GANZHEITLICH GESUNDE ZÄHNE

Erkenne die Zeichen und heile dich selbst

DR. KARIN BENDER-GONSER

copyright
Dr. Karin Bender-Gonser
Böcklinstrasse 2
60596 Frankfurt
www.dr.karinbendergonser.com
folgedirselbst@gmail.com

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

1. Auflage August 2017

Fotos: Dr. Karin Bender-Gonser
pixabay.com

Haftungsausschluss:
Die in diesem E-Book zur Verfügung gestellten Informationen können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen und/oder einer eigenständigen Auswahl und Anwendung oder Absetzung von Arzneimitteln, sonstigen Gesundheitsprodukten oder Behandlungsmethoden verwendet werden. Viele Symptome und Beschwerden können bei verschiedenen Erkrankungen auftreten. Für eine sichere Diagnose und Behandlung muss immer ein Arzt aufgesucht werden. Die hier zur Verfügung gestellten Inhalte sind sorgfältig erarbeitet und werden in regelmäßigen Abständen auf ihre Richtigkeit überprüft und aktualisiert. Jedoch unterliegen die Erkenntnisse in der Medizin einem ständigen Wandel. Ich übernehme daher keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität sämtlicher Inhalte dieses E-Books..

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **6**

Zahnbezeichnung und Nummerierung **8**

Kapitel 1: Psychodontie und Wildgrün **9**

1.1: Mittlere Schneidezähne (11,21,31,41) und Smoothierezept 10

Zahmer Löwe-Smoothie für die mittleren Schneidezähne 11

Wilde Hilde-Smoothie Variation für die mittleren Schneidezähne 12

1.2.: Seitliche Schneidezähne (12,22,32,42) und Smoothierezept 13

Gelb trifft Grün-Wildkräuter-Smoothie für die seitlichen Schneidezähne: 14

1.3.: Eckzähne (13,23,33,43) und Smoothierezept 15

Gesunde Limonade mit Pfefferminze und Löwenzahn 16

Ritter Pikant-Wildkräuter Smoothie für die Eckzähne 17

Gelb und Blau trifft Grün-Smoothie Variation für den Eckzahn 18

1.4.: Erste kleine Backenzähne (14,24,34,44) und Smoothierezept 19

Karibikfeeling-Wildgrün Smoothie für 14 und 15 20

Rot trifft Grün-Wildkräuter Smoothie für 34 und 44 22

1.5.: Zweite kleine Backenzähne (15,25,35,45) 23

1.6.: Erste große Backenzähne (16,26,36,46) und Smoothierezept 24

Blaues Wunder-Wildkräuter Smoothie für 16 und 26 25

Unterkiefer 36,46 und Smoothierezept 26

Karibikfeeling-Wildgrün Smoothie für 14 und 15 (ohne Foto) 26

1.7.: Zweite große Backenzähne (17,27,37,47) 27

1.8.: Weisheitszahn und Smoothierezept 28

Sanfte Power-Wildkräuter Smoothie für den Weisheitszahn 29

Kapitel 2: Kräutertipps für Zähne **30**

2.1.: Wildkräuter gegen Zahnschmerzen 30

2.2.: Gewürze gegen Zahnschmerzen 30

2.3.: Wildkräuter zu Desinfektion 30

2.4.: Gewürze gegen Entzündung 30

2.5.: Wildgrün für das Zahnfleisch 30

Gelber Entzündungshemmer-Wildkräuter Smoothie für das Zahnfleisch 31

2.6.: Wildkräuter gegen Kiefergelenkschmerzen 32

Scharfe Erfrischung-Wildkräuter Smoothie bei Kiefergelenkschmerzen 32

Kapitel 3: Ohrakupunktur-Massage und Zähne **33**

3.1: Was ist die Ohrakupunktur Massage 33

3.2: Ohrakupunkturpunkt für die mittleren Schneidezähne 34

3.4: Ohrakupunkturpunkt für die mittleren Schneidezähne 35

3.5: Ohrakupunkturpunkt für die Eckzähne 36

3.6: Ohrakupunkturpunkt für die ersten kleinen Backenzähne 37
3.7: Ohrakupunkturpunkt für die zweiten kleinen Schneidezähne 38
3.8: Ohrakupunkturpunkt für die ersten gr0ßen Backenzähne 39
3.9: Ohrakupunkturpunkt für die zweiten großen Schneidezähne 40
3.10: Ohrakupunkturpunkt für die Weisheitszähne 41

Kapitel 4: Meridianaktivierung für Zähne 42
4.1: Aktivierung der Meridiane durch Dehnungsübungen 42
4.1.a: Milz/Pankreas-Magen Meridian (4,5,6,7) 43
4.1.b: Herz-Dünndarm Meridian (8) 45
4.1.c: Lunge-Dickdarm Meridian (4,5,6,7) 46
4.1.d: Leber-Galle Meridian (3) 47
4.1.e: Niere- Blase Meridian (1,2) 48

Kapitel 5: Chakren und ihre Wirkung auf Zähne 49
5.1.: Chakra- Wirkung auf bestimmte Zähne 49
5.1.a: Wurzelchakra (alle 1er, 6er und7er) 50
5.1.b: Sakralchakra (alle 1er, 2er, 3er und 7er) 50
5.1.c: Solar-Plexuschakra (alle 3er und 34,35,44,45,26,27,16,17) 50
5.1.d: Herzchakra (alle 8er, 14,15,24,25,36,37,46,47) 51
5.1.e: Halschakra (14,15,24,25,36,37,46,47) 51
5.1.f: Stirnchakra (alle 8er) 51
5.1.g: Kronenchakra (alle 8er und 37 und 47) 52
5.2.: Chakraaktivierung: 53
5.2.a: Chakra-Aktivierung durch Töne 53
5.2.b: Chakra-Aktivierung durch Meditation 54
5.2.c: Chakra-Aktivierung durch Bewegung 54

Kapitel 6: Meditation gegen Zahnbeschwerden 55
6.1: Was bewirkt die Meditation? 55
6.2.: Was bewirkt eine Meditation für die Zähne? 55
6.3: Heilmeditation für die Zähne 55

Kapitel 7: Natürliche Zahnpflege-Mittel 56
7.1: Zahnpulver, -pasta und Mundspülung 56
7.1.a: Zahnpulver bei Zahnfleischproblemen 56
7.1.b: Mundspülung bei Zahnfleischproblemen 57
7.1.c: Anti-Schmerzgel 58
7.1.d: Zahnpulver gegen Karies 59
7.1.e: Zahnpulver bei überempfindlichen Zahnhälsen 60
7.1.f: Anti-Karies Gel 60
7.1.g: Zahnpasta 61
7.1.h: Basische Mundspülung 62

Kapitel 8- Ätherische Öle für Zähne und Seele 63

8.1: Wie wirken ätherische Öle? 63
8.2: Ätherische Öle für die einzelnen Zähne 63
8.2.1: Mittlere Schneidezähne 64
8.2.2: Seitliche Schneidezähne 65
8.2.3: Eckzähne 65
8.2.4: Obere erste und zweite Backenzähne (14,24,15,25) und untere erste und zweite große Backenzähne (36,37,46,47) 65
8.2.5: Untere erste und zweite kleine Backenzähne (34,35,44,45) und obere erste und zweite große Backenzähne (26,27,16,17) 67
8.2.6: Weisheitszähne 67
8.3: Ätherische Öle für verschiedene Symptome: 67
8.3.1: Zahnfleischentzündung und Parodontitis 67
8.3.2: Wurzel- und Wurzelspitzenentzündung 67
8.3.3: Kiefergelenksbeschwerden 68
8.4.: Ätherische Einzel-Öle als Zusatz zu Zahnpflegeprodukten 68
8.4.1: Folgende Öle werden traditionell in der Zahnheilkunde benutzt: 68
8.4.1.1: Wirkweisen der Öle 69
Weihrauch: 69
Nelke: 69
Kamille: 69
Pfefferminze: 69
Eukalyptus: 69
Neem: 69
Zimt: 70
Teebaumöl: 70
Salbei: 70
Oregano: 70

Kapitel 9- Zahnfleisch und Knochen stärken/Parodontitisheilung unterstützen 71
9.1: Was ist Parodontitis? 71
9.1.1: Wie ist der holistische Ansatz? 71
9.2: Parodontitis und Darm 71
9.3: Parodontitis und Ernährung 72
9.3.1: Wunderkraut gegen Parodontitis 72
9.3.2: Smoothie als Begleittherapie 72
9.4: Zahnpflege bei Parodontitis 73
9.4.1: Zahnpulver 73
9.4.2: Zahnspülung 73
9.4.3: Ölziehen 73

Kapitel 10- Kariesprophylaxe von innen 75
10.1. Was ist die ganzheitliche Kariestheorie nach Dr. Steinman? 75
10.1.1: Was beeinfußt den Dentin Fluid Flow? 75

10.1.2: Was reguliert das System? 76
10.1.3: Was hemmt die Ausschüttung des Hormons aus der Ohrspeicheldrüse? 76
10.1.4: Welches ist die Konsequenz aus dieser “Kariestheorie”? 76
10.2: Holistische Betrachtung von Karies auf seelischer und geistiger Ebene 77

Schlusswort **77**

Anhang **80**
Bilder zu den erwähnten Wildkräutern 80
Wegwarte 80
Kapuzinerkresse 81
Gänseblümchen 81
Löwenzahn 83
Fenchel 84
Weißdorn 85
Wiesenlabkraut 86
Gundermann 87
Malve 88
Ackerschachtelhalm 89
Linde 89
Minze 91
Spitzwegerich 92
Brennnessel 93
Vogelmiere 94
Taubnessel (weiß oder lila) 95
Wilde Möhre 95
Breitwegerich 97
Anhang zu Ätherischen Ölen: 98

Literaturverzeichnis und Websites **99**

Einleitung

Seit der Philosoph Descartes (1596-1650) die Trennung von Körper, Geist und Seele postulierte, begann die medizinische Blütezeit. Nun konnte am menschlichen Körper geforscht werden, was bis zu dieser Zeit von der Kirche untersagt wurde. Es begann die Zeit, in der Leichen geöffnet wurden und anatomische, aber auch physiologische Forschung betrieben wurde. Viele Krankheiten konnten nun erforscht werden, was vordergründig den medizinischen Fortschritt darstellte.
Jedoch begann mit dieser **Trennung von Körper, Geist und Seele** auch die Entwicklung weg von der Ganzheitlichkeit.
Paracelsus und Hippokrates sahen zwischen Körper, Geist und Seele noch eine Einheit, was jedoch in der modernen Medizin nicht mehr als wissenschaftlich belegt (evidenzbasiert) anerkannt ist.

Auch ich wurde als Zahnmedizinstudentin zu einer “Studienhörigkeit” erzogen und alles, was nicht “evidenzbasiert” belegt werden konnte, wurde in die Ecke der “Scharlatanerie” verbannt. Auf meinem persönlichen Weg zur ganzheitlichen und schließlich zur holistischen Zahnheilkunde habe ich viele Weiterbildungen erhalten. Von der Ohrakupunktur über die Homöopathie, die Traditionell Chinesische Medizin, Zahnärztliche Hypnose, Psychodontie bis zu einer Spirituellen Meisterausbildung.
Alle diese Aspekte haben mir geholfen, die Anzeichen bzw. Symptome als Zeichen zu deuten. Erst die Entschlüsselung dieser “Zeichensprache” führt in meiner heutigen Perspektive zur holistischen Heilung.

Jeder Zahn bzw. jedes Zahnfach ist einem bestimmten Meridiansystem zugeordnet. Darüber sind verschiedene Organe und Strukturen miteinander energetisch verbunden. Den Zahnfächern können allerdings auch Emotionen und Archetypen zugeordnet werden.
Alle Aspekte ergeben ein Bild, das dem Patienten zeigt, dass im Leben etwas zu ändern ist und der eingeschlagenen Weg korrigiert werden sollte. Sobald die Aufmerksamkeit auf diese Zusammenhänge gelenkt wird, kann sich der Energiefluss wieder harmonisieren.
Denn für die Entstehung von Symptomen ist meist ein Energiemangel verantwortlich.
Diesen kann man bearbeiten und behandeln. Die klassische Variante dieser therapeutischen Intervention ist die Akupunktur. Aber auch mentale Techniken, Dehnübungen und Kräuter (TCM) können hier hilfreiche Dienste leisten.
Dies hat mich dazu gebracht, auszutesten, ob auch Wildkräuter und ätherische Öle mit ihrer individuellen Heilwirkung Einfluss auf die energetische Versorgung von Zahnfächern und den korrespondierenden Meridianen nehmen.
Mein empirisches Wissen und meine Erfahrungen aus über 25 Jahren praktizierter Zahnheilkunde haben mich dieser Thematik näher gebracht und ich habe durch zusätzliche kinesiologische Testverfahren eine Liste an Wildkräutern und ätherischen Ölen zusammengestellt, die eine unterstützende Wirkung auf die einzelnen Zahnfächer haben.
Weiterhin verknüpfe ich in diesem Buch wichtige Aspekte und bekanntes, ganzheitliches Wissen auf eine holistische Weise, wie noch niemand zuvor.

Die Erkenntnisse der Psychodontie, Kinesiologie, Traditionell Chinesischen Medizin, Quantenmedizin und der Wirkung ätherischer Öle wurden hier auf eine einzigartige Weise miteinander verbunden. Daraus ergibt sich für den Leser ein praxisnahes Kompendium für die holistische Zahngesundheit zu Hause.
Es handelt sich um praktische und einfache Inspirationen, Übungen und Rezepte, die jeder in den Lebensalltag integrieren kann, um einen Beitrag zur Vorbeugung von Krankheiten oder deren Heilung zu leisten.
Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass jedes Symptom und jede Erkrankung sehr individuell betrachtet werden muss und keinesfalls alleine durch die Verwendung von Wildkräutern oder ähnlichem geheilt werden kann. Zur Heilung bedarf es der Betrachtung der Symptomatik auf allen Ebenen.
Und genau diesen Zweck hat dieses Buch, es hilft dem System Energie zuzuführen, alleine durch die Tatsache der Beschäftigung mit diesen komplexen Zusammenhängen. Und genau das ist ein wichtiger Aspekt von Heilung.

Wichtig: Die Informationen in diesem Buch entstammen Erfahrungswerten und kinesiologischen Testungen von mir. Meine 25-jährige Berufserfahrung als Zahnärztin mit zahlreichen Weiterbildungen auf dem ganzheitlich-holistischen, aber auch spirituellen Bereich sind die Grundlage dieses Wissens und Fähigkeiten.
Es handelt sich nicht um ein wissenschaftliches und evidenzbasiertes Buch!

