

Vorwort von Dr. Joel Fuhrman

Wir leben in einem Zeitalter des wissenschaftlichen Fortschritts, in dem es machbar geworden ist, den Menschen durch eine optimal eingestellte Ernährung ein sehr langes Leben zu ermöglichen.

Anders formuliert könnte ich auch sagen: Es sind nicht die Fortschritte in Medizin, Pharmakologie, Operationstechniken, Radiologie oder Organtransplantation, die unserer Bevölkerung Gesundheit und eine drastisch gestiegene Lebenserwartung beschert haben. Es ist ganz im Gegenteil eine optimale Ernährung, die uns ein langes und gesundes Leben ermöglicht. Leider wird diese Tatsache allzu oft von medizinischen Fachkreisen und der breiten Bevölkerung gleichermaßen ignoriert. Nicht unser Zugang zum Gesundheitssystem ist dafür verantwortlich, dass wir uns einer ausgezeichneten Gesundheit erfreuen können, sondern ein Lebensstil, der uns gesund hält, sodass wir die Dienstleistungen dieses Systems gar nicht erst in Anspruch nehmen müssen.

Ich sage immer, dass wir im Grunde genommen bereits alle Werkzeuge bei der Hand haben, um Millionen von Leben zu retten. Wir können den Kampf gegen den Krebs gewinnen und unsere Mitmenschen vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen. Diese drei Krankheiten gehören zu den häufigsten Todesursachen. Das Gegenmittel ist denkbar einfach: Gemüse. Leider haben viele Menschen mit dieser Lösung ein großes Problem. Sie wünschen sich immer noch die eine Pille, die alles wegzaubern und vor Lungenkrebs schützen kann, ohne dass sie auf das Rauchen verzichten müssen. Oder sie wollen sich weiterhin von Pizza, Hot Dogs und Bagels ernähren und trotzdem nicht an Brustkrebs erkranken. Wir leben aber nicht in einem Märchen, in dem wir Dinge herbeizaubern können. In der Realität werden wir geprägt von dem, was wir im Laufe unseres Lebens essen. Die Verantwortung, unser Leben durch ungesunde Ernährung zu ruinieren oder es mit gesunden pflanzlichen Nahrungsmitteln zu schützen, liegt voll und ganz bei uns.

Endlich ist ein Buch über Zahngesundheit geschrieben worden, auf das ich und andere schon lange warten. Dr. Tennert und Dr. Wölber sind ausgesprochene Experten auf diesem Gebiet und haben viele Jahre zu diesem Thema geforscht. Sie ziehen die gleichen Schlussfolgerungen wie ich, nämlich dass man auch die Zahngesundheit durch eine optimale Ernährung positiv beeinflussen und sich selbst vor den heutzutage allgegenwärtigen Zahnkrankheiten schützen kann. Diese bahnbrechenden Erkenntnisse sind schon lange überfällig und

vervollständigen unser Bild von den Ursachen und den Auswirkungen von Parodontitis, Karies und andere orale Erkrankungen.
Unsere Ernährung besitzt die Macht, die wunderbaren Heilkräfte unserer Zellen zu aktivieren. In Hinblick auf die tiefgreifende Studienlage zu diesem Thema wird deutlich, dass sich uns heute die einmalige Gelegenheit bietet, länger und besser zu leben als je zuvor. Alles, was wir tun müssen, ist, uns anders (besser) zu ernähren.
Ich bin ein ausgesprochener Verfechter einer nährstoffreichen Ernährungsweise, d. h. einer pflanzlichen Ernährung, die sich die reichhaltigen, abwechslungsreichen, entzündungshemmenden und Krebs bekämpfenden Eigenschaften der Pflanzen und ihrer wunderbaren Inhaltsstoffe zunutze macht. Zu einer nährstoffreichen pflanzlichen Ernährung gehören Bohnen, Pilze, Zwiebeln, grünes Blattgemüse, Beeren und Samen. Diese ergänzen sich alle hervorragend in ihren Wirkungen und lassen sich in ihren vielfältigen Eigenschaften perfekt aufeinander abstimmen, um ein krebsfreies und langes Leben zu ermöglichen.
Vitales, grünes Gemüse ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben. Grünes Gemüse hält nicht nur die Reparaturmechanismen unseres Körpers in Gang, sondern auch die normale Immunfunktion aufrecht. Es verhindert Veränderungen in unserer Geninformation, die – wenn sie ungehindert stattfinden können – die Entstehung von Krebs begünstigen. Und nun hat sich herausgestellt, dass grünes Gemüse eine wichtige Rolle für Zahngesundheit und Kariesprophylaxe spielt. Wie könnte es anders sein!
Auch hier lautet die Botschaft: Die Ernährung ist ein mächtiges Instrument und grünes Gemüse ist wahrscheinlich das machtvollste Nahrungsmittel, um Krebserkrankungen zu verhindern und die Lebenserwartung zu steigern. Und es sind genau diese Pflanzen, die auch Zahnfleisch und Zähne schützen.
Heutzutage haben wir die Wahl. Wir können uns super gesund ernähren und uns selbst mit Nahrungsmitteln schützen, die dafür sorgen können, dass wir auch mit zunehmendem Alter gesund bleiben und ernsten Krankheiten aus dem Weg gehen. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Oder wir können uns so ungesund ernähren wie noch nie, dabei Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krebs bekommen und obendrein noch unsere Zähne verlieren. Es liegt an Ihnen. Ich jedenfalls drücke Ihnen die Daumen und hoffe, dass Sie dieses Buch von vorne bis hinten genau lesen werden. Und natürlich hoffe ich auch, dass Sie sich gesund ernähren und ein langes, gesundes Leben genießen können.

