

Cornelia Graf

Die Rolle der Ernährung in der ganzheitlichen Zahnmedizin

Basisempfehlungen bei Zahnverfall und Zahnfleischentzündungen

Um einen möglichst großen Therapie-Erfolg bei Patienten z. B. mit Zahnfleischerkrankungen zu erzielen, wird in unserer Beratungspraxis westlich analytisches Know-how mit Jahrtausende altem östlichen Wissen und dessen Erfahrungsschätzen kombiniert. Die Synthese basiert auf der abendländischen, wissenschaftlich aufgebauten Ernährungslehre, auf den Kenntnissen des Ayurveda („Ayu“ = Leben, „Veda“ = Wissen), dessen Ursprung in Indien liegt und über einen Erfahrungszeitraum von über 5.000 Jahren verfügt, sowie den Kenntnissen der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin), die sich ebenso weit zurückverfolgen lässt.

Alle Lehren sind auf jeden Menschen übertragbar

Alle Lehren haben universellen Charakter, d. h. sie sind auf jedes Land und auf jeden Menschen gleichermaßen anwendbar. Die östlichen Anschauungen helfen dem Menschen, sich selbst besser kennen zu lernen, Toleranz im Umgang mit anderen zu üben und im Einklang mit den Naturgesetzen der Erde und des Kosmos zu leben.

Im Dschungel der Ernährungslehren

Eine Vielzahl von verschiedenen Lehrmeinungen zum Thema Ernährung beherrscht das Informationsfeld. Durch extreme, zum Teil sogar entgegengesetzte Empfehlungen wie z. B. „Leben ohne Brot“, „die Hay-sche Trennkost“, die Atkins-Diät, oder in manchen Büchern über die Rohkost, werden ratsuchende Patienten aber eher verunsichert als informiert.

Natürlich gibt es Personen, die mit dem einen oder anderen Ernährungsprogramm gut zurechtkommen; andere wiederum klagen aber über Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen und Energiemangel. Gleichermaßen für jeden geeignet sind diese Anschauungen jedenfalls nicht.

Somit muss festgestellt werden:

Eine für alle Menschen gleichermaßen gültige Ernährungsweise gibt es nicht.

Vollwertigkeit – Basis aller Ernährungsempfehlungen

Eines ist aber sicher: Bis zum Einzug der Technik in die Nahrungsmittelproduktion im 19. Jahrhundert wurden alle Lebensmittel vollwertig genossen. Es gab keine Konservierung mit fragwürdigen Zusätzen und keine Raffinierung. Verfahren wie das Trocknen und die milchsäure Vergärung von Lebensmitteln dienten der natürlichen Konservierung. Fleisch gab es damals in der Regel nur ein- bis zweimal pro Woche, dafür aber je nach Saison reichlich Obst und Gemüse. Milch stand nur auf dem Tisch, wenn eine Kuh kalbte.

Dass wir heute immer weiter von dieser Vollwertigkeit, deren Nutzen wissenschaftlich von Prof. Kollath und Prof. Leitzmann belegt wurden, entfernt sind, veranschaulicht unsere heutige Situation:

Aktuelle Situation

Die Bürger der Industrienationen werden heute ernährungsmäßig so vielfältig und üppig versorgt wie in keiner Zeit zuvor. Tausende von neuen Lebensmittel-Kreationen zieren die Regale der Supermärkte, und viel versprechende Werbeaussagen verführen zum Probieren und Verbrauch. Lange Haltbarkeit, ansprechendes Design und guter Geschmack wird heute durch eine unüberschaubare Vielfalt chemischer Zusätze in den Nahrungsmitteln erreicht.

In der Tiermast setzt man auf eine ständig steigende Fleisch- und Milchproduktion, in der mehr und mehr Agro-Chemikalien und Medikamente verwendet werden.

Getreide, Kartoffel, Gemüse und Obst werden unter hohem Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln, Pestiziden, Lagerschutz- und Nachreifemitteln produziert.

Fertiggerichte sowie konservierte und zerkochte Lebensmittel beinhalten nur noch wenige der lebenswichtigen Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, etc.

Täglicher Frust und Stress verführen zu unkontrolliertem In-Sich-Hineinessen von „Kalorienbomben“ mit entsprechenden körperlichen Wirkungen. Durch Bewegungsunlust wird dieser Effekt noch verstärkt.