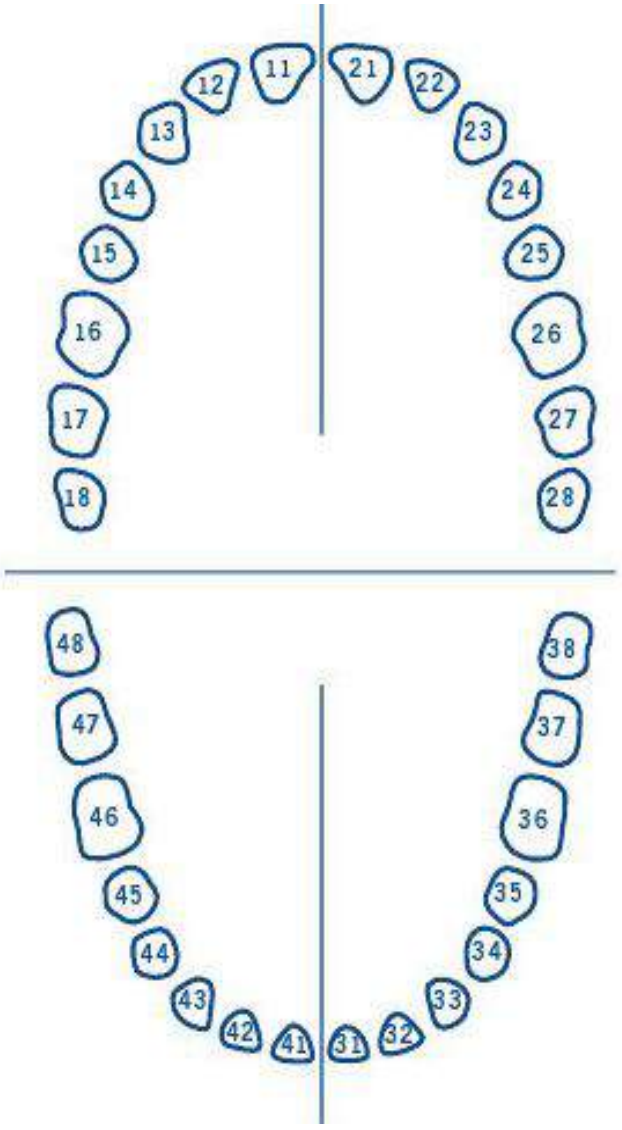
Viel Freude mit diesem EBook!
Dr.Karin Bender-Gonser

Zahnbezeichnung und Nummerierung

Um im folgenden Text die Zähne zuordnen zu können, dient diese Übersicht:

Ihr Oberkiefer rechts

Ihr Oberkiefer links



Ihr Unterkiefer rechts

Ihr Unterkiefer links

Kapitel 1: Psychodontie und Wildgrün

Bonus: Wildkräuter-Smoothie-Rezepte für die jeweiligen Zahngruppen

Körper-,Geist- und Seelenebene

Wildkräuter sind nicht nur Heilkräuter oder nährstoffhaltige Lebensmittel. Nein, sie sind auch Träger von Energien und Schwingungen. In diesem Zusammenhang habe ich mich während meiner Tätigkeit als holistische Zahnärztin immer gefragt, ob sie dementsprechend auch Wirkung auf bestimmte Meridiansysteme (Energieleitsysteme) haben. Anhand meiner Erfahrungen aus der Psychodontie nach Dr. Edelmann und kinesiologischer Kenntnisse, habe ich einige gängige Wildkräuter den einzelnen Zahnfächern zugeordnet. Einen Überblick meiner Erkenntnisse liefert dieses Kapitel und die folgende Wildkräuter-Zahntabelle (durch mich ausgetestet (keine wissenschaftliche Studie):

	Mittlere Schneidezähne	Seitliche Schneidezähne	Eckzähne	Obere Prämolaren	Untere Prämolaren	Obere erste Molaren	Untere ersten Molaren	Obere zweite Molaren	Untere zweite Molaren	Weisheitszähne
Löwenzahn	x	x	x							x
Gänsefingerkraut					x	x		x		
Gänseblümchen		x								
Malve						x		x		
Vogelmiere	x	x								
Gundermann	x	x			x	x		x		
Wiesenlabkraut										
Wilde Möhre	x									
Ackerschachtelhalm	x	x								
Kapuzinerkresse			x							
Wegwarte			x							
Pfefferminze			x		x	x		x		
Fenchel				x	x	x	x	x	x	
Linde				x			x		x	
Spitzwegerich				x			x		x	
Breitwegerich				x			x		x	
Brennnessel	x	x								x
Taubnessel										x
Weissdorn										x

1.1: Mittlere Schneidezähne (11,21,31,41) und Smoothierezept

Meridian: Nieren-Blasen Meridian
Emotionen: Scham, Ungeduld, Angst, Machtlosigkeit, gelähmter Wille, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frieden und Harmonie.
Archetypen: Animus und Anima, Ur-Vater und Ur-Mutter
Sie werden auch als Eltern Zähne bezeichnet und stehen für ungelöste Konflikte auf dieser Ebene.

Wildkräuter: Löwenzahn, Gundermann, Brennnessel, Kapuzinerkresse, Vogelmiere, Wiesenlabkraut, Ackerschachtelhalm, Wilde Möhre.

Zahmer Löwe-Smoothie für die mittleren Schneidezähne

Zutaten:
1 Handvoll Wildgrün (Vogelmiere, Brennnessel,Löwenzahn,Gundermann,...)
2 Löwenzahnblüten
2 Handvoll Spinat
2 Birnen
2 Bananen
Saft von ½ Limette
2 TL Leinsamen 400 ml Wasser

Wilde Hilde-Smoothie Variation für die mittleren Schneidezähne

Zutaten:
1 Handvoll Wilde Möhre Blätter
4 Blütenstände der Wilden Möhre
2 Stiele Wiesenlabkraut
1 Löwenzahnblatt
1 Apfel
½ Salatgurke
400 ml Wasser

1.2.: Seitliche Schneidezähne (12,22,32,42) und Smoothierezept

Meridian: Nieren-Blasen Meridian
Emotionen: Unschlüssigkeit im Umgang mit Sexualität, Ungeduld, Frustration, Scham, gelähmter Wille, Machtlosigkeit.
Archetypus: Urnatur einer Person, natürliche Autorität, Rangordnung.
Diese Zähne deuten auf ungelöste Konflikte mit dem Geschlechtspartner hin.

Wildkräuter: Brennnessel, Gänseblümchen, Vogelmiere, Gundermann, Ackerschachtelhalm, Löwenzahn.

Gelb trifft Grün-Wildkräuter-Smoothie für die seitlichen

Schneidezähne:

Zutaten:
1 Birne
2 Äpfel
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Handvoll Brennnesseln
4 Gänseblümchenblüten
½ Handvoll Vogelmiere
1 kleines Blatt Löwenzahn
Saft von 1 Limette
etwas Schalenabrieb der Limette (BIO)
400 ml Wasser

1.3.: Eckzähne (13,23,33,43) und Smoothierezept

Meridian: Leber-Galle Meridian
Emotionen: Zorn, Wut, Jähzorn, Unglück,, Glück, Verzeihen, Verbitterung, Selbstmitleid, Selbsthass.
Archetypus: Ritter
Der Zahn gilt auch als Machtzahn und symbolisiert Revierkämpfe

Wildgrün: Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Pfefferminze, Wegwarte
Neben Wildgrün ist auch Kurkuma für die Eckzähne sehr passend.

Gesunde Limonade mit Pfefferminze und Löwenzahn

[Das Video zeigt die Herstellung und verrät das Rezept]

Ritter Pikant-Wildkräuter Smoothie für die Eckzähne

Zutaten:
1 Handvoll Spinat
1 Prise frischen Pfeffer
1 Tomate
2 Blüten der Kapuzinerkresse
4 grüne Blätter der Kapuzinerkresse
½ Zucchini
1 Löwenzahnblatt
1 Salbeiblatt
400 ml Wasser
1 kleines Stückchen frische Kurkumawurzel

Gelb und Blau trifft Grün-Smoothie Variation für den Eckzahn

(ohne Foto)

Zutaten:
1 Handvoll Wegwarte Blätter
1 Handvoll Spinat
1 Orange
1 Apfel
1 kleines Stück frische Kurkumawurzel
400 ml Wasser

1.4.: Erste kleine Backenzähne (14,24,34,44) und Smoothierezept

Bei diesen Zähnen müssen wir zwischen Oberkiefer und Unterkiefer unterscheiden:

Oberkiefer 14 und 24:

Meridian: Lunge-Dickdarmmeridian
Emotionen: Hochmut, Bescheidenheit, Schuldgefühl, Selbstwert, Kummer, Enttäuschung, Perfektionismus, Kommunikation, Verdauung, an sich heranlassen und nicht loslassen.
Archetypus: Identitäts Zahn (erworbene Ich-Persönlichkeit)
Er steht für den Ausdruck: **“Ich will”**

Wildgrün: Breitwegerich, Spitzwegerich, Fenchel, Linde

Karibikfeeling-Wildgrün Smoothie für 14 und 15

Zutaten:
1 Handvoll 1 Breitwegerich
1 Handvoll junger Lindenblätter (alternativ Spinat)
2 Blätter Spitzwegerich
½ Mango
2 Scheiben Ananas
1 Stück Ingwer
Saft ½ Zitrone
1 EL Kokosflocken
300 ml Wasser

Unterkiefer: 34 und 44 und Smoothierezept

Meridian: Milz/Pankreas- und Magenmeridian
Emotionen: Grübeln, niederes Selbstwertgefühl, abhängig sein, sich nicht gut genug fühlen, etwas nicht verarbeiten können, überlastet sein, heimatlos fühlen, Zukunftsangst, innere Leere, Enttäuschung, Bitterkeit
Archetypus: siehe 14 und 24

Wildgrün: Gundermann, Gänsefingerkraut, Pfefferminze, Fenchel
Neben Wildgrün ist **Kurkuma** sehr gut für diese Zähne.

Rot trifft Grün-Wildkräuter Smoothie für 34 und 44

Zutaten:
1 Handvoll Gänsefingerkraut
1 Zweig Pfefferminze
1 Zweig Fenchel (optional 1 TL Fenchelsamen)
1 Apfel
1/2 Salatgurke
300 ml Wasser

1.5.: Zweite kleine Backenzähne (15,25,35,45)

Hier verhält es sich genau wie bei den 4ern. Ober- und Unterkieferzähne liegen auf genau denselben Meridianen, wie die 5er.
Also 15 und 25 auf dem Lunge-Dickdarmmeridian und 35 und 45 auf dem Milz/Pankreas-Magen Meridian.
Entsprechend sind die Emotionen und die Wildkräuter Empfehlungen gleich.

Nur der Archetypus ist verschieden!
Archetypus: Werkzahn (Ich tue, Ich erschaffe!)

Hier können die Wildkräuter Rezepte von den ersten kleinen Backenzähnen übernommen werden. Achtung! Auf den richtigen Meridian achten :-)

1.6.: Erste große Backenzähne (16,26,36,46) und Smoothierezept

Auch hier haben wir wie bei den Prämolaren eine Zweiteilung bezüglich des Meridianverlaufs. Im Oberkiefer läuft der Milz/Pankreas-Magen Meridian und im Unterkiefer der Lunge-Dickdarmmeridian.

Oberkiefer 16,26

Meridian: Milz/Pankreas-Magen Meridian
Emotionen: Enttäuschung, Ekel, Innere Leere, Groll, Überlastung, sich nicht gut genug fühlen, lustlos,abhängig, Zukunftsangst, niederes Selbstwertgefühl, heimatlos, etwas nicht verarbeiten können, Bitterkeit, Zufrieden, Unzufrieden
Archetypus: Existenz Zahn (“Ich bin wer!”)
Wildkräuter: Gundermann, Pfefferminze, Fenchel, Gänsefingerkraut, Malve (Grün und Blüte)

Blaues Wunder-Wildkräuter Smoothie für 16 und 26

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

Unterkiefer 36,46 und Smoothierezept

Meridian: Lunge-Dickdarmmeridian
Emotionen: Hochmut, Toleranz, Bescheidenheit, Schuldgefühl, Selbstwert, Chronischer Kummer, perfektionistisch, nicht loslassen können, Kommunikation, nicht bewältigte Trennung
Archetypus: wie 16,26
Wildkräuter: Breitwegerich, Spitzwegerich, Fenchel, Linde

Karibikfeeling-Wildgrün Smoothie für 14 und 15 (ohne Foto)

Zutaten:
1 Handvoll 1 Breitwegerich
1 Handvoll junger Lindenblätter (alternativ Spinat)
2 Blätter Spitzwegerich
½ Mango
2 Scheiben Ananas
1 Stück Ingwer
Saft ½ Zitrone
1 EL Kokosflocken
300 ml Wasser

1.7.: Zweite große Backenzähne (17,27,37,47)

Auch hier haben wir wie bei den ersten großen Backenzähnen die Zweiteilung der Meridiane und zwar identisch wie bei den 6ern. Das heisst, 16,26 und 17,27 liegen auf dem Milz/Pankreas-Magen Meridian und 36,46 und 37,47 auf dem Lunge-Dickdarmmeridian.
Zur Erinnerung: *Bei den ersten und zweiten kleinen Backenzähnen in Ober- und Unterkiefer verhält es sich ähnlich, nur über Kreuz. 14,15,24,25 liegen auf dem Lunge-Dickdarmmeridian und 34,35,44,45 auf dem Milz-Pankreasmeridian.*
Deshalb kann man bei den Emotionen und den Wildkräuter Empfehlungen ebenfalls dieselbe Einteilung und Zuordnung finden.
Beim Archetypus jedoch nicht. Dort unterscheiden sie sich voneinander.

Archetypus: Beziehungszahn

1.8.: Weisheitszahn und Smoothierezept

Meridian: Herz-Dünndarm Meridian
Emotionen: Zorn, Ärger, Liebe, Vergeben, Traurigkeit, Leid, Kummer, Schock, verloren fühlen, einsam, ausgenutzt fühlen, freudlos, nicht liebenswert fühlen, eingeengt
Archetypus: Selbst Zahn (Verbindung zum Höheren selbst und zur Spiritualität)
Wildkräuter: Löwenzahn, Weißdorn (junge Blätter und Blüten), Taubnessel

Sanfte Power-Wildkräuter Smoothie für den Weisheitszahn

Zutaten:
1 Handvoll Weissdornblüten
1 Handvoll Taubnessel Blätter
1 Handvoll Erdbeeren
1 Banane
1 TL Hagebuttenpulver (Vitamin C)
1 TL Leinsamen

Kapitel 2: Kräutertipps für Zähne

Körperliche Ebene

Hier verrate ich, welche Wildkräuter universell für bestimmte Zahn Symptome Anwendung finden können.