DR. JOEL FUHRMAN
7-facher New York Times Bestsellerautor, unter anderem
von *Eat to Live* und *Fastfood kann tödlich sein*

www.drfuhrman.com

Vorwort der Autoren

Mundgesundheit ist vor allem eine Frage der Mundhygiene – sollte man meinen. Und so meinten wir auch – bis wir wenige Jahre vor Beginn dieses Buches unsere Ernährung veränderten und damit Schritt für Schritt auch unseren Blick auf die Mundgesundheit. Mit jedem verlorenen Kilo an Körpergewicht wurde uns bewusster, dass irgendetwas mit der »normalen« Ernährung und dem klassischen Blick auf den »bösen« Zahnbelag nicht stimmen konnte. Rückblickend betrachtet lebten wir in einer Welt mit Leitgedanken wie: »Iss, was du willst und was dir schmeckt – alles, zu jeder Zeit«, »Man muss nur genug Sport machen, dann wird man auch nicht dick«, »Essen ist für die Zähne kein Problem, solange du nur jede Stelle im Mund gründlich reinigst« und »Parodontitis, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Alterserkrankungen und werden einen mit zunehmenden Alter sowieso treffen«. Von daher war die Erfahrung, den Körper mit Ernährung wesentlich beeinflussen zu können, eine unglaubliche Bereicherung. Und wir waren in der glücklichen Situation, unsere Erfahrungen in wissenschaftliche Studien münden lassen zu können. Die Ergebnisse dieser Studien waren sehr eindrucksvoll und zeigten uns einmal mehr, dass wir in der richtigen Richtung unterwegs waren. Wir sehen es mittlerweile als ein großes Geschenk und Glück, als Zahnärzte unseren Patienten nicht nur zu gesünderen Zähnen und Zahnfleisch zu verhelfen, sondern »nebenbei« noch zu einer besseren Allgemeingesundheit. Es vergeht kaum ein Termin, an dem Patienten nicht berichten, was sie Großartiges für ihre Gesundheit erreicht haben: Einige beginnen damit, den Zucker wegzulassen, und verlieren dabei urplötzlich 3 kg Körpergewicht, wieder andere integrieren täglich mehr Gemüse in ihre Gerichte und stellen plötzlich fest, dass sich ihr Blutdruck gesenkt hat. Wie das funktioniert und auf welchen Prinzipien eine solche (nicht nur) mundgesunde Ernährung basiert, wollen wir Ihnen in diesem Buch vorstellen. Wir haben uns dabei nach besten Kräften bemüht, nicht in unseren gewohnten wissenschaftlichen Sprachgebrauch zu verfallen. Wenn es hier und da allerdings doch passiert sein sollte, sehen Sie uns dies bitte nach.

Wir wünschen Ihnen mit diesem Buch ganz viel Vergnügen beim Lesen, beim Schmecken, beim Auf-die-Probe-Stellen von Ernährungsgewohnheiten und vor allem ganz viel Gesundheit, die sich dabei »nebenbei« einstellen darf.

Herzlichst,
Johan Wölber & Christian Tennert

Erinnern Sie sich an Ihre letzten Zahnarztbesuche zurück? Kennen Sie dieses mulmige Gefühl, wenn Sie zum Zahnarzt gehen? Den steigenden Puls vorher und das Glücksgefühl, wenn es vorbei ist? Und immer die Angst: »Hoffentlich findet er nichts!« Denn ein Loch bedeutet mitunter eine Fülle von weiteren Unannehmlichkeiten und oft auch Schmerzen.

Das klingt ein wenig danach, als hätten gesunde Zähne und Zahnfleisch etwas mit Glück zu tun: Habe ich es geschafft, alle Bereiche beim Zähneputzen gut zu reinigen, oder habe ich etwa eine Stelle ausgelassen? Die gesamte Kontrolle über die Mundgesundheit scheint uns offenbar nicht zu obliegen. Wenn wir als Zahnärzte Patienten fragen, warum eine Karies entstanden ist, dann antworten sie in der Regel: »Ich habe schlecht geputzt, oder?« Aber ist das die richtige Antwort? Und warum ist der Mensch auf unserem Planeten die einzige Spezies, die so stark auf das Zähneputzen angewiesen ist? Oder wer hat schon mal einen Affen mit einer Zahnbürste gesehen? Derzeit sind in Deutschland täglich rund 60.000 Zahnärzte damit beschäftigt, Schäden an Zähnen zu behandeln, vorzubeugen und fehlende Zähne zu ersetzen. Ist diese Zahl im Verhältnis zu anderen Lebewesen normal?