Alkohol- und Nikotinmissbrauch, zu hoher Zucker- und Weißmehlkonsum, zu viele tierische Eiweißträger, künstliche sowie raffinierte Fette und Öle belasten je nach Konstitution auf verschiedenen Wegen unsere Organe.

Langfristige vitalstoffarme Fehlernährungen dieser Art stören den Stoffwechsel und bewirken eine Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts. So werden, je nach Ver-

CORNELIA GRAF



ist freiberufliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin (GGB und Ayurveda) mit eigener Lehrküche und beschäftigt sich seit 1993 im Literaturstudium mit verschiedenen Ernährungsleitlinien, insbesondere der TCM. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Ernährungslenkung und Lebensführung bei chronisch Kranken, Ernährungsprophylaxe, Gesundheitslenkung, Nahrungsergänzungen, Stimulation des Energieflusses. Seit 1994 hält sie Seminare und Vorträge für Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker und interessierte Laien.

anlagung, verschiedene ernährungsbedingte Erkrankungen „produziert“.

Abhängig von der individuellen Konstitution entstehen chronische Krankheiten wie:

- Parodontitis marginalis,
- allgemeiner Gebissverfall,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis,
- Verdauungsstörungen,
- Fibromyalgie, chronische Abwehrschwäche etc.

Lebensmittelqualität ist gefragt

Optimale Lebensmittelqualität beinhaltet das absolute Freisein von Schad- und Zusatzstoffen, den natürlichen Verbund von Nähr- (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) und biologischen Wirkstoffen (Vital- und sekundären Pflanzenstoffen) sowie einen guten Geschmack.

Leider ist durch die heutige Umweltbelastung und auch durch den konventionellen Anbau mit den chemischen Kampfstoffen gegen Schädlinge sowie durch die chemische Düngung eine Schadstofffülle in un-

seren Nahrungsmitteln erreicht, die bedenklich wird. Aus diesem Grund sollte der „biologischen Landwirtschaft“ mit ihrem kontrolliert ökologischen Landbau der Vorzug gegeben werden. Er gewährleistet eine möglichst umweltschonende Produktion von gesundheitlich unbedenklichen und biologisch hochwertigen Lebensmitteln ohne Gentechnik, Bestrahlung, chemisch-synthetischer Düngemittel, Pflanzenbehandlungs-, Lagerschutz- und Nachreifemittel. In der Tierzucht sind Hormone und Wachstumsmittel nicht erlaubt.

Seit dem 01.01.1993, mit dem Inkrafttreten der EG-Bio-Ordnung, unterliegen die ökologisch wirtschaftenden Betriebe einer strengen Kontrolle, so dass seitdem auch von einer echten „Bio-Qualität“ gesprochen werden kann. Welche Verbände dieser Qualitätsprüfung unterliegen, kann über die Stiftung „Ökologie und Landbau“ in Bad Dürkheim erfragt werden.

Selbstverständlich sollten frische Lebensmittel verzehrt werden, da bei der Lagerung und Verarbeitung biologisch wichtige Inhaltsstoffe verloren gehen. Dass Wertverluste durch die Alterung von Lebensmitteln entstehen, hat der Biophysiker Prof. Popp eindrucksvoll in einer Reihe von Versuchen und Messungen bewiesen.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei Zahnfleischerkrankungen und chronischem Zahnverfall

Um den Gesamtorganismus und insbesondere das Bindegewebe zu entlasten, empfiehlt sich insbesondere bei den Zahnfleischerkrankungen eine mehr oder weniger vorübergehende tier-eiweißfreie, vegetarisch vollwertige Ernährung.

Diese sollte nach individueller Konstitution (z. B. nach ayurvedischen und / oder traditionell chinesischen Gesichtspunkten), nach aktuellen Gegebenheiten (persönliche Alltagsituation) und, wenn möglich, nach entsprechender Nährstoffanalyse (Laborparameter) erfolgen.

Nicht zu empfehlen, das heißt zu meiden sind Nahrungsmittel, die fabrikatorisch verändert wurden wie z. B.