2.1.: Wildkräuter gegen Zahnschmerzen

- Mädesüß (enthält Salizylsäure)
- Brennnessel (enthält Diclofenac) (gut bei Kiefergelenkschmerzen)

2.2.: Gewürze gegen Zahnschmerzen

- Nelken
- Ingwer (enthält Ibuprofen)

2.3.: Wildkräuter zu Desinfektion

- Salbeiblätter

2.4.: Gewürze gegen Entzündung

- Kurkuma
- Ingwer

2.5.: Wildgrün für das Zahnfleisch

- Ackerschachtelhalm (enthält Kieselsäure)
- Brennnessel (enthält viel Vitamin C)
- Kapuzinerkresse (wirkt antibiotisch, antiviral und pilzhemmend)
- Vogelmiere (enthält viel Vitamin C)

Gelber Entzündungshemmer-Wildkräuter Smoothie für das Zahnfleisch

Zutaten:
1 Handvoll Brennnessel
1 Handvoll Vogelmiere
1-2 Halme Ackerschachtelhalm oder 2 TL getrockneten Ackerschachtelhalm Tee
1 kleines Stück Ingwerwurzel
1 kleines Stück Kurkumawurzel
2-3 Salbeiblätter
1 Gurke
1 ganze Limette (Bio)
1 EL Hagebuttenpulver
1 EL Leinsamen
300 ml Wasser

2.6.: Wildkräuter gegen Kiefergelenkschmerzen

- Hopfen
- Brennnessel

Scharfe Erfrischung-Wildkräuter Smoothie bei Kiefergelenkschmerzen

(ohne Foto)
1 Handvoll Brennnesselblätter
3 Hopfenzapfen
1 kleines Stück Ingwerwurzel
Saft einer halben Limette
Etwas Schalenabrieb der Limette (Bio)
1 Zweig frischen Ackerschachtelhalm oder 2 TL getrockneten Ackerschachtelhalm Tee
1 Apfel
1 Scheibe Wassermelone
300 ml Wasser

Kapitel 3: Ohrakupunktur-Massage und Zähne

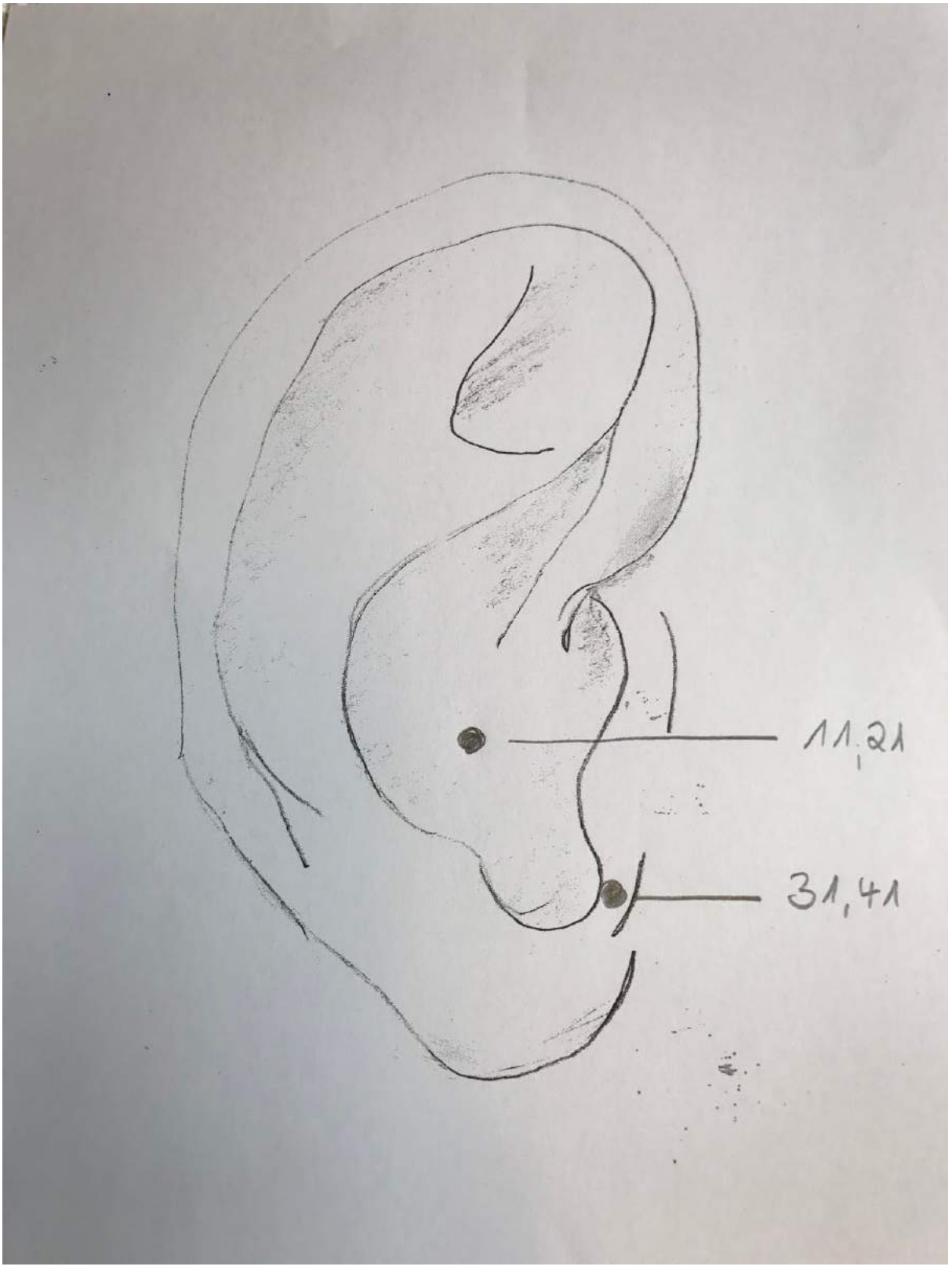
Körperliche Ebene

3.1: Was ist die Ohrakupunktur Massage

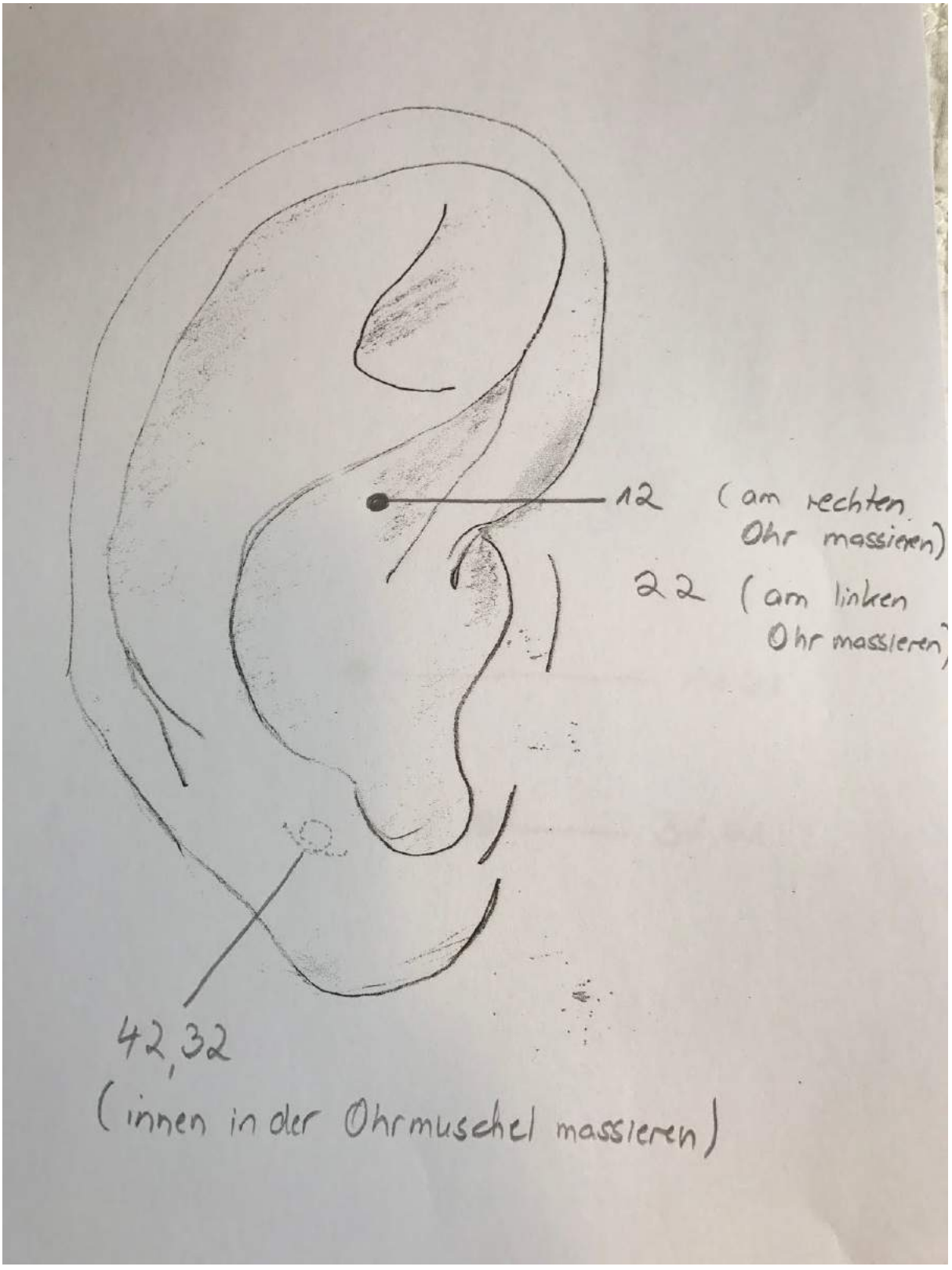
Bei der Ohrakupunktur Massage geht es darum, den entsprechenden Akupunkturpunkt zu massieren, um ihm Energie zuzuführen. Denn wie wir heute wissen, ist immer ein Energiemangel im zum Zahn gehörigen Meridiansystem für die Entstehung von Symptomen mit verantwortlich.
Es ist eine Methode zur Selbsthilfe und sollte immer als ergänzende Maßnahme betrachtet werden.
Zur Massage verwendet man entweder stumpfe Bleistifte oder ein abgerundetes Instrument, wie zum Beispiel einen “Kugelstopfer” aus einer Zahnarztpraxis. Man kann aber auch mit den bloßen Fingern massieren, was sich allerdings bei den innenliegenden Punkten (in der Ohrmuschel) etwas schwierig darstellen kann, wenn die Finger groß oder dick sind.

Im Folgenden gibt es für die jeweiligen Zahnregionen ein Foto mit der Lokalisation des entsprechenden Ohrakupunkturpunktes.
Der Druck sollte maximal so stark sein, dass der Schmerz nicht unerträglich ist, aber auch nicht zu schwach. Man könnte es so beschreiben, als würde man den Schmerz weg massieren wollen.
Es darf durchaus ein Wärmegefühl oder eine Rötung am Ort der Massage entstehen, die nach einiger Zeit wieder verschwinden . Diese lassen nach, sobald der Punkt energetisch im Lot ist.

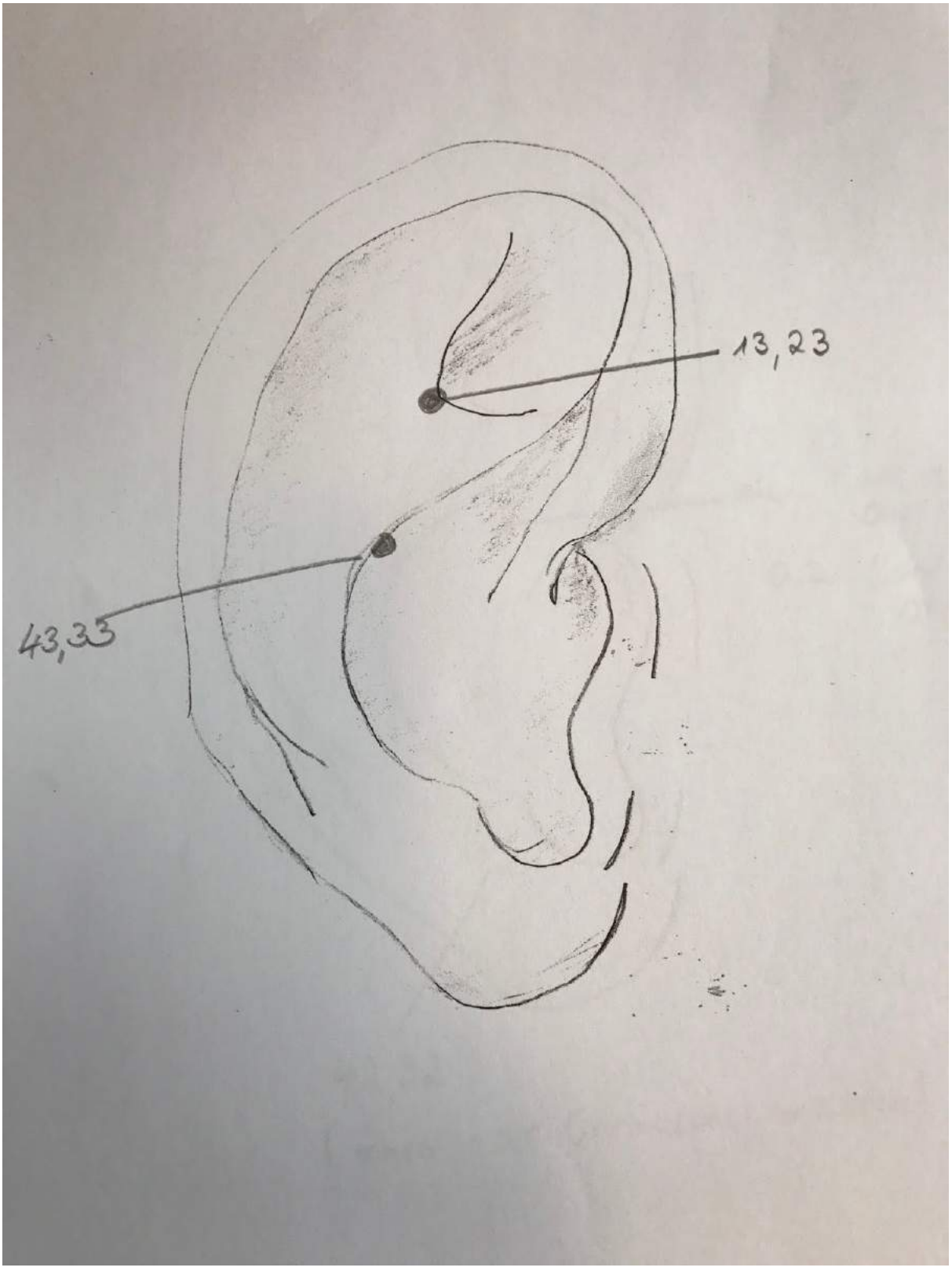
3.2: Ohrakupunkturpunkt für die mittleren Schneidezähne