In der zahnärztlichen Praxis besteht die Prophylaxe bezüglich Karies zumeist in halbjährlicher oder jährlicher Kontrolle der Zähne. Die »klassischen« zahnärztlichen Therapiekonzepte sind Mundhygieneunterricht zur intensiveren Entfernung der Beläge (»Sie müssen öfter Zahnseide benutzen!«) und eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis durch das Prophylaxepersonal (»Sie brauchen eine professionelle Zahnreinigung!«). Werden bei Kontrolluntersuchungen kariöse Stellen entdeckt, sind folglich zahnärztliche Therapien wie Füllungen, Kronen oder – falls der Zahn gezogen werden muss – sogar Zahnersatz erforderlich. Die Ernährung wird in zahnärztlichen Praxen nur selten thematisiert. Wir als Zahnärzte haben es in den meisten Fällen jedoch mit Erkrankungen zu tun, die hauptsächlich durch die Ernährung bzw. durch den Lifestyle bedingt sind. Karies ist die häufigste chronische Erkrankung des Menschen.

Diese »Löcher« in den Zähnen sind das Ergebnis eines Prozesses, bei dem Ausscheidungsprodukte von Bakterien in der Mundhöhle zu einem Herauslösen von Mineralien aus der Zahnhartsubstanz führen. Diese Ausscheidungsprodukte (Säuren) entstehen durch das Verstoffwechseln einfacher Kohlenhydrate aus der Nahrung und über längere Zeit sorgen sie wiederum für eben diese »Löcher«.

Karies, Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Knochenverlust um die Zähne (Parodontitis) haben größtenteils ihre Ursache in einer ungeeigneten Ernährung. Doch in unserer Ausbildung zum Zahnarzt, in fast sechs Jahren Studium, wurde uns das nicht so klar vermittelt. Vielmehr lag der Fokus des Studiums gerade in der zweiten Hälfte der Ausbildung überwiegend im Erlernen der praktischen Arbeiten am Patienten und im zahntechnischen Labor. Es ist



Für viele Menschen ein alltäglicher Anblick auf dem Zahnarztstuhl.

vielmehr eine Ausbildung zum bohrenden und reparierenden Zahnarzt. Denn letztendlich ist es auch das, womit der Zahnarzt sein Geld verdienen muss.

In Deutschland sind derzeit etwa 98 % der Bevölkerung von Karies betroffen. Es ist die häufigste Ursache für den Verlust von Zähnen und Schmerzen in der Mundhöhle. In unseren Kliniken stellen sich täglich auch Kinder mit Zahnschmerzen vor.

CHRISTIAN TENNERT

Eine Mutter kam mit ihrem 8-jährigen Sohn in meine Sprechstunde, da sie dunkle Flecken an seinen Milchzähnen entdeckt hatte. Als ich dem Kind in den Mund schaute, sah ich an nahezu allen Backenzähnen Karies. Ich sagte der Mutter, ihr Sohn habe Karies, und fragte den Jungen, was er denn so isst und trinkt. Zum Frühstück gebe es Frühstücksflocken mit Kakao und Orangensaft zum Trinken, in der Schule vormittags einen Schokoriegel oder Kekse, am Mittag zu Hause ein von der Mutter zubereitetes Gericht, meist Nudeln, weißer Reis oder Kartoffelbrei mit Fleisch und etwas Gemüse. Abends isst die gesamte Familie zusammen Brote mit Wurst und Käse. Als Zwischenmahlzeiten würde er hin und wieder Schokoriegel oder Kekse essen. Die ganze Familie trinke zu Hause nur Zitronenlimonade. Ich fragte die Mutter, ob sie wisse, wie eine Karies entsteht. Sie sagte mir: »Er putzt nicht gern Zähne, was soll ich denn da machen?« Ist es wirklich allein das schlechte Putzen, was bei dem Kind die Karies verursacht? Sicherlich nicht. Schauen Sie sich seine Ernährung an: Frühstücksflocken, Kakao, Orangensaft, Nudeln, weißer Reis, Brot, Zitronenlimonade. Diese Nahrungsmittel enthalten Zucker und Kohlenhydrate in stark prozessierter Form. Bei deren Verstoffwechselung durch bestimmte Bakterien werden Säuren freigesetzt, die in der Mundhöhle Karies entstehen lassen können.



Die Nahrungsmittelindustrie hat in den vergangen 70 bis 80 Jahren für den Menschen sehr schmackhafte Nahrungsmittel kreiert. Süßigkeiten, Weißmehlprodukte wie Nudeln und Backwaren und Fertiggerichte sind Beispiele für industriell hergestellte Nahrungsmittel, die in ihrer natürlichen Form stark verändert wurden oder denen Zucker zugesetzt wurde. Aber manchmal muss es gar nicht die Industrie sein, die den Zucker verarbeitet.

JOHAN WÖLBER

In meiner Sprechstunde stellte sich ein Patient mit einer schweren Parodontitis und einem gleichzeitigen Körpergewicht von 150 kg vor. Mit meinem Wissen um die Bedeutung von Blutzuckerschwankungen sowohl für die Parodontitis als auch das Übergewicht suchte ich gemeinsam mit dem Patienten nach Gründen für diese starke Entzündungsreaktion und das vorhandene Übergewicht in seinem Ernährungsverhalten. Auf den ersten Blick schien der Patient jedoch nichts zu essen, was sein hohes Gewicht rechtfertigen würde: morgens Müsli mit einem Kaffee, mittags viel Gemüse, einen Teil Fleisch und mehr oder weniger stärkehaltiges Gemüse (wie Kartoffeln) und abends Vollkornbrot mit Käse. Nach intensiverem Überlegen fragte mich der Patient jedoch, ob Apfelsaft denn auch dick machen könnte. Er habe einen Hof mit vielen Apfelbäumen und da er es schade findet, Äpfel wegschmeißen zu müssen, machte er viel Saft draus. Und nun kommt's: Davon trinkt er am Tag regelmäßig drei Liter! Erstaunlicherweise fand sich bei dem Patienten keine einzige Karies, was auf sein gutes Zähneputzen zurückgeführt werden kann. Und obwohl die Zähne an sich gesund geblieben sind, nahm der Patient im Laufe der Jahre durch den hohen Zuckerkonsum zu und es zeigten sich erste Entzündungserkrankungen wie die Parodontitis. Der Patient bedankte sich sehr für diesen Hinweis (es hatte ihn bisher noch kein Arzt darauf angesprochen, dass Apfelsaft auch schädlich sein könnte) und ging mit dem Plan nach Hause, den Apfelsaftkonsum zumindest um die Hälfte zu reduzieren. In der nächsten Kontrollsitzung kam der Patient mit sage und schreibe 10 kg weniger zu Besuch. Dementsprechend war er auch total glücklich, endlich einen Schlüssel zum Abnehmen gefunden zu haben.

Nachdem der Homo sapiens sesshaft geworden ist und vor allem im Laufe des 20. Jahrhunderts haben sich die Ernährungsgewohnheiten sehr stark verändert. Die Ernährung der westlichen Industrieländer, die zum Großteil aus industriellen Nahrungsmitteln besteht, wird auch als »Western Diet« bezeichnet und breitet sich mittlerweile Stück für Stück auf dem gesamten Globus aus. Lebensmittel dienen dabei vorwiegend als Energiequelle oder auch als Genussmittel. Industrielle Fertignahrung kann den Alltag erheblich erleichtern und unser Zufriedenheitsgefühl steigern. Die Lebensmittel sollen gut schmecken und dazu preiswert, vielfältig und überall, rund um die Uhr und vor allem schnell verfügbar sein. Aber ist diese ja beinahe künstliche Nahrung überhaupt für uns geeignet?

Ärzte und Zahnärzte thematisieren die Ernährung kaum bei ihren Patienten. Doch woran liegt das? Ist es die ungenügende Ausbildung auf diesem Gebiet, die Scheu, sich tiefgründiger mit seinem Patienten zu befassen? Oder ist es die Angst davor, als Zahnarzt vielleicht unwirtschaftlich zu arbeiten, da Bohren von den Krankenkassen besser entlohnt wird als das Gespräch mit dem Patienten? Und sicherlich gibt es auch nur wenige Patienten, die von ihrem Zahnarzt ein Gespräch über ihre Ernährungsgewohnheiten erwarten.

Wir selbst begannen uns mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen, als wir etwas Gewicht verlieren wollten. Mit etwas Recherche im Internet und Literatur von Fitnessexperten fingen wir an, auf Nahrungsmittel zu verzichten, die Zucker enthielten oder aus Mehl hergestellt waren. Diese Nahrungsmittel sind in der Regel sehr kalorienreich. Obst, Gemüse und tierische Nahrungsmittel standen dafür mehr bei uns auf dem Speiseplan. Allein dadurch nahmen wir in wenigen Monaten etwa 8 bis 10 kg ab. Was uns dabei sehr schwerfiel, war der Verzicht auf Süßes. Die Lösung war zunächst folgende: Wir räumten uns in den ersten Monaten einen Tag in der Woche, unseren sogenannten »Überernährungstag«, ein. An diesem durften wir uns alles gönnen, worauf wir Lust hatten: Schokopudding, Crêpes, Schokoriegel, Weißbrot mit Honig, auch Fast Food. Das half uns anfangs über den Rest der Woche hinweg, an dem wir strikt an unserer Ernährungsweise festhielten. Auch wenn dann mal Heißhunger auf Süßes oder andere eher ungesunde Dinge aufkam, war die Aussicht auf den Überernährungstag unser »Rettungsboot« in der Anfangsphase. Irgendwann wurde uns bewusst, dass dies kein »Gönnen« war, sondern die letzten Fitzel einer weniger werdenden Abhängigkeit. Und nach einigen Monaten brauchten wir den Überernährungstag nicht mehr, denn das Verlangen nach Süßigkeiten verschwand.

Wir recherchierten stetig weiter, da uns dieses weite Feld der Ernährung mit all seinen Facetten immer mehr zu faszinieren begann. Schließlich beschäftigten wir uns auch wissenschaftlich mit dem Einfluss der Ernährung auf zahnmedizinische Erkrankungen und ahnten nicht, welches Potenzial die Ernährung in der Vorsorge und Therapie von Karies, Gingivitis und Parodontitis hatte. So schien es uns sogar möglich, durch eine geeignete Ernährung Entzündungen in der Mundhöhle vorzubeugen oder antientzündliche Wirkung zu erzielen. Dies mündete in wissenschaftliche Studien, die wir an unserer Universität in Freiburg durchführten und wodurch wir die Effekte der Ernährung in der Mundhöhle belegen konnten.

Was uns jedoch sehr mühsam erschien und Jahre in Anspruch nahm, war es, bei der Fülle an Informationen über Ernährungsformen, Ernährungsempfehlungen, vermeintlichen Superfoods, unbedingt zu vermeidenden Nahrungsmitteln in Podcasts, Büchern, Zeitschriften, Fernsehbeiträgen und im Internet das »Richtige« herauszufiltern.