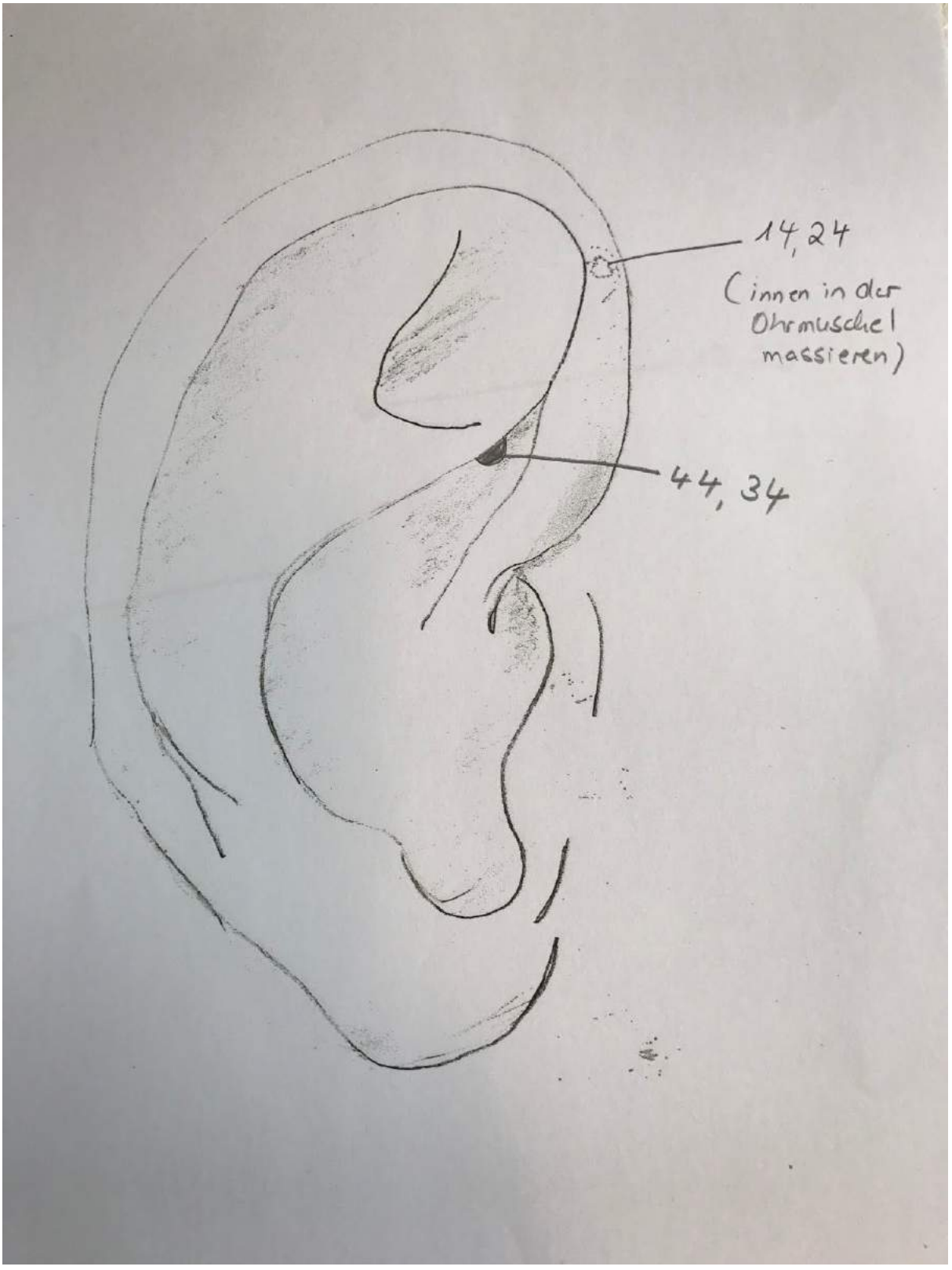
3.4: Ohrakupunkturpunkt für die mittleren Schneidezähne



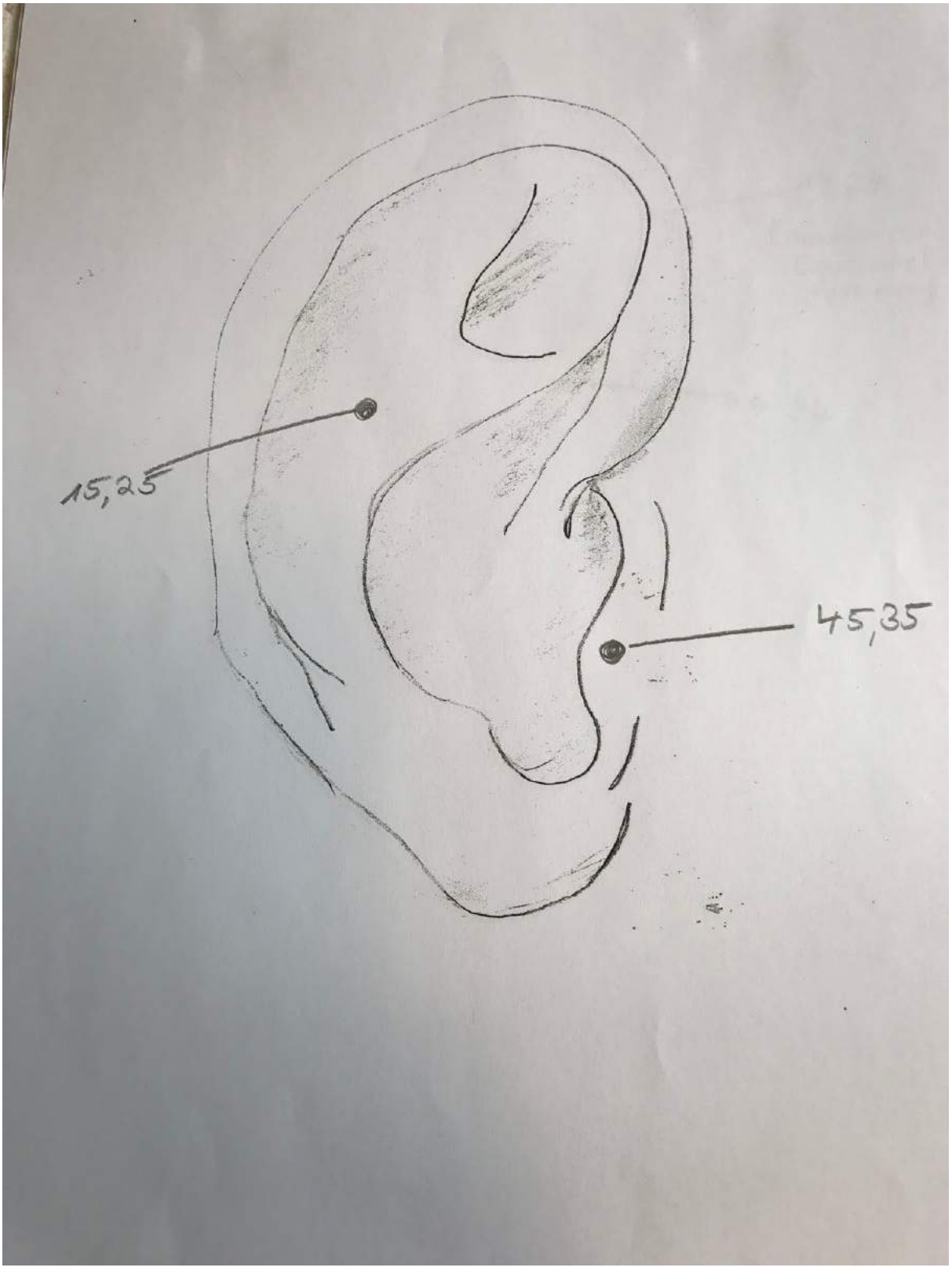
3.5: Ohrakupunkturpunkt für die Eckzähne



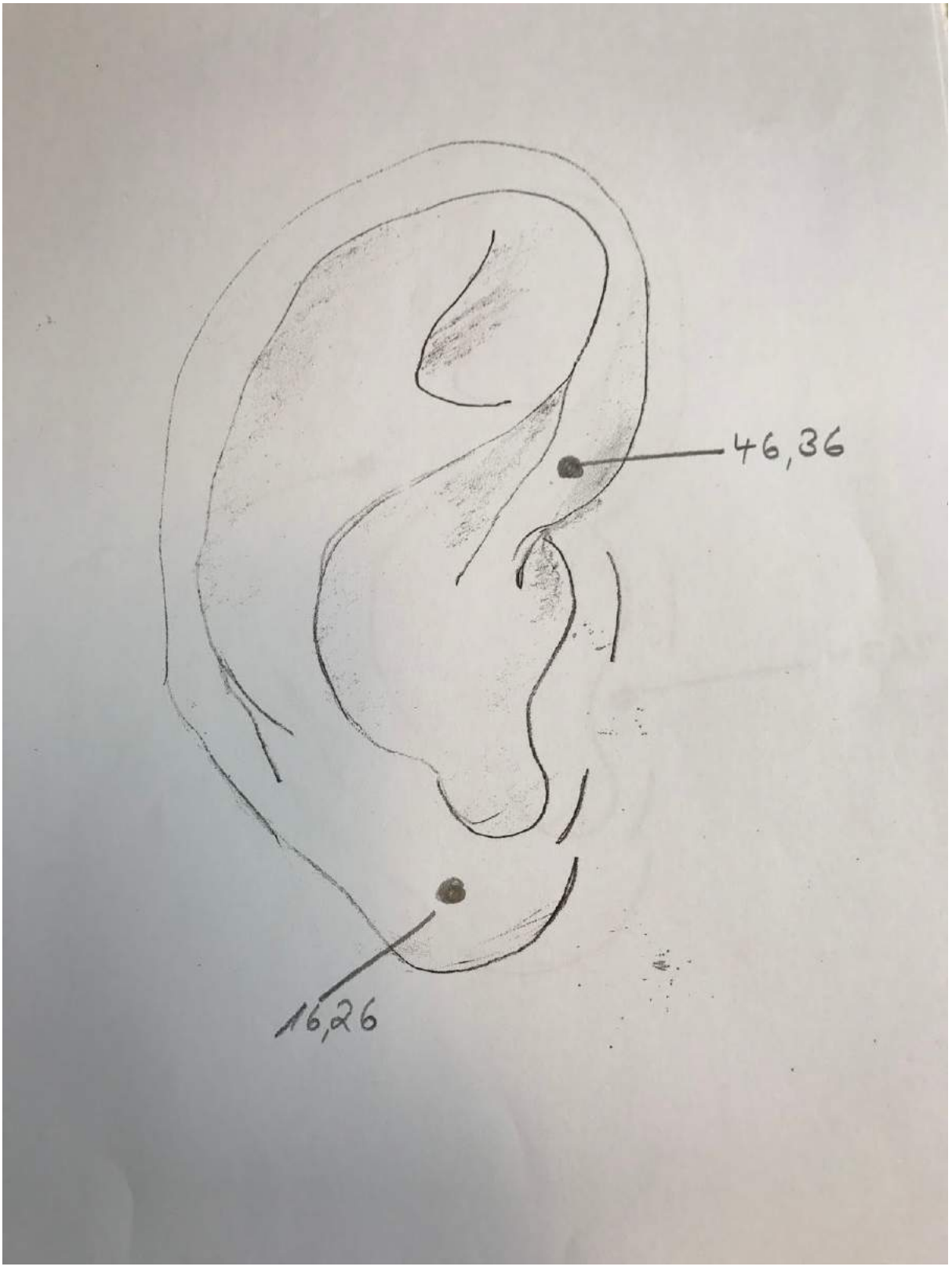
3.6: Ohrakupunkturpunkt für die ersten kleinen Backenzähne



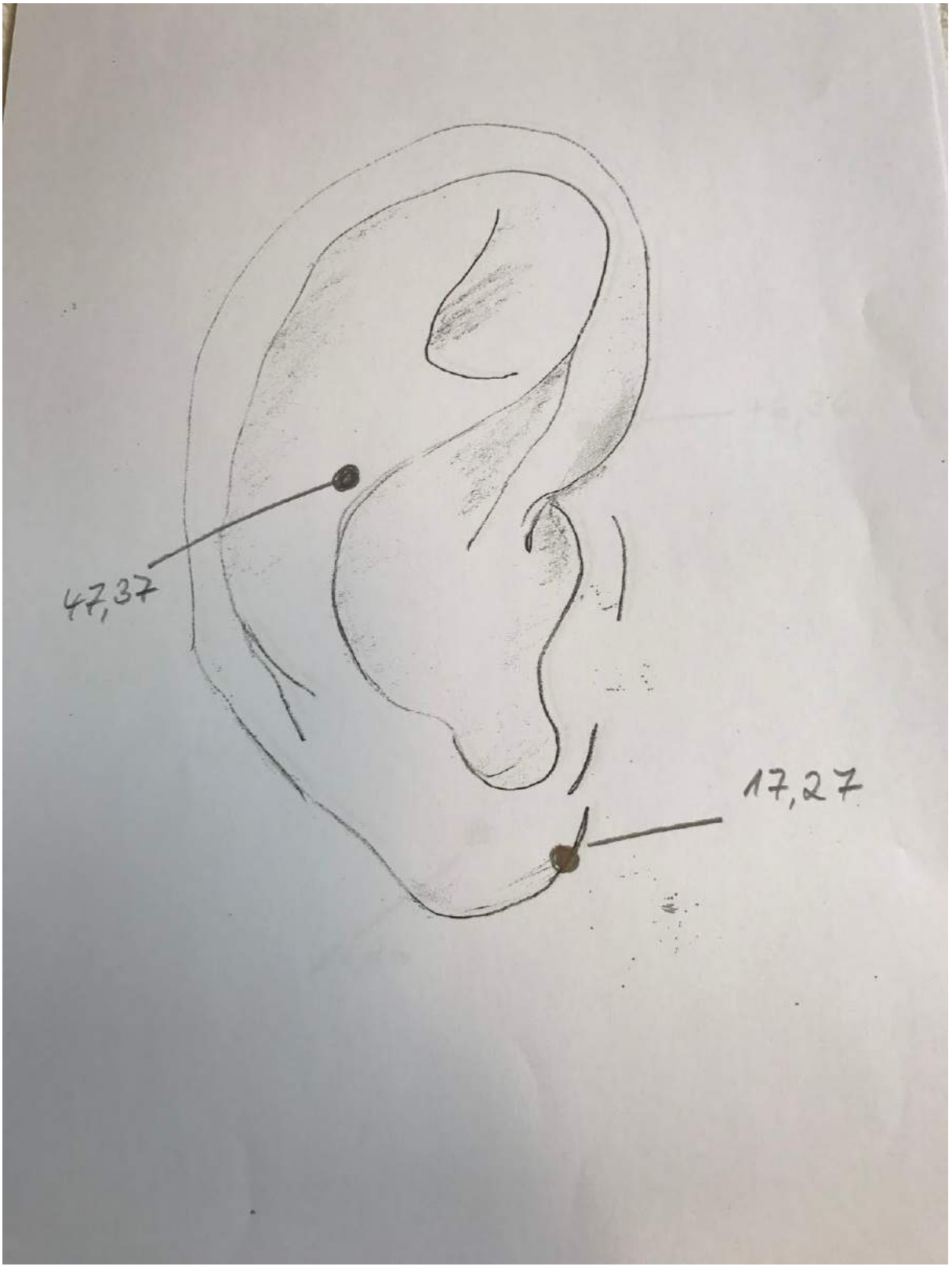
3.7: Ohrakupunkturpunkt für die zweiten kleinen Schneidezähne