CHRISTIAN TENNERT

Ich selbst probierte über längere Zeit, meist Monate bis Jahre, verschiedene Ernährungsformen aus, da es mich stark interessierte, wie es mir mit einer bestimmten Ernährungsweise geht – also auch wie fit ich mich fühle, da ich sportlich sehr aktiv bin. Wichtig war mir auch, wie einfach oder schwierig die tägliche Umsetzung ist, wie ist es, wenn ich mal mit Freunden oder Bekannten essen gehe oder eingeladen bin. Mir ging es also nicht nur um die Gesundheit, sondern auch wie sozialkompatibel ich sein kann, wie zeitaufwendig die Zubereitung von Gerichten usw. ist. Das war für mich eine sehr spannende Reise.

Wir entschlossen beide, aus privatem und zahnärztlich-ärztlichem Interesse eine Weiterbildung zum Ernährungsmediziner bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin zu absolvieren und uns intensiv mit dem Einfluss der Ernährung auf den gesamten Körper auseinanderzusetzen. Eine solche Spezialisierung ist für Zahnärzte sehr außergewöhnlich, in Deutschland gibt es nur sehr wenige Zahnärzte, die diesen Weg eingeschlagen haben.

Dieses Buch soll Zahnärzten, Ärzten, Patienten und allen weiteren Interessierten anschaulich darstellen, wie Karies, Gingivitis und Parodontitis entstehen (Kapitel 2) und welche Rolle unsere moderne Ernährung und der Lebensstil bei diesen Erkrankungen spielt (Kapitel 3). Sie werden lernen, wie eine mundgesunde Ernährung gestaltet werden kann, die nicht nur vorbeugend, sondern auch unterstützend zur Therapie beiträgt (Kapitel 4) und wie eine Gesellschaft insgesamt besser mit dem Thema Ernährung und Gesundheit umgehen könnte (Kapitel 5). Und um Ihnen die Umsetzung einer mundgesunden Ernährung zu erleichtern, bekommen Sie eine Anleitung mit leckeren Rezepten und praktischen Tipps (Kapitel 6). Aber kommen wir zuerst noch mal zurück zu unserer anfangs gestellten Frage: Wer hat schon mal einen Affen mit einer Zahnbürste gesehen?



Ernährung wirkt! In welche Richtung, liegt an uns

Nun stellt sich die Frage: Gibt es sie, die »beste« mundgesunde Ernährung? Nachdem wir die Effekte auf das Zahnfleisch durch die Ernährungsumstellung gesehen haben, geisterte uns diese Frage pausenlos durch das Gehirn und wir haben viel recherchiert und eigene Untersuchungen durchgeführt. Es gibt eine Vielzahl an Studien, die beeindruckende, positive Effekte durch bestimmte Ernährungsweisen zeigen konnten. Das Wissen darüber sollte eigentlich in jeder Schule unterrichtet werden.

Aufgrund der neuen Technologien und der unglaublichen Infrastruktur können wir heutzutage zum Beispiel jederzeit Blaubeeren, Südfrüchte und sämtliche Superfoods konsumieren, ob im Sommer frisch oder im Winter aus dem Tiefkühlregal – von den ökologischen Problemen einmal abgesehen. Zudem können wir überall geniale Produkte

Wir haben menschheitsgeschichtlich die einmalige Situation, uns so gut ernähren zu können wie noch nie.

wie Haferkleie kaufen und Substanzen wie Vitamin D ersetzen, die von unserem Körper unter bestimmten Bedingungen (wie einem modernen Lebensstil im Winter) nicht gebildet werden können. So gute Voraussetzungen hatte die Menschheit noch nie!

Die sechs Prinzipien der mundgesunden Ernährung

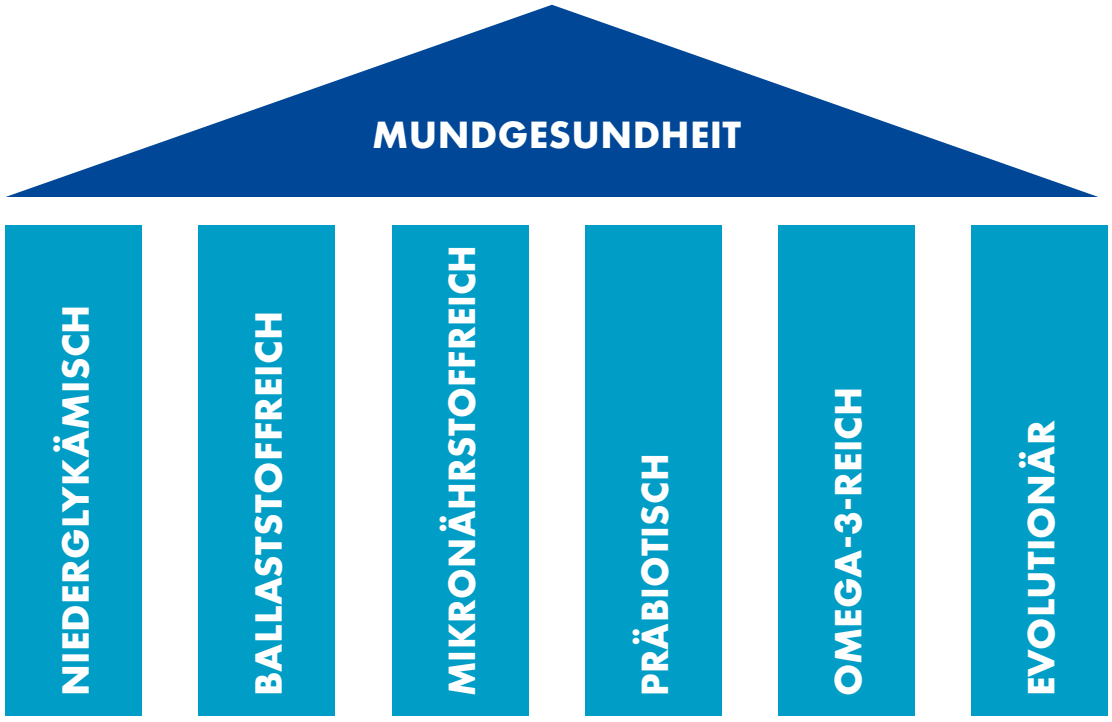
Wir wollen Ihnen nun die Elemente vorstellen, die unserer Meinung nach zu den wichtigsten Prinzipien einer mundgesunden Ernährung gehören.

Wie Sie im Folgenden sehen werden, ist es nicht immer einfach, alle Prinzipien unter einen Hut zu bringen. Aber sie geben stets eine gute Leitstruktur bei der Frage, ob etwas regelmäßig gegessen werden sollte oder lieber nicht.

Warum es sich lohnt, diese Prinzipien anzuwenden, und welche Wirkung sie auf die Mundgesundheit haben, werden wir Ihnen am Ende dieses Kapitels zeigen.

ABBILDUNG 5

Die sechs Prinzipien einer mundgesunden Ernährung: niederglykämisch, ballaststoffreich, mikronährstoffreich, präbiotisch, reich an Omega-3-Fettsäuren und evolutionär.





VEGANES QUINOA-WIRSING-SUSHI

Menge
für 20 Stück

6 große Blätter Wirsing
200 g Quinoa
2 EL Sesam
4 EL Sojasoße
4 EL Apfelessig
2 EL Sesamöl
Ca. 350 g Rote-Bete-Hummus (Rezept siehe vorherige Seite, für etwa 2 Personen)
50 g Meerrettich, fein püriert oder aus dem Glas
½ Salatgurke
1 grüne oder gelbe Paprika
200 g Rotkohl (roh)
Hilfsmittel: Sushi-Bambusmatte

1. Strunk aus Wirsingkohl-Kopf herausschneiden und Blätter waschen.
2. Rippen aus den Wirsingblättern schneiden und halbieren.
3. Wirsing 30–50 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken. Mit einem Küchentuch trocknen.
4. Die Blätter nacheinander zwischen 2 trockene Küchentücher legen und mit einem Nudelholz mehrmals auswalzen. Danach auf Küchenpapier legen.
5. Quinoa in einem Küchensieb waschen und in der doppelten Wassermenge gar kochen.
6. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Sojasoße, Apfelessig, Sesamöl und gerösteten Sesam in eine Schüssel geben. Quinoa hinzugeben und gut verrühren, mit einer Gabel auflockern.
8. Rotkohl, Gurke, Paprika in feine Streifen/Stifte schneiden.
9. Meerrettich in Rote-Bete-Hummus geben und gut verrühren.
10. Wirsing-Blatt auf die Sushi-Bambusmatte legen, ca. 1,5 EL Rote-Bete-Hummus darauf verteilen, jedoch am oberen Ende ein daumenbreites Stück frei lassen. Gemüse (Gurke, Paprika, Rotkohl) auf dem unteren Teil des Wirsing-Blattes verteilen.
11. Das Wirsingblatt mithilfe der Sushi-Bambusmatte von unten nach oben zusammenrollen. Nach dem Zusammenrollen leicht andrücken.
12. Die weiteren Rollen ebenso vorbereiten und die Rollen anschließend in 4–5 cm breite Stücke schneiden.

✓		✓	✓	✓	✓
Niedrig-glykämisch, hoher Ballaststoffanteil	Omega-3-Fettsäuren	Antioxidativ	Vitamin C	Präbiotika	Vegetarisch und vegan

Index

A

Alzheimer 73, 188
Angina pectoris 92
Antibiotika 13-14, 26, 47-48, 99, 185
Antioxidantien 60-61, 101
Asiatische Gemüsepfanne 165
Asthma 73
Atherosklerose 91
Avocado-Tomaten-Lauch-Salat 138

B

Bakterien 2, 11-15, 25, 31, 35, 38, 47-48, 90, 92-93, 96, 103-104
  beschützende 91
  gesunde 14, 48
  gesundheitsfördernde 91
  Kariesbakterien 16, 34
  kariogene 27-28
  krankhafte 18
  krank machende 28, 30, 47, 91
  kugelförmige 26
  orale 12
Ballaststoffe 48, 54, 66, 68-69, 75-77, 79, 91, 94, 98, 101-102, 107-108, 125, 129, 137
  Karies, und 77
  Wirkung der 76
Ballaststoff-Prinzip 75
Bananen-Beeren-Eis 168
Bananen-Pancakes 172
Blaubeeren 64, 83-84, 106
Bluthochdruck 37, 73, 92, 116
Blutzucker 52, 66, 68-71
  ausgeglichener 67
  Blutzuckeranstieg 68, 70
  Blutzuckerspitzen 66, 72, 79
Blutzucker-Insulin-Reaktion 76
Body Mass Index (BMI) 79
Brokkoli 81, 86, 127, 158, 165