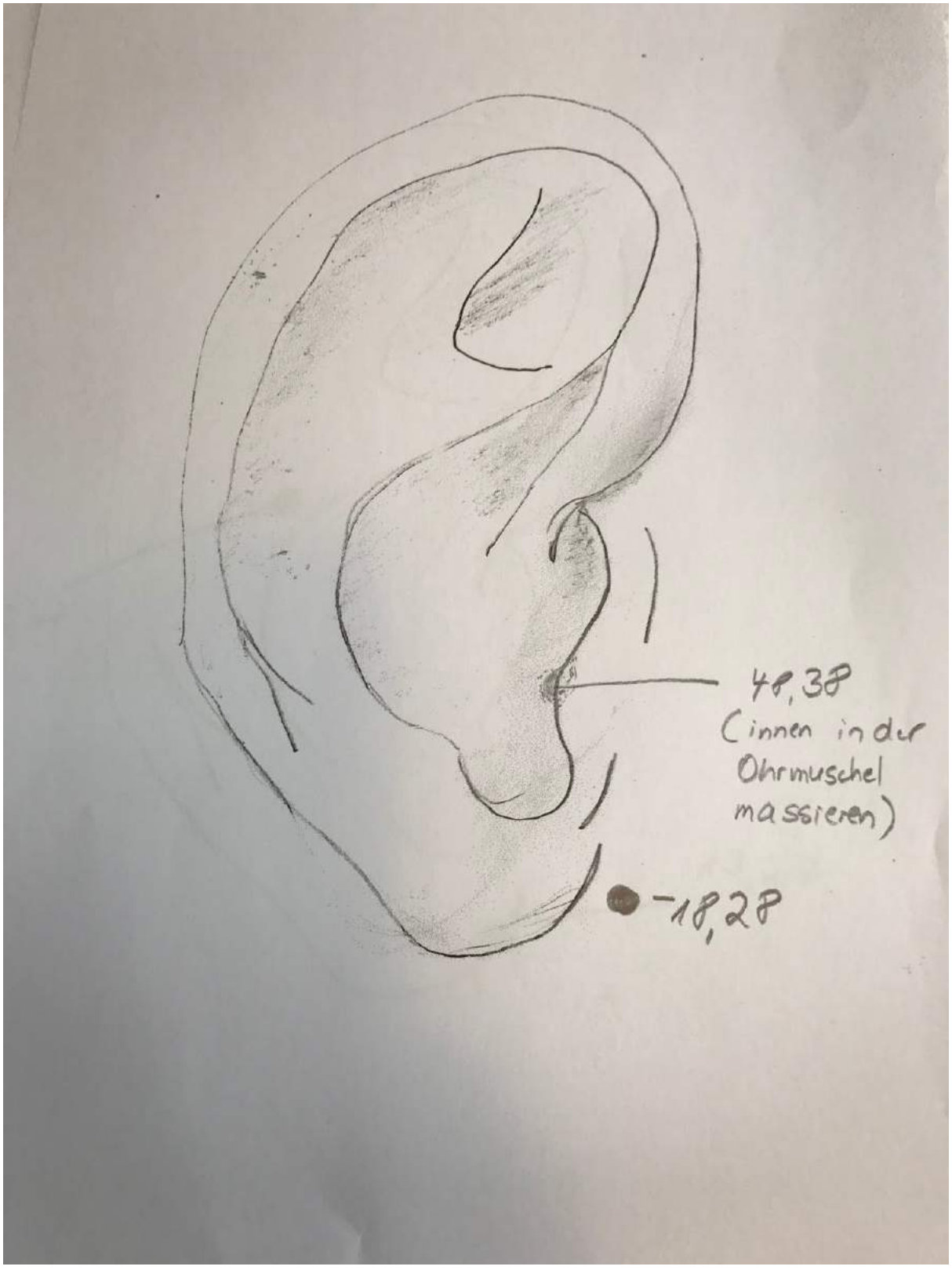
3.8: Ohrakupunkturpunkt für die ersten großen Backenzähne



3.9: Ohrakupunkturpunkt für die zweiten großen Schneidezähne



3.10: Ohrakupunkturpunkt für die Weisheitszähne



Kapitel 4: Meridianaktivierung für Zähne

Körperliche Ebene

Wie bereits oben beschrieben, liegen die Zähne auf korrespondierenden Meridianen, also Energieleitbahnen. Durch Blockaden in diesem Energiesystem kann es zu einem lokalen Energiemangel in den Zähnen kommen, was die Entstehung von Krankheitssymptomen begünstigt.
Entsprechend kann durch die Aktivierung der Meridiane dem System Energie zugeführt und eine Heilung unterstützt werden.
Die Aktivierung kann durch Akupunktur, Akupunkt Massage oder Dehnübungen erfolgen

4.1: Aktivierung der Meridiane durch Dehnungsübungen

"Yoga für die Zähne nach Dr. Karin Bender-Gonser"
Die entsprechenden, zum Meridian und zur Übung gehörenden Zahnnummern, stehen in Klammern

Es handelt sich um Dehnübungen, die nach dem individuellen Beweglichkeitsgrad ausgeübt werden sollen und keinesfalls mit zu großem Druck ausgeführt gehören. Wichtig ist, bis an die individuelle "Grenze" zu gehen, an der man eine deutliche, aber keine schmerzhafte Dehnung wahrnimmt. In dieser Position sollte nach Möglichkeit (individuelle Kondition beachten) verharrt werden. Das Optimum liegt bei 2 Minuten, in denen unbedingt gleichmäßig weiter geatmet werden soll. Wer zu Beginn nur 30 Sekunden schafft, sollte sich nicht entmutigen lassen. Stetiges Üben führt zum Erfolg :-) Und besser nur 30 Sekunden, als gar nicht dehnen.
Ein Tipp am Rande: Gegen einen Dehnungsschmerz hilft das gezielte Atmen. Das bedeutet, den Atemzug mit den Gedanken an den Ort des Schmerzes zu führen. Dadurch bringt man Biophotonen an den Ort der Dehnung und der Schmerz wird oftmals deutlich reduziert.

Die Übungen können alle nacheinander durchgeführt werden, um eine Aktivierung aller bzw. der relevanten Meridiane für die Zahngesundheit zu gewährleisten.
Im Akutfall kann jedoch auch nur speziell der Meridian aktiviert werden, der zum betroffenen Zahn gehört.
Weiterhin können diese Übungen mit allen anderen Übungen und Empfehlungen für die betreffenden Zähne miteinander kombiniert werden.

4.1.a: Milz/Pankreas-Magen Meridian (4,5,6,7)

In dieser Position verbleiben und zum Entspannen anschließend in die gegenteilige Position, also nach vorne, gehen. Das sieht dann so aus:

4.1.b: Herz-Dünndarm Meridian (8)

Aus der gezeigten Position, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne ziehen, bis eine deutliche Dehnung an der Innenseite der Oberschenkel zu spüren ist. Dabei weiteratmen.

4.1.c: Lunge-Dickdarm Meridian (4,5,6,7)

Bei dieser Übung ist es wichtig, sie zweimal durchzuführen. Einmal, indem man mit der rechten Hand, den linken Daumen umgreift und den Oberkörper nach vorne unten führt und die Dehnung 30 Sekunden bis 2 Minuten hält. Und ein zweites Mal, indem man mit der linken Hand den rechten Daumen umgreift und die Übung wiederholt.

4.1.d: Leber-Galle Meridian (3)

Diese Übung wird auf der rechten und linken Seite ausgeführt, um eine beidseitige Dehnung herbeizuführen. Es ist wichtig, eine deutliche Dehnung an der jeweilig gegenüber der Beugung liegenden Flanke zu spüren.

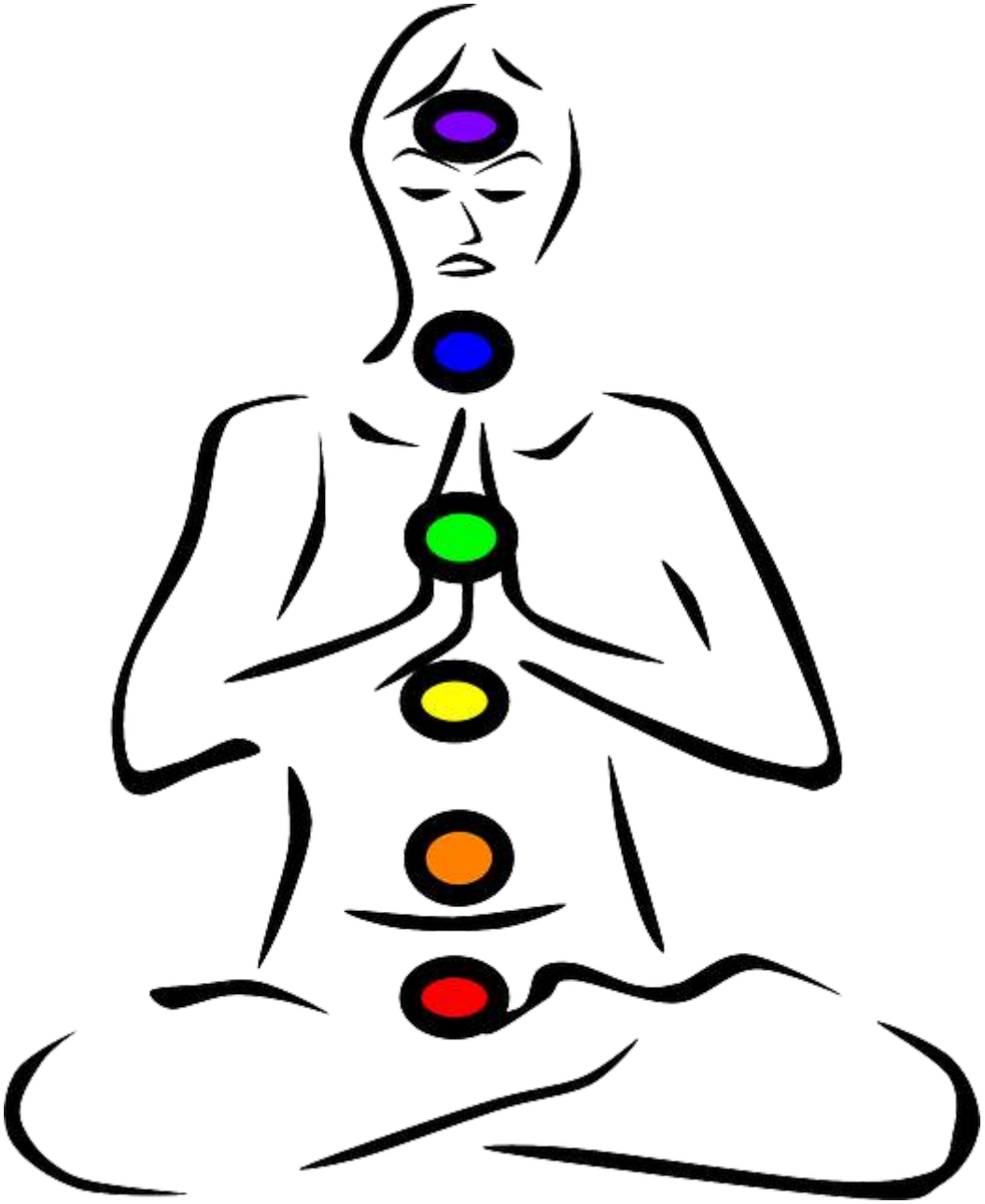
4.1.e: Niere- Blase Meridian (1,2)

Um die Dehnung zu verstärken kann man mit den Händen auch die Waden oder Fußgelenke umgreifen. Wichtig ist, ruhig weiterzuatmen.

Die Fotos sind mit der kostenlosen Software https://www.fotobearbeitung-online.de/ angefertigt worden.

Kapitel 5: Chakren und ihre Wirkung auf Zähne

Körperliche- und Seelenebene



5.1.: Chakra- Wirkung auf bestimmte Zähne

Chakren sind sogenannte Energieportale, die Energien aus dem Außen, dem Körper inneren zuführen. Über sie kommt es zum Austausch von Lebensenergie. Wenn sie

nicht funktionieren, ist der Energiehaushalt in den korrespondierenden Regionen gestört und es kommt zu Symptomen. Wenn ein Mensch stirbt, schließen sich alle Chakren und es kommt zum Energie-Stillstand. Das regelmäßige Aktivieren der Chakren trägt zur optimalen Energieversorgung des physischen Körpers bei.
Im Folgenden wird auf die Zusammenhänge zwischen Chakren und Zähnen eingegangen und wie man diese Chakren individuell aktiviert.

5.1.a: Wurzelchakra (alle 1er, 6er und7er)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Rot. Mit dieser Farbe lässt es sich stärken.
Es hat die Aufgabe, den Menschen zu Erden und ein harmonisches Verhältnis zur Materie herzustellen. Somit ist es mit den Aspekten Urvertrauen und Überleben verknüpft.
Ist es gestört, sind häufig Existenzängste und Ängste, den Boden unter den Füssen zu verlieren, Lebenskraft, Urvertrauen und Zugehörigkeit gekoppelt.
Diese Emotion findet sich auf holistischer Betrachtung beim ersten großen Backenzahn und in etwas milderer Form beim zweiten großen Backenzahn. Das Urvertrauen steht in Bezug zu den mittleren Schneidezähnen.

5.1.b: Sakralchakra (alle 1er, 2er, 3er und 7er)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Orange.
Es steuert die Funktion von Eierstöcken, Hoden, Prostata und ist das Sammelbecken von Lebensenergie und Lebenslust, aber auch Beziehung.
Ist es gestört, resultieren sexuelle und emotionale Abhängigkeiten, Nichtakzeptanz des eigenen Körpers, Beschleunigung des Alterungsprozesses und ein gemindertes Selbstwertgefühl. Aber auch Urgefühle wie Wut, Eifersucht, Gier und Scham, die Angst verlassen zu werden stehen im Zusammenhang zu diesem Chakra.
Parallelen lassen sich auf holistischer Betrachtung zu den Emotionen der beiden Schneidezähne und des zweiten großen Backenzahnes finden.

5.1.c: Solar-Plexuschakra (alle 3er und 34,35,44,45,26,27,16,17)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Gelb.
Es hängt mit der Bauchspeicheldrüse zusammen und speichert die Lebensenergie.
Es ist mit den Aspekten Persönlichkeit und Lebensgestaltung verknüpft. Themen wie Selbstverantwortung, Selbstreflexion, Selbstachtung, aber auch das Hören auf das Bauchgefühl gehören zu diesem Chakra.

Eine Störung geht mit Aggressionen und Kämpfen, Machtstreben und Missachtung des Willens von anderen Menschen, aber auch einem gestörten “Ich-Bewusstsein” einher.
Parallelen lassen sich auf holistischer Betrachtung zu den Emotionen des Eckzahns und der Prämolaren ziehen.

5.1.d: Herzchakra (alle 8er, 14,15,24,25,36,37,46,47)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Grün.
Es hat eine wichtige Funktion im Chakrasystem, weil es direkt in der Mitte liegt und zwischen den oberen und den unteren Chakren vermittelt. Es ist für das liebevolle Miteinander zuständig und einen respektvollen Umgang mit allen Lebewesen und der gesamten Schöpfung. Die Aspekte Liebe und Selbstlosigkeit sind mit diesem Chakra verknüpft.
Bei einer Störung entstehen Minderwertigkeitsgefühle, Misstrauen,Groll, Bitterkeit, Trauer, Einsamkeit und Lieblosigkeit. Oft entstehen Herzinfarkt und Lungenkrebs bei dauerhafter Dysbalance in diesem Chakra.
Parallelen lassen sich auf holistischer Ebene zu folgenden Zähnen ziehen: Weisheitszähne, 14,15, 24, 25, 36, 37, 46, 47)

5.1.e: Halschakra (14,15,24,25,36,37,46,47)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Türkis.
Es steuert die Atmungsorgane und Schilddrüse und ist für eine harmonische Kommunikation zuständig. Ist es gestört, entstehen Probleme in der Kommunikation und im Vermitteln der eigenen Gefühle. Die Umsetzung von Träumen und Wünschen ist mit diesem Chakra verknüpft. Unausgesprochene Gefühle und nicht gelebte Träume bleiben sprichwörtlich im Hals stecken, wenn es verschlossen ist. Angst und Schüchternheit sind typische Zeichen hierfür.
Aus holistischer Sicht finden sich Parallelen zu den Zähnen, die auf dem Lunge-Dickdarm Meridian liegen.

5.1.f: Stirnchakra (alle 8er)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Dunkelblau-Lila.
Es wird auch das “Dritte Auge” genannt und somit der Sitz unseres Bewusstseins. Fähigkeiten wie Kreativität, und Visionen, aber auch das Hellsehen stehen mit diesem Chakra in Verbindung. Wenn es geöffnet ist, dann kann uns nichts mehr

“umhauen” und vermittelt uns eine Ausgeglichenheit in emotionalen und mentalen Dingen. Die Aspekte Erkenntnis und Intuition sind mit diesem Chakra verknüpft. Holistisch gesehen steht es mit folgenden Zähnen in Verbindung: Weisheitszähne

5.1.g: Kronenchakra (alle 8er und 37 und 47)

Dieses Chakra arbeitet im Frequenzbereich der Farbe Violett.
Es ist der Sitz unseres kosmischen Bewusstseins, über das wir mit dem “Himmel” kommunizieren. Mit unserem höheren Selbst. Hier geht es um Spiritualität, Vertrauen in höhere Mächte, Selbstlosigkeit und Hingabe.
Holistisch steht es mit allen Weisheitszähnen, aber auch den Zähnen 37 und 47 in Verbindung

5.2.: Chakraaktivierung:

5.2.a: Chakra-Aktivierung durch Töne

Chakren können durch Klänge (Schwingungen) zum Mitschwingen angeregt werden, was zu deren Aktivierung dient. Jedes Chakra kann durch einen bestimmten Vokalklang bearbeitet werden.

- **Das Wurzelchakra wird mit ÖÖ stimuliert**
- **Das Sakralchakra wird mit UU stimuliert**
- **Das Solar-Plexuschakra wird mit OO stimuliert**
- **Das Herzchakra wird mit AA stimuliert**
- **Das Halschakra wird mit AI stimuliert**
- **Das Stirnchakra wird mit EI stimuliert**
- **Das Kronenchakra wird mit II stimuliert**

Wie funktioniert das Tönen von Vokalen?

1. Bequem hinsetzen und die Wirbelsäule gerade halten
2. Tief einatmen und mit dem Ausatmen tönen
3. Wahrnehmen, wo es im Körper “schwingt”
4. Etwa 2 Minuten pro Chakra ausführen

5.2.b: Chakra-Aktivierung durch Meditation

Vor der Meditation ist die **Lage der Chakren** genau anzuschauen, um sie während der Meditation lokalisieren zu können!

Klicke hier, um die Meditation zur Chakra-Aktivierung anzuhören

5.2.c: Chakra-Aktivierung durch Bewegung

Klicke hier, um das Video zu sehen

Kapitel 6: Meditation gegen Zahnbeschwerden

Geistige- und seelische Ebene

6.1: Was bewirkt die Meditation?

1. Sie reduziert Stress
2. Sie beruhigt und gleicht aus
3. Sie stärkt das Selbstwertgefühl
4. Sie schafft ein Gefühl der Verbundenheit und Einheit
5. Sie schafft Wohlbefinden und Glück
6. Sie erhöht die Bereitschaft loszulassen
7. Sie lässt uns Energien wahrnehmen und lenken
8. Sie entspannt
9. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte

6.2.: Was bewirkt eine Meditation für die Zähne?

Die Meditation bzw. Heilmeditation für die Zähne lenkt den Energiefluss an den Ort, der im Energiemangel ist. Alle Krankheiten der Zähne und des Zahnfleischs weisen auf energetischer Ebene auf eine Mangelversorgung hin. Um diese wieder auszugleichen, ist eine Heilmeditation wunderbar geeignet.
Da die Meditation nachweislich beruhigend auf den Herzschlag und Puls eines Menschen wirkt und sich entsprechend Stress reduzierend auswirkt, hat dies einen Effekt auf die Selbstheilungskräfte. Dr. Lissa Rankin hat in ihrem Buch "Mind over Medicine" sehr anschaulich belegt, wie Stresshormone die Selbstheilungskräfte außer Kraft setzen. Deshalb sind Meditationen und Entspannungsübungen als unterstützende oder alleinige Behandlung von Krankheiten sehr gut geeignet. Dr. Joe Dispenza hat in seinem Buch "Du bist das Placebo" ebenfalls das hohe Potential der Meditation während des Heilungsprozesses beschrieben.

6.3: Heilmeditation für die Zähne

Bitte hier klicken, um die Meditation anzuhören

Kapitel 7: Natürliche Zahnpflege-Mittel

Körperliche Ebene

7.1: Zahnpulver, -pasta und Mundspülung

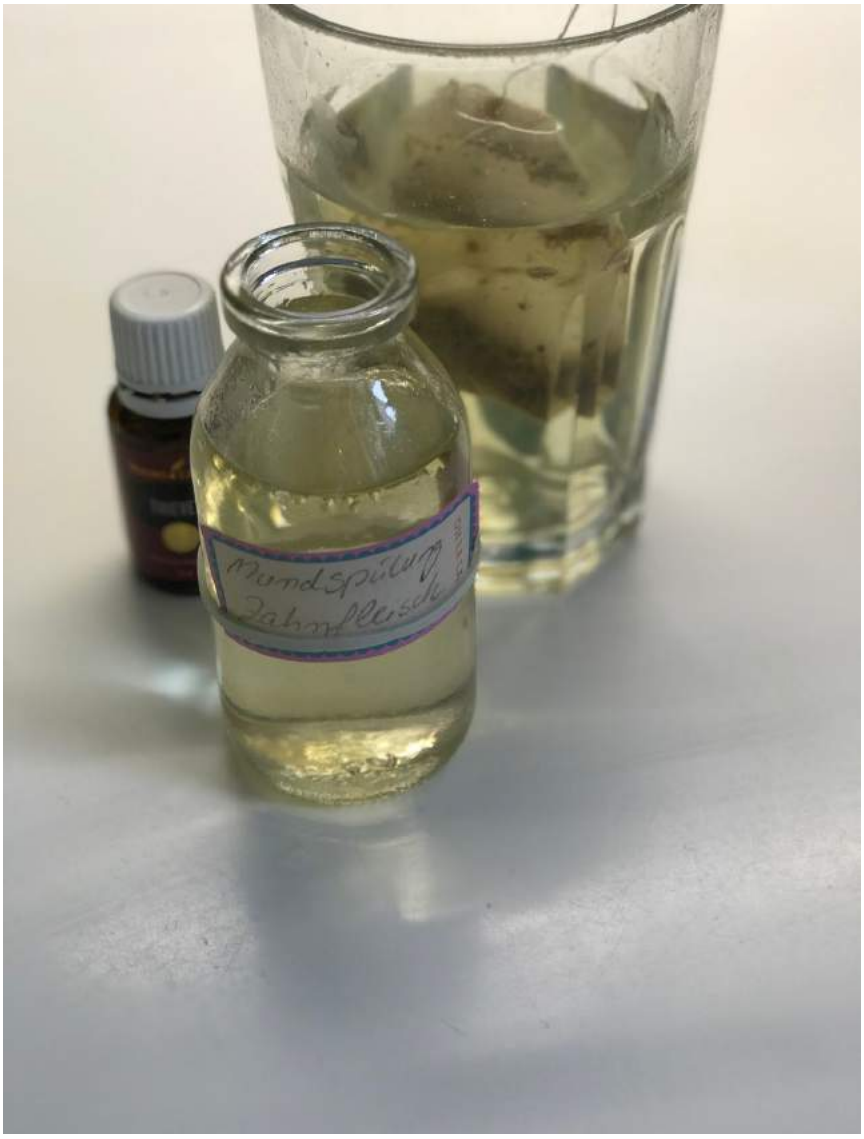
7.1.a: Zahnpulver bei Zahnfleischproblemen

Zutaten:
3 EL Rügener Heilkreide
1 TL Salbei getrocknet und gemahlen (z.B.im Mixer oder Kaffeemühle)
5 Trpf. Nelkenöl (z.B. Thieves von Young living)
1 TL Kurkuma

Alle Zutaten in ein sauberes Schraubgefäß füllen und vermischen. Zum Auftragen bitte einen TL des Pulvers entnehmen und mit ½ TL WAsser vermischen. Diese

Mischung mit dem Finger oder der Zahnbürste auf die betroffene Zahnfleischstelle aufbringen. Nach einer Einwirkzeit von 1 Minute ausspülen.

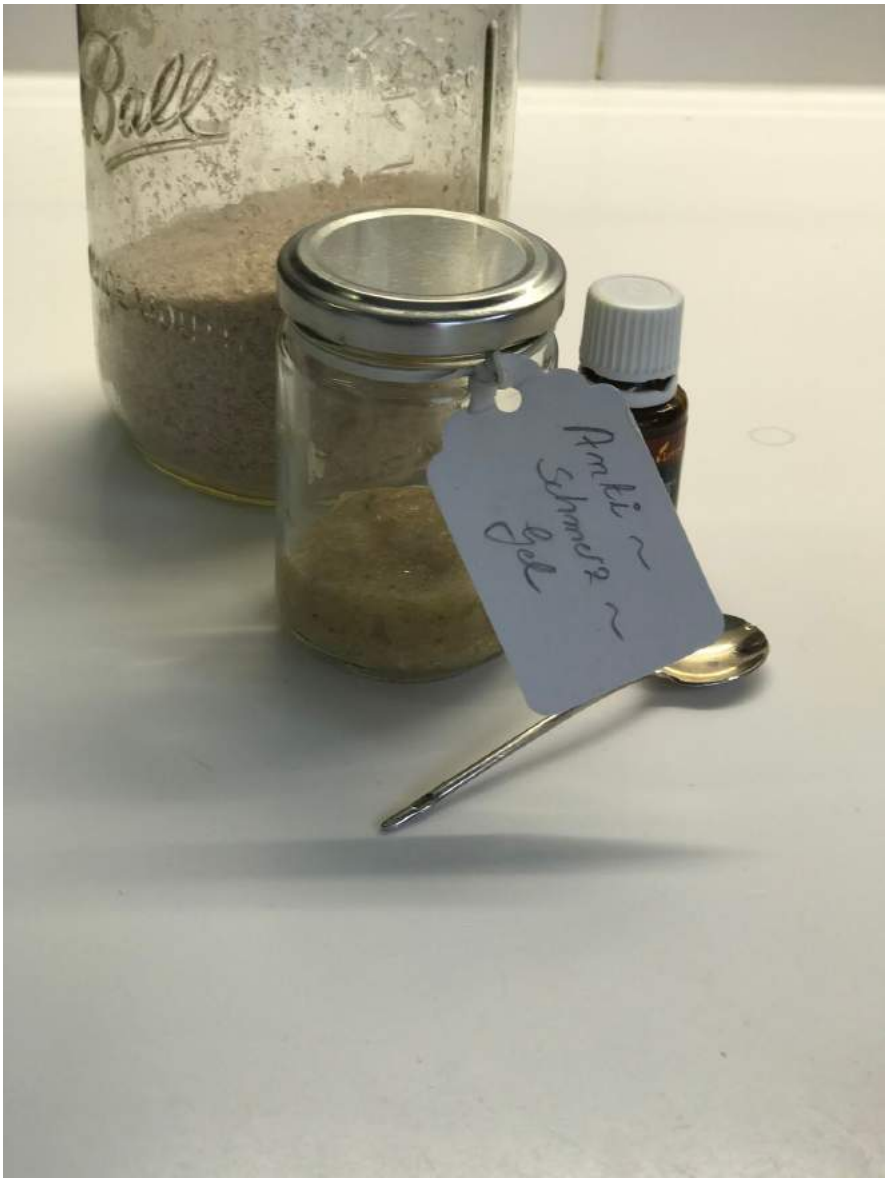
7.1.b: Mundspülung bei Zahnfleischproblemen



Zutaten:
5 Trpf. Nelkenöl (z.B. Thieves)
1 Tasse Salbeitee (aufgebrüht und abgekühlt)

Die Zutaten in einer sauberen Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren und nach spätestens 3 Tagen erneuern. Die Mischung sollte mehrmals täglich pur zum Spülen des Mundraums verwendet werden.

7.1.c: Anti-Schmerzgel



Zutaten:
2 TL Flohsamenschalen
5 Trpf. Nelkenöl(z.B. Thieves)
14 TL Wasser

Alle Zutaten auf einem kleinen Tellerchen vermischen und in einem kleinen Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren. Nach 3 Tagen verwerfen und neu mischen.
Das Schmerzgel kann mehrfach am Tag und nach Bedarf auf die schmerzenden Stellen mittels Wattestäbchen aufgetragen werden.
Das Gel kann auch geschluckt werden, da es keine Nebenwirkungen hat.

7.1.d: Zahnpulver gegen Karies

Zutaten:
4 EL Rügener Heilkreide
2 EL Sango Meereskoralle
2 EL Xylit
½ TL Kurkuma

Alle Zutaten in einem sauberen Schraubgefäß vermischen und trocken aufbewahren.
Zur hygienischen Entnahme bitte einen sauberen Löffel verwenden.

7.1.e: Zahnpulver bei überempfindlichen Zahnhälsen

Zutaten:
2 EL Rügener Heilkreide
1 EL Sango Meereskoralle

Beide Zutaten in einem Schraubgefäß vermischen und aufbewahren. Zum Auftragen entnimmt man einen TL der Pulvermischung und mischt sie auf einem Tellerchen mit ½ TL Wasser zu einer Paste an. Diese wird mit der Zahnbürste oder den Fingern auf die Stelle der Empfindlichkeit aufgetragen und einmassiert. Bitte nicht mit Wasser nachspülen.

7.1.f: Anti-Karies Gel

Das Xylitgel aus der Katharinenapotheke gibt es in mannigfaltigen Geschmacksrichtungen und wird 4x täglich auf die Zähne aufgetragen. Es ist besonders geeignet für Kleinkinder und Kinder, bei denen das Zähneputzen schwierig ist, da die Mitarbeit fehlt.

Xylitgel kann auch **selbst gemacht** werden, verfällt jedoch sehr schnell. Daher ist das Mischen sehr kleiner Mengen empfehlenswert und die Lagerung im Kühlschrank. Das Gel darf verschluckt werden!

Zutaten :
2 TL Flohsamenschalen
2 EL Xylit
15 EL Wasser

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und in ein sauberes Schraubgefäß füllen. Die Entnahme erfolgt mit einem sauberen Löffel. Mittels einer Zahnbürste wird das Gel auf die Zahnflächen gebracht.

7.1.g: Zahnpasta

Alle oben genannten Zahnpulver können mit einer zusätzlichen Zutat zu einer Zahnpasta angerührt werden.
Diese Zutat heißt: **Kokosöl**

Da Kokosöl gegen Viren, Bakterien und Pilze wirkt, eignet es sich sehr gut als Basis für eine Zahnpasta.
Bei der Herstellung wird dem Pulver nach und nach etwas Kokosöl (flüssig) zugefügt und verrührt. Sobald die persönliche Lieblings-Konsistenz erreicht ist, füllt man die Masse in ein sauberes Glasgefäß mit Schraubverschluss.
Zur hygienischen Entnahme sollte ein sauberer Löffel verwendet werden.
Die Pasta ist 3 Wochen haltbar.