C

Chia-Pudding 171
Chiasamen 127, 130, 134, 154, 171
Cholesterin 73, 76, 79, 102
  Cholesterinspiegel 116
  LDL 76
  Senkung des 84

D

Darmflora 48, 77, 90-91
Demineralisation 27
Depression 20
Desserts 166-167
  Bananen-Beeren-Eis 168
  Bananen-Pancakes 172
  Chia-Pudding 171
Diabetes xi, 13, 58, 68-69, 72-73, 92, 111, 115-116, 181, 188, 192-194
  Risikofaktor 107

E

Einkaufsliste 127
Entzündungen 6, 35, 81, 92, 96, 184
  Mundhöhle, in der 6
  Zahnfleisch, am 35-36
  Zahnfleischentzündungen 19, 28, 33, 37, 48, 75, 84-85, 87, 178
Ernährung 63-64, 187
  blutzuckerneutrale 74
  Ernährungsgewohnheiten xi, 5, 61
  Ernährungsumstellung 64, 83, 108, 124
  Ernährungsverhalten 5, 52-53, 124
  evolutionäre 97, 102
  gesunde 25, 55
  gesundmachende 64
  hochglykämische 72
  Low-Carb-Ernährung 59-60, 99
  Low-Fat-Ernährung 59
  mikronährstoffreiche 83
  moderne 7, 61
  mundgesunde 65, 97, 106-107, 111
  Mundgesundheit, Wirkung auf die 109
  Paleo-Ernährung 98-99, 102
  pflanzenbasierte 108
  Steinzeit-Ernährung 20
Evolutions-Prinzip 97, 100

F

Fasten 67
  intermittierendes 67
  Mikronährstoff-Fasten 60
Fast Food 6, 53, 59
Feldsalat mit gebratenem Spargel 145
Fettleber 73, 76

Fettsäuren, gesättigte 54
Fieber 94
Fisch 82, 91, 96, 98, 100, 125
Fleisch 4-5, 60, 78, 91, 94, 98-100, 106-107, 110, 112, 114, 125-126
Fluoride 26, 29, 31-32, 56, 183-184
Frischkorngericht 133
Frühstück 4, 57, 128-129, 133
  Frischkorngericht 133
  Hafer-Chia-Pudding 134
  Haferkleie-Früchte-Samen 130

G

Gewürze 127, 130, 134, 149, 158, 161, 165
Gingivitis 2, 6-7, 32-34, 75, 93, 110-111, 181, 184
Glukoneogenese 67
Glykämischer Index 107
Grapefruit 84
Grünkohl 81, 88

H

Hafer-Chia-Pudding 134
Haferkleie-Früchte-Samen 130
Haferkleie 64, 72, 102, 125, 127, 130
Heißhunger 6, 58, 67, 74
Herzinfarkt 107, 115
Herz-Kreislauf-Erkrankungen xi, 13, 37, 48, 56, 73, 181
  Hauptursache für 55
Hirse-Rucola-Salat 141
Hülsenfrüchte 70-71, 100, 102, 125, 127, 137, 157
Hyperglykämie 66
Hyperinsulinämie 70

I

Immunsystem 38, 72
  Zucker und 73
Impfungen 13-14, 56

J

Johannisbeeren 86

K

Kalbsleber 88
Kalzium 26-27, 83, 88
Karies 23
  beginnende 25
  Entstehung von 25
  fortgeschrittene 25
  frühkindliche 24-25
  Kariesinzidenz 24
  Lifestyle und 25
  Risikofaktor 107
  Zucker, und 74
Kiwi 84-86
Knochenabbau 33-34, 37, 177
  parodontaler 47
  prodontitisbedingter 104
Krebs 13, 92, 188
  Darmkrebs 77, 99
Kupfer 88, 102
Kürbis-Linsen-Suppe 162
Kürbissuppe mit Roter Bete 161

L

Leberverfettung 57
Leinsamen 78, 94-95, 127, 130, 154
Lifestyle 2, 13, 25, 47-48, 74, 188
Linsen 70-71, 77-78, 81, 127, 137, 157, 162
Low-Fat-Hypothese 56
Lysozym 26

M

Magnesium 88, 102
Makronährstoffe 55, 60, 80, 83
Mandelknäckebrot 154
Mandeln 78, 87, 126-127, 130, 134, 154
  Mandelmus 87, 126, 129, 133, 137, 157, 168
Mikrobiom 91, 93, 107, 124
Mikronährstoffe 54-55, 60-61, 75, 77, 79-82, 84, 90, 94, 99, 102, 107, 125, 129, 137
  antioxidative 60
Mikronährstoff-Prinzip 80
Milchprodukte 101
Möhren 88
Multiple Sklerose 73
Mundhygienehilfsmittel 177
Mundhygienemaßnahmen 45, 48
Müsli 5, 78, 84, 129

N

Nahrungsmittel 4, 6, 30, 54, 72, 80, 84, 100, 106, 112
  ballaststoffreiche 77
  Fertignahrung 5
  gesunde 81

industrielle 5
kohlenhydrathaltige 29, 32
kohlenhydratreiche 59
natürliche 60, 100, 120
prozessierte 69
tierische 105
zuckerhaltige 29-30
Nervenerkrankungen 73
Nüsse 87, 94, 100, 116, 127, 130, 133-134, 138, 142, 171