7.1.h: Basische Mundspülung

Kann angewendet werden:

1. zur Neutralisation von Säuren im Mund
2. zur Reduktion von kleinen Entzündungen (Zahnfleischentzündung, Aphten, Wunden,u.v.m.)

Folgende Varianten gibt es:

1. Grüner Grassaft (1 TL Pulver auf 200 ml Wasser)
2. Natronwasser (2 TL Natron auf 200 ml Wasser)

Mit der Spülung sollte der Mund unmittelbar nach dem Verzehr von säurehaltigen - oder zuckerhaltigen Lebensmitteln gespült werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Spülung etwa 30 Sekunden im Mund verbleibt, bis sie ausgespült wird.

Kapitel 8- Ätherische Öle für Zähne und Seele

Seelische Ebene

8.1: Wie wirken ätherische Öle?

Ätherische Öle sind die reine Essenz, die Seele einer Pflanze. Auf feinstofflicher Ebene tragen sie wertvolle Informationen, die auf der Ebene unseres Unterbewusstseins und auf Seelenebene wirken, aber auch im Gehirn (Limbisches System). Da Gesundheit immer die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele bedeutet, hat eine Wirkung auf seelischer Ebene immer auch Auswirkungen auf der körperlichen Ebene. Aus diesem Grund ist bereits wissenschaftlich belegt, dass ätherische Öle eine direkte Wirkung auf unseren Hormonspiegel, die Zellmembranen, aber auch auf das Bakterienwachstum haben.
Daneben wirken ätherische Öle auf unsere Stimmung und unsere Emotionen, wo sie seit vielen Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt werden. Bereits die alten Ägypter nutzten die Kraft der ätherischen Düfte. Sie verbanden mit ihnen Reinheit, Göttlichkeit und Macht.
Ätherische Öle können in Duftlampen als Raumbeduftung und -reinigung, aber auch (je nach Öl) auf die Haut aufgetragen oder oral eingenommen werden.

Vorsicht!
Das Auftragen ätherischer Öle (unverdünnt) auf die Haut kann zu Hautirritationen und Allergien führen und die innere Anwendung kann zu Gesundheitsstörungen führen!
Bevor Sie ätherische Öle innerlich anwenden, fragen Sie bitte Ihren Arzt! (Rechtlicher Hinweis!)

8.2: Ätherische Öle für die einzelnen Zähne

Aus der Psychodontie kennen wir den Zusammenhang zwischen Zähnen, Zahnfächern, Meridianen und Emotionen.
Entsprechend habe ich aus meiner therapeutischen Erfahrung bestimmte ätherische Öle ausgewählt und kinesiologisch getestet. Das Ziel dabei war, einzelne Öle/Ölmischungen den jeweiligen Zähnen/Zahnfächern zuzuordnen.

Es gibt folgende Möglichkeiten ätherische Öle anzuwenden:

1. Als Raumbeduftung im **Diffusor** (Wirkung auf feinstofflicher Ebene auf Bereiche des Gehirns (z.B. Amygdala)
2. **Lokal aufgetragen** auf die Haut und zum Beispiel bei der Massage (z.B. Fußreflexzonenmassage) oder Ohrakupunkt-Massage verwendet, um die Wirkung zu potenzieren
3. **Oral** eingenommen oder in Mischungen (Zahnpasta, Mundspülung, u.s.w.) auf die Mundschleimhaut aufgetragen

Nicht alle Öle sind für alle Anwendungen geeignet. Manche müssen verdünnt werden und andere überhaupt nicht mit der Haut oder Schleimhaut in Kontakt kommen. Aus diesem Grund werde ich hinter die Öle in Klammern vermerken, wozu die Öle geeignet sind.
Bei den Angaben beziehe ich mich auf das Buch *"Essential Oils" von Life Science.*

Zeichenerklärung:
D für Diffusor
H für Hautkontakt
O für orale Anwendung

Wichtiger Hinweis: Ich habe mich in diesem Kapitel hauptsächlich mit meinen Lieblingsölen der Marke Young Living auseinandergesetzt und diese kinesiologisch getestet, sowie mein empirisches Wissen verknüpft. Die Aussagen sind nicht durch die Firma Young Living veröffentlicht, sondern basieren auf meinen zahnärztlichen Erfahrungswerten und dienen dem Interessierten als Inspiration.

8.2.1: Mittlere Schneidezähne

Joy von Young Living **D,H**
Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 2-4 Tropfen auf das Herzchakra, die Handgelenke oder die korrespondierenden Ohrakupunkturpunkte (Kapitel 3) auftragen.
3. Direkt an der Flasche riechen.

8.2.2: Seitliche Schneidezähne

Believe von Young living **D,H**

Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 2-4 Tropfen auf das Herzchakra, Handgelenke, Nacken, Stirn, Fussreflexzonen oder die korrespondierenden Ohrakupunkturpunkte (Kapitel 3) auftragen
3. Direkt an der Flasche riechen

8.2.3: Eckzähne

Believe von Young living **D,H**

Anwendung:

siehe 8.2.2

Inner Child von Young living

Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen mit 1 EL Mandelöl oder Olivenöl vermischen und davon 1-2 Tropfen an die Ohren, Handgelenke, Nacken oder korrespondierende Ohrakupunkturpunkte massieren.

8.2.4: Obere erste und zweite Backenzähne (14,24,15,25) und untere erste und zweite große Backenzähne (36,37,46,47)

Believe von Young living

Anwendung:

siehe 8.2.2

D-Gize von Young living **D**

Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen mit 1 EL Mandel- oder Olivenöl mischen und davon 2-4- Tropfen auf die Fußreflexzonen, Fußgelenke, Solarplexus-Chakra oder die korrespondierenden Ohrakupunkturpunkte auftragen.

Release von Young living **D,H**

Anwendung:

1. Im Diffusor

2. Unverdünnt 2-4 Tropfen auf die Leber, Fußreflexzonen, hinter die Ohren und auf die korrespondierenden Ohrakupunkturpunkte auftragen

Grounding von Young living **D,H**

Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen in 1 EL Mandel- oder Olivenöl mischen und 1-2 Tropfen davon hinter die Ohren, Handgelenke, Rücken oder die korrespondierenden Ohrakupunkturpunkte auftragen

8.2.5: Untere erste und zweite kleine Backenzähne (34,35,44,45) und obere erste und zweite große Backenzähne (26,27,16,17)

Present Time von Young living **D,H**
Anwendung:

1. Im Diffusor
2. Unverdünnt 2-4 Tropfen auf das Brustbein, Nacken, Stirn oder Ohrakupunkturpunkt auftragen

8.2.6: Weisheitszähne

Inner Child von Young living **D,H**
Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen in 1 EL Mandelöl vermischen und davon 1-2 Tropfen auf die Ohrläppchen, Handgelenke, Nacken auftragen

Highest Potential von Young living **D,H**
Anwendung:

1. Diffusor
2. Unverdünnt 2-4 Tropfen auf die Ohrläppchen, Handgelenke, Nacken und Ohrakupunkturpunkt auftragen.

8.3: Ätherische Öle für verschiedene Symptome:

8.3.1: Zahnfleischentzündung und Parodontitis

Immunkraft von Young living zum Beduften **D**
Thieves von Young living als Zusatz zu selbstgemachten Zahnpflegeprodukten **D,H,O**

8.3.2: Wurzel- und Wurzelspitzenentzündung

Grounding von Young living **D,H**
Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen in 1 EL Mandelöl mischen und davon 1-2 Tropfen auf die Ohrläppchen, Nacken oder Steißbein auftragen.

8.3.3: Kiefergelenksbeschwerden

Lavendel von Young living **H,D**

Anwendung:

1. Im Diffusor
2. 1 Tropfen auf den Ohrakupunkturpunkt des Kiefergelenks
3. 2-3 Tropfen auf die verspannte Muskulatur des Unterkieferwinkels einmassieren

8.4.: Ätherische Einzel-Öle als Zusatz zu Zahnpflegeprodukten

Die im Folgenden genannten Öle sind sehr gut geeignet, um sie einer selbst hergestellten Zahnpasta, Zahnpulver oder Mundspülung hinzuzufügen. Hierbei gilt es immer den persönlichen Geschmack zu beachten, da dieser sehr häufig bereits den intuitiven Hinweis liefert, welches Öl hilfreich ist. Allen Ölen ist gemeinsam, dass sie antiseptisch wirken und insofern einen guten Dienst zur zur Zahn- und Mundhygiene liefern.
Da bestimmte ätherische Öle neben der antiseptischen auch antientzündliche und betäubende Wirkung aufweisen, sind sie besonders in der Mundhygiene und -pflege , aber auch Therapie von Zahnfleischentzündungen, Karies und schmerzhaften Zuständen einsetzbar.
Als Beispiel sei hier das Nelkenöl genannt, welches eine starke schmerzstillende Wirkung hat. Es wird in der Zahnheilkunde (auch Schulmedizin) bis heute in sämtlichen Füllmaterialien und schmerzstillenden Pasten eingesetzt. Es bietet sich demnach an, bei schmerzendem Zahnfleisch oder einer schmerzenden Stelle am Zahnschmelz, Nelkenöl entweder pur (Achtung! Kleine Menge!) oder in einer selbst hergestellten Spülung oder Paste, anzuwenden.

8.4.1: Folgende Öle werden traditionell in der Zahnheilkunde benutzt:

-Weihrauch (Frankincense)
-Nelke
-Pfefferminze
-Eukalyptus
-Neem

-Zimt
-Teebaumöl
-Oregano
-Kamille
-Salbei

Achtung: Die erwähnten Öle sind mit Links versehen, die zu Verkaufsseiten führen und optional genutzt werden können. Die Produkte sind auch in Apotheken und Bioläden erhältlich. Bei den Links handelt es sich um Affiliate-Links (Wenn ein Affiliate Link hier benutzt wird, erhalte ich dadurch (wenn z.B. ein Kauf getätigt wird) eine kleine Provision. Für euch, den Besucher/Käufer, ändert sich rein gar nichts. Es werden keine zusätzlichen Gebühren erhoben. Der Preis des Produkts/der Dienstleistung bleibt exakt so, als ob ihr das Produkt/die Dienstleistung ohne Klick auf selbigen Link gemacht hättet.)

8.4.1.1: Wirkweisen der Öle

Weihrauch:

Immunsystem stimmulierend, antientzündlich, antidepressiv, schmerzstillend, wundheilend

Nelke:

Antientzündlich, betäubend, antiviral, antimikrobiell, antifungal, antiparasitär, antioxidativ, Knochen schützend

Kamille:

Antientzündlich, schmerzstillend, antioxidativ, entspannend

Pfefferminze:

Antientzündlich, antiparasitär, antibakteriell, antifungal, schmerzstillend

Eukalyptus:

Betäubend, antiviral, antibakteriell, antifungal, Leber schützend

Neem:

Antiviral, antiparasitär, antibakteriell.

Bevor es Zahnbürsten und Zahnpasta gab, haben indische Menschen mit Neemöl oder Neemblättern Zahnpflege betrieben und sich vor Karies und Zahnfleischentzündungen geschützt.

Zimt:

Antientzündlich (COX-2 Hemmer), antibakteriell, antiviral, antifungal, antiparasitär, Kreislauf stimmulierend, Magenschleimhaut schützend

Teebaumöl:

Antibakteriell, antifungal, antiviral, antiparasitär, antientzündlich

Salbei:

Antibakteriell, antifungal, antioxidant, antientzündlich

Oregano:

Antiviral, antifungal, antiparasitär, Immunsystem stimmulierend, antibakteriell

Kapitel 9- Zahnfleisch und Knochen stärken/Parodontitisheilung unterstützen

KÖRPERLICH

9.1: Was ist Parodontitis?

Bei der Parodontitis handelt es sich um eine irreversible Zerstörung des Halteapparates (Knochen, Bindegewebe, Kollagenfasern) eines oder mehrerer Zähne. Die Ursachen sind vielfältig und auch noch nicht in ihrer Gesamtheit erforscht. Man geht in der Schulmedizin davon aus, dass es sich um eine Kombination aus genetischer Vorbelastung (Determination), Keimspektrum und geschwächtem Immunsystem handelt. Viele wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass es Zusammenhänge zu anderen chronischen Krankheiten, wie zum Beispiel dem Diabetes und AIDS bestehen. Eine Parodontitis stellt eine permanente Entzündungsreaktion im Körper dar, wodurch nicht nur pathogene Keime und Toxine in die Blutbahn gelangen, sondern ebenfalls das Immunsystem dauerhaft belastet wird. Hieraus ergibt sich eine Risikoerhöhung, andere Erkrankungen zu bekommen. Das Herz- und Schlaganfallrisiko steigt um den Faktor 3, das Risiko von Früh- und Fehlgeburten wird um das 7-fache erhöht, ebenso das Diabetes und Krebsrisiko. Weitere Zusammenhänge werden derzeit erforscht.

9.1.1: Wie ist der holistische Ansatz?

Die Frage ist immer, was dem Patienten fehlt und welches Zeichen dahinter steckt. Dies zu analysieren bedarf es in der Regel eines naturheilkundlichen oder holistischen Hintergrundwissens. Beratungen auf diesem Gebiet unterstützen bei der tatsächlichen Ursachenfindung. Dennoch geht es auch darum, die entstandenen Schäden auf körperlicher Ebene einzudämmen und nicht weiter voranschreiten zu lassen. Um diese unterstützenden Möglichkeiten geht es in diesem Kapitel.

9.2: Parodontitis und Darm

Der Darm ist das andere Ende des Mundes, sage ich immer meinen Klienten. Der Verdauungstrakt beginnt im Mund und endet am Enddarm. Deshalb ist es auch bei einer Parodontitis wichtig auf die Darmgesundheit zu schauen. Im Darm leben unter gesunden Bedingungen unzählige Bakterien und Einzeller (Mikrobiom) in Symbiose miteinander und unterstützen unsere Verdauung, aber auch die Bildung von Vitaminen und Abwehrkörpern. Die Darmschleimhaut ist nicht nur Sitz der

Verdauungstätigkeit, sondern auch der Immunabwehr und Emotionen. Hier ist der Zusammenhang zwischen depressiven Verstimmungen und entgleister Darmflora zu finden. Worauf ich hinaus möchte ist, dass jeder Parodontalpatient unbedingt die Darmgesundheit überprüfen lassen sollte und gegebenenfalls eine Darmreinigung und Darmsanierung durchzuführen.

9.3: Parodontitis und Ernährung

Alle Krankheiten haben auf körperlicher Ebene immer mit einem Mangel an Nährstoffen zu tun. Insofern macht es aus holistischer Sicht Sinn, die Ernährung zu überprüfen und im Bedarfsfall zu optimieren.
Um Reparatur- und Regenerationsarbeit leisten zu können benötigt unser Körper ausreichend Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.
Eine basenüberschüssige Frischkosternährung ist in diesem Zusammenhang zu empfehlen. Anleitungen dazu stehen in meinem E-Book "Zauberhafte Rezepte für gesunde Zähne".

9.3.1: Wunderkraut gegen Parodontitis

Um Bindegewebe, Kollagen und Knochen zu regenerieren bedarf es eines ausreichenden Angebotes an Vitamin C, Silizium und Kieselsäure, aber auch Vitamin D3 und Vitamin K2.
Da Vitamin D3 in unseren Breitengraden nicht ausreichend über die Sonneneinstrahlung gebildet wird, müssen wir es substituieren. In Form von Tropfen ist dies wunderbar machbar (Dosierung mit einem Vitamin D-Berater, mir oder einem Arzt absprechen). Vitamin K2 steht bei einer pflanzlichen Ernährung nicht ausreichend über die Nahrung zur Verfügung und muss ebenso als Tropfen substituiert werden (Dosierungsempfehlung durch Spezialisten erfragen).
Worauf ich im Speziellen anspreche ist ein Wildgrün, welches über eine großartige Zusammensetzung verfügt, die ganz besonders bei Parodontalerkrankungen und Zahnfleischentzündungen dienlich ist. Es handelt sich um:
Brennnessel
Sie enthält neben unzähligen Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Protein Vitamin C, Silizium und Kieselsäure. Genau die Stoffe, die man benötigt, um Knochen und Bindegewebe zu regenerieren.

9.3.2: Smoothie als Begleittherapie

Die tägliche Zubereitung eines großen Glases grünen Smoothies mit ***Brennnesselblättern und wenn vorhanden -samen, Kurkuma, Ingwer, Limette, Gurke, Spinat, Leinsamen, Gerstengras (auch als Pulver) und einer Zehe Knoblauch***, kann

sehr gute Effekte erzielen. Nicht nur für die Kollagensynthese, sondern auch für die Darmgesundheit. Bei dem Mischungsverhältnis darf nach den individuellen Geschmäckern experimentiert werden. Das Gute ist, dass man nichts von den erwähnten natürlichen Zutaten falsch dosieren könnte. Der Geschmack ist meist ein guter Indikator für das, was der Körper wirklich benötigt. Und je nachdem, wie sich der Nährstoffbedarf ändert, ändert sich auch die Zusammensetzung des **Anti-Parodontitis-Smoothies.**

9.4: Zahnpflege bei Parodontitis

9.4.1: Zahnpulver

Zutaten:
3 EL Rügener Heilkreide
1 TL Kurkuma Pulver
1 TL Natron

9.4.2: Zahnspülung

Zutaten:
1 Brocken Himalaya Salz
200 ml Wasser

Den Salzbrocken einfach in das Wasser legen und solange warten, bis keine Bläschen mehr vom Kristall aufsteigen. Dann ist die Salzsole gesättigt.
Diese Sole kann unverdünnt als antibakterielle, entzündungshemmende und adstringierende Lösung verwendet werden.

9.4.3: Ölziehen

Zutaten:
entweder
Kokosöl
oder
Olivenöl

Direkt nach dem Aufstehen am Morgen sollte ein großer Schlucke des Öls in den Mund genommen werden und etwa 10 Minuten im Mund hin- und her bewegt werden; so als würde man das Öl durch die Zahnzwischenräume saugen. Deshalb der Name ÖLZIEHEN.

Dadurch werden sämtliche Toxine und Schlackenstoffe, die sich über Nacht in der Mundschleimhaut gesammelt haben, auf natürliche Weise entgiftet. Nach dem Ölziehen bitte mit viel warmem Wasser nachspülen. Es ist darauf zu achten, nicht von dem Öl zu verschlucken, da man ansonsten den Körper mit den Toxinen belasten würde.

Kapitel 10- Kariesprophylaxe von innen

Körperliche, seelische und geistige Ebene

10.1. Was ist die ganzheitliche Kariestheorie nach Dr. Steinman?

Körperliche Ebene

Im Unterschied zur schulmedizinischen Kariestheorie, die die Kariesentstehung auf externe Faktoren beschränkt (Säure, Kohlenhydrate, Bakterien), geht bei der Kariestheorie nach Dr. Ralph Steinman und John Leonora, um ein inneres Schutzsystem der einzelnen Zähne. Sie haben in mehr als hundert wissenschaftlichen Studien in über 40 Jahren ihrer Forschungsarbeit nachgewiesen, dass jeder Zahn ein lebendiges und unter normalen Verhältnissen permanent arbeitendes Versorgungs- und Schutzsystem hat, dass mit dem Rest des Körpers interagiert. Sie nennen es “Dentin Fluid Flow”. Hierbei besteht eine permanente Bewegung von Nährstoffen über den Blutweg ins innere des Zahnes (Nervhöhle/Pulpa) und darüber hinaus durch die Dentinkanälchen, den Schmelz zur Außenseite des Zahnes in der Mundhöhle. Dieses Dentinfluid, welches sich auf der Oberfläche der Zähne wie kleinste Schweißtröpfen darstellt, bietet einen natürlichen Schutz gegen bakterielle Angriffe (wirkt antibakteriell und als Puffersystem für Säuren, da es einen Ph-Wert von 7,4 hat). Wenn sich unter bestimmten Umständen diese Fließrichtung (Fluid flow) ändert und nach Innen richtet, entsteht Karies und die Zerstörung des Zahnschmelzes. Dann sind die Karies-Bakterien aus der Mundhöhle zwar an der Zerstörung mitbeteiligt, aber nicht die Hauptursache. Denn erst nachdem der natürliche Schutzmechanismus unterbrochen ist und der Fluid Flow sich umkehrt (ins Innere des Zahnes), gelangen die pathogenen Bakterien in den Zahn und zerstören ihn.

10.1.1: Was beeinfußt den Dentin Fluid Flow?

Nun stellt sich die Frage, was dieses “Dentinfluid” und seine Fließrichtung aktiviert oder bestimmt.
Die Doktores Steinman und Leonora (Endokrinologe) fanden folgende Faktoren als Ursache für eine Umkehr der Fließrichtung und somit der kariösen Zerstörung:

- Hoher Zuckerkonsum
- Stress
- Zu wenig Mikronährstoffe
- Zu wenig Bewegung und dadurch eine schlechtere Durchblutung

- Medikamente, die den Sympathikus aktivieren.

10.1.2: Was reguliert das System?

Hinter diesem intelligenten System steht ein hormoneller Regelmechanismus, den die beiden Wissenschaftler "Hypothalamic-parotid gland endocrine axis" nannten. Durch die Ohrspeicheldrüse (Parotis) im Mund, wird ein Hormon (Parotishormon) sezerniert (ausgeschüttet), welches den "Dentin Fluid Flow" (von Innen nach Außen) unterstützt. Dies Ausschüttung des Hormons wird durch den "Parotid-hormone-releasing factor", des Hypothalamus im Gehirn reguliert. Dieser Faktor wird durch den Kauvorgang freigesetzt und signalisiert dem Gehirn (Hypothalamus), dass die Ohrspeicheldrüse das Parotis Hormon freisetzen soll.

10.1.3: Was hemmt die Ausschüttung des Hormons aus der Ohrspeicheldrüse?

- Ein hoher Zuckerkonsum unterdrückt diesen Weg, den Steinman und Leonora "Hypothalamic-parotid gland endocrine axis" nannten. Sie fanden jedoch auch heraus, dass es einen Unterschied gab, wie der Zucker dem Körper angeboten wurde. Solange er in einer vollwertigen Mahlzeit enthalten ist, wird das Ausmaß der Hormonausschüttung weniger gehemmt.

ALSO: WENN ZUCKER ESSEN, DANN IMMER MIT ODER IN EINER HAUPTMAHLZEIT VERABREICHT!

- Stress führt zu einer geringeren oder gar keinen Ausschüttung von "Parotid-hormone-releasing factor".

ALSO: EINE MAHLZEIT, DIE UNTER STRESS EINGENOMMEN WIRD, SCHADET DEN ZÄHNEN!

10.1.4: Welches ist die Konsequenz aus dieser "Kariestheorie"?

- Eine gesunde und nährstoffhaltige Ernährung (z.B. Dr. Herbert Shelton oder Weston Price oder meine Empfehlungen (Pflanzenbasiert, vollwertig, basenüberschüssig mit einem hohen Wildkräuteranteil) schützt von Innen, über das Blutsystem und den zahninternen Dentin Fluid Flow.
- Auf Stress und hohe Zuckermengen verzichten

- Ausreichende Zufuhr an Mineralien und Vitaminen (Vitamine D3, A, E, K, K2 und C , B-Vitamine darunter Folsäure und B12, Mineralstoffe, wie Kupfer, Eisen, Mangan, Magnesium, Kalzium).

10.2: Holistische Betrachtung von Karies auf seelischer und geistiger Ebene

Es ist bei allen Krankheiten und Symptomen, so auch bei der Karies, immer zu beachten, weshalb dieses Zeichen (Krankheit) genau zu diesem bestimmten Zeitpunkt sichtbar wird. Aus holistischer Sicht sind wir Menschen Energiewesen und sind nicht nur von Energiekörpern umgeben, sondern in unserem Inneren existiert ebenfalls ein Energiesystem. Dabei handelt es sich um das bereits angesprochene Meridiansystem.
Krankheiten sind immer der Ausdruck eines passageren oder dauerhaften Energiemangels. Insofern gilt es als holistisch tätiger Behandler, zunächst auf diesen Zusammenhang zu schauen, bevor das körperliche Symptom therapiert wird.
Dies bedeutet, dass der Körper einen Defekt oder eine Krankheit erst dann ausbilden kann, wenn die energetische Voraussetzung gegeben ist. Die Kunst ist es, auf Spurensuche zu gehen, um das Zeichen, die “Message” dahinter zu verstehen. Wird sie entschlüsselt, kann entsprechend darauf eingegangen werden (energetisch, körperlich, aber auch seelisch-psychologisch) und der Mangel löst sich auf.
Manchmal reicht dies aus, um einen Defekt auf körperlicher Ebene umzukehren, in anderen Fällen muss auf körperlicher Ebene zusätzlich repariert werden. Nach erfolgter Reparatur und energetischer Therapie ist die Chance, dauerhaft Ruhe zu haben, sehr groß. Das Zeichen hinter der Karies wurde aufgedeckt, bearbeitet und ist dann nicht mehr existent.
Genau das ist holistische Heilung: Dafür zu sorgen, dass das Zeichen hinter dem Symptom keine Bedeutung mehr hat.

Schlusswort

Die holistische Zahngesundheit ist kein therapeutischer Ansatz, wie ihn die Schulmedizin oder Naturheilkunde vorsieht, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Sobald man beginnt, bewusster zu leben, beginnt man sich zu fragen, welchen Sinn, Krankheiten haben. Blickt man in die Natur, findet man sehr viele natürliche Regulationsmechanismen, die jedoch durch unsere moderne, zivilisierte Lebensweise häufig unterlaufen oder zerstört werden. Das ist nicht nur mit den Regulationen der Natur, sondern auch in uns Menschen so. Wir sind ein Teil der Natur. Wir sind alle, wie es in der spirituellen Welt sehr gerne formuliert wird, ein GROßES GANZES.
So verstehe ich auch den Menschen als Wesen. Er ist nicht nur mit seiner Umgebung ein Großes Ganzes, sondern auch mit jeder einzelnen Zelle seines Körpers und dem, was an Energien und Energiekörpern (multidimensionales Wesen) um ihn herum existiert, EINS.
In der Schulmedizin haben wir diese Betrachtungsweise zugunsten des mechanistischen Denkansatzes komplett über Bord geworfen. Leider, muss ich sagen. Denn zu einer holistischen Gesundheit und Zahngesundheit gehört es, alle körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte in den Heilungsprozess zu integrieren.
Alle Krankheiten haben einen Grund und den tieferen Sinn zu entschlüsseln, ist die Aufgabe desjenigen, der erkrankt ist.
Ganz genau! Ich sage, es ist die Aufgabe des Erkrankten und nicht seines Arztes, Therapeuten oder Behandlers, die verschlüsselten Zeichen hinter der Erkrankung zu verstehen und aufzulösen. Natürlich meine ich nicht, dass jeder Mensch das sofort und intuitiv können muss. Dafür habe ich dieses Buch geschrieben, um jedem erste Hilfestellungen zu geben, die Zeichen dahinter zu erkennen und sich selbst zu helfen. Aber auch qualifizierte “Helfer” aus dem holistischen Bereich sollen und dürfen informieren und dem Erkrankten Hilfestellung auf seinem individuellen Heilungsweg zu geben.
Manchmal geht es noch nicht, zumindest in der Zahnheilkunde, ohne schulmedizinische Unterstützung. Sobald ein Defekt zu groß ist, muss er repariert werden. Wir befinden uns momentan in einer Übergangszeit, in der einige Menschen die Reparaturleistungen durch den Zahnarzt in Anspruch nehmen müssen. Dennoch sollte jeder, die Zeichen hinter dem Symptom dekodieren, um langfristig zu verhindern, dass das Symptom wiederkehrt.
Insofern bedeutet die holistische Zahngesundheit eine Hinwendung zu sich selbst und die Übernahme der Verantwortung für den eigenen Körper.

In diesem Sinne hoffe ich, mit diesem Buch einen wertvollen ersten Beitrag zu leisten, um jeden Leser ein Stück weiter in Richtung “holistischer Zahngesundheit”zu begleiten.

Von ganzem Herzen

Dr. Karin Bender-Gonser

Anhang

Bilder zu den erwähnten Wildkräutern

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass vor dem Sammeln eines Wildkrauts genaue Kenntnisse der Form und Differenzierung erworben werden sollten. Dies liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, sich diese Kenntnisse anzueignen. Hier wird lediglich ein grober Überblick gegeben.

Wegwarte

Kapuzinerkresse

Gänseblümchen

Löwenzahn

Fenchel

Weißdorn

Wiesenlabkraut

Gundermann

Malve

Ackerschachtelhalm

Linde

Minze

Spitzwegerich

Brennnessel

Vogelmiere

Taubnessel (weiß oder lila)

Wilde Möhre

Breitwegerich

Anhang zu Ätherischen Ölen:

Aus meiner persönlichen und jahrelangen Erfahrung mit ätherischen Ölen bin ich inzwischen davon überzeugt, dass die Qualität der Öle einen entscheidenden Faktor auf die Wirksamkeit hat. Entsprechend bin ich ein großer Befürworter der Young Living Öle geworden und wende sie in meinem täglichen, persönlichen Gebrauch an. Die Firma Young Living bietet Interessenten die Möglichkeit, zu Großhandelspreisen einzukaufen. Dazu muss man sich nur als Vertriebspartner anmelden (über diesen Link), hat aber keine Verpflichtungen. Es steht jedem frei, einfach nur persönliche Bestellungen zum Großhandelspreis zu tätigen oder sich aktiv als Vertreiber der Produkte zu beteiligen. Ein sehr schönes Geschenk, wie ich meine :-)

Literaturverzeichnis und Websites

Gabriele Leonie Bräutigam: Wilde grüne Smoothies,Hans-Nietsch-Verlag
Dr. Michael König: Der kleine Quanten Tempel, Scorpio Verlag
www.smoothie-mixer.de
Jonathan Goldman: Klangheilung-Die Schöpferkraft der menschlichen Stimme", Amra Verlag
Dr.Dr. Edelmann: Psychodontie
Life Science, Essential Oils desk reference, Life Science Publishing
PGS- Brennnessel- das verkannte Wunderkraut
Zahnfreundliche Ernährung. Online-Informationen der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde: www.dgzmk.de (Stand: 3.12.2012)
http://www.healingteethnaturally.com/dentinal-fluid-transport-steinman-leonora.html
Nadine Artemis: Holistic Dental Care, North Atlantic Books Berkeley, California

What happens if cavities are left untreated? On the "dangers" of tooth decay and dental infections not treated by a dentist.