O

Obst und Gemüse 77, 98, 116, 124, 126
Omega-3-Fettsäuren 65, 94-96, 125-126
Omega-3-Prinzip 93
Omega-6-Fettsäuren 94, 96, 98
Osteoporose 73

P

Paprika 86, 125, 137, 153, 165
Parodontaler Screening-Index (PSI) 33
Parodontitis xi, 2, 5-7, 10, 13-16, 18, 21, 23, 32-38, 46-48, 60, 74-76, 79, 84, 86-88, 96, 103-108, 111, 115, 177, 181
Karies, und 77
Parodontitiskeime 18, 34-36
Parodontits-Therapie 86
schwere 47
Zahnverlust durch 43
Parodontose 34
pH-Wert 16, 27-28
kritischer 28
Pilze 82, 100, 158, 165
Plaque 15, 46-47, 108-110
Porphyromonas gingivalis 35, 103, 184
Präbiotika 48, 91
Präbiotika-Prinzip 90
Prävention 32, 180
Karies von 56, 180
Zahnerkrankungen von 10
Probiotika 48, 91
Prophylaxe 2
Infektionsprophylaxe 14
Kariesprophylaxe 29, 32, 183
zahnmedizinische 13
Proteine 26, 34, 91, 99, 101
tierische 54, 99, 105
Provitamine 82
Provitamin D 82

R

Rachitisprophylaxe 83
Rapsöl 87, 126-127, 145, 154, 158, 161, 165, 172
Rauchen 38-39, 114
Rezepte 126
Roggenvollkornbrot 78
Römischer Rote-Bete-Apfel-Salat 146
Rote-Bete-Hummus 150, 153

S

Salate 137
Avocado-Tomaten-Lauch-Salat 138
Feldsalat mit gebratenem Spargel 145
Hirse-Rucola-Salat 141
Römischer Rote-Bete-Apfel-Salat 146
Spinat-Rote-Bete-Zucchini-Salat 142
Skorbut 84-85
Sodbrennen 73
Speichel 13, 26, 79, 83, 92-93
Speicheldrüsen 26, 92
Spinat 81-82, 88, 137, 142
Spinat-Rote-Bete-Zucchini-Salat 142
Spontanverhungerung 67
Spurenelemente 60, 80, 82, 84, 88, 102
Streptococcus mutans 15-17, 35, 74, 93, 103, 182-183, 197
Stress 36, 70
oxidativer 60-61
Stressreaktion 68, 70
wiederhkehrende 70
Süßigkeiten 4, 6, 52-53, 57, 69, 115, 117, 119, 121, 124-125

T

Thai Curry mit der Extraportion Gemüse 158

U

Überernährungstag 6, 74
Übergewicht xi, 5, 13, 37, 52, 57, 59, 67-68, 70, 73, 111, 115, 181

V

Veganes Quinoa-Wirsing-Sushi 153
Vitamine 60, 80-81, 84, 86-87, 107
fettlösliche 86
Vitamin A 84, 87-88

Vitamine ...
Vitamin B 81
Vitamin-B-Supplementation 86
Vitamin B1 100-102
Vitamin B5 102
Vitamin B7 102
Vitamin B12 99, 106, 130, 194
Vitamin-B12-Mangel 86
Vitamin-B12-Zufuhr 86, 99
Vitamin C 81-82, 84-86, 88, 125
Vitamin D 64, 81-84, 86-88, 125, 182-185, 187, 190-194, 196-198
Vitamin-D-Mangel 82
Vitamin E 86-87
Vitamin K 88
Vitamin K1 88
Vitamin K2 88

W

Warme Küche 156
Asiatische Gemüsepfanne 165
Kübissuppe mit Roter Bete 161
Kürbis-Linsen-Suppe 162
Thai Curry mit der Extraportion Gemüse 158
Weizenkleie 78
Werbung 21, 53, 55, 116-117, 119
Western Diet 5, 48, 58, 60, 66, 69-70, 72, 80, 98, 109, 126
Wirsing-Chips 149
Wochenbettdepression 96

Z

Zahnbelag xi, 10, 15, 19, 31, 43, 48, 75, 109, 177-178
Entfernung von 43
Zahnbelagsentfernung 47, 177
Zahnbelagsreduktion 46
Zahnbürsten
elektrische 45, 177
Handzahnbürsten 20, 45
Interdentalraumbürsten 45
Zähneputzen 31
Zahnfleischbluten 10, 36
Zahnhartsubstanz 2, 12, 25, 27-28, 31, 79
Remineralisation der 26, 31
Zahnpasta 10, 12-14, 31-32, 56, 79, 98, 103
fluoridhaltige 21, 29, 31-32
Zahnschmelz 25, 28, 31
Zellreinigungsprozesse 67-68
Zubereitung, Tipps für die 126
Zucker 57
Dopaminausschüttung durch 61
Gehirn, Wirkung auf das 58
Zuckersteuer 115
Zuckersucht 57, 74
Zwischenraumreinigung 45, 109

Prof. Dr. Christian Tennert

Die Ernährungs-Zahnbürste

Die effektive Langzeitformel gegen Karies, Parodontitis und Übergewicht. Mit einem Vorwort von Joel Fuhrman, Bestseller-Autor von Eat to Live.

216 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de