- isolierte Zuckerarten (weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Malzzucker, Milchzucker und daraus hergestellte Produkte wie Süßigkeiten, Getränke, Marmeladen, Mehlspeisen, Kuchen, **Ketchup usw.**)¹ Diese stören die

¹ **Anmerkung:** Kaltgeschleuderter Bienenhonig gehört zu den natürlichen Süßungsmitteln. Durch seine klebrige Eigenschaft haftet er besonders an den Zähnen und ist bei Karies im reinen Zustand keine Alternative zu den Zuckern. In kleinen Mengen und stark verdünnt kann er ab und zu individuell verwendet werden. Zu bedenken ist, dass er ab 43 °C eine Vielzahl wertvoller Enzyme verliert; die Speisen deshalb vor Zugabe herunterkühlen lassen.

Verträglichkeit von vollwertigen Lebensmitteln insbesondere bei leber-, galle-, magen- und darmempfindlichen Personen. („Süßschnäbeln“ und „Zuckersüchtigen“ empfehle ich sehr das Buch „Zucker, Zucker“ von Dr. med. M. O. Bruker, erschienen im EMU-Verlag). Nach den Forschern Cleave und Campbell (in ihrem Buch „Die Saccharidose“) können anscheinend 8 g Zucker pro Tag ohne Schädigung aufgenommen werden. Der durchschnittliche Verbrauch in der Bundesrepublik liegt aber nach verschiedenen Quellen zwischen 120 g und 150 g pro Kopf und Tag!!!

- Süßstoffe
- Auszugsmehle (z. B. aus Weizen, Dinkel, Roggen etc. sind Weißmehle, bei denen die Randschichten und der Keim des vollen Getreidekornes fehlen) sowie daraus hergestelltes Gebäck, Brot, Mehlspeisen, Kuchen etc.
- raffinierte Öle und Margarinen (gewöhnliche Öle wie z. B. Livio, Mazzola, Rama usw.)
- Konserven (egal ob aus dem Glas oder Blechdose),
- isolierte Präparate (z.B. Tütensuppen, Kartoffelpulver usw.)

Vor allem bei der Parodontitis sollte, wie bereits erwähnt, der Fleisch-, Fisch-, Quark-, Käse-, und Eigenuss stark eingeschränkt bzw. je nach individuellem Fall für eine begrenzte Zeit gemieden werden. Biologischer Naturjoghurt aus Kuhmilch kann sich auf Grund der darin enthaltenen aktiven Bakterienkulturen positiv auf die Zahngesundheit auswirken (Umwelt und Gesundheit 1/2005). Dies gilt jedoch nicht für Kuhmilchallergiker!

Folgende konzentrierte Eiweißquellen aus pflanzlichem Ursprung können je nach individueller Verträglichkeit als Ausgleich empfohlen werden:

- Hülsenfrüchte (z. B. rote Linsen, braune Linsen, Belugalinsen, weiße, schwarze und rote Bohnen, grüne Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Keimlinge aus Linsen, Erbsen **und Bohnen**)²
- Vollgetreide d. h. das ganze Getreidekorn, welches vermahlen, im Ganzen gekeimt, gekocht oder verbacken werden kann (z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Hafer, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Chinoa, Mais, Vollreis, Basmativollreis, Rundkornreis, Langkornreis, roter Reis, schwarzer Reis)

² **Anmerkung** zur Zubereitung: Außer Linsen, gekeimten Hülsenfrüchten und frischen grünen Erbsen müssen alle Hülsenfrüchte in kaltes Wasser eingeweicht werden und darin mindestens etwa vier Stunden quellen (am besten über Nacht). Danach wird das Einweichwasser weggeschüttet und mit frischem Wasser, Gewürzen (z. B. Koriander, Cumin, Kümmel) und Kräutern (z. B. Bohnenkraut) je nach Bohnenart noch ein bis drei Stunden gekocht.

- Nüsse, je nach Verträglichkeit, sind nicht nur gute Energiespender für hochwertiges Fett, sondern auch hochwertige Eiweißlieferanten (z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Cashewkern, Pinienkerne, Pistazien etc.)

Ausweichmöglichkeit für Milchliebhaber:

Sojamilch, Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch

Eiweißqualität

Um zu gewährleisten, dass der menschliche Organismus optimal mit essenziellen und nicht-essenziellen Aminosäuren (Aminosäuren sind die Bausteine des Eiweißes) versorgt wird, empfehlen sich bestimmte Lebensmittel innerhalb der Tagesmahlzeiten.

Günstige Eiweißkombinationen aus dem pflanzlichen Bereich sind:

- Bohnen / Erbsen / Linsen etc. kombiniert mit Mais, mit Kartoffeln, mit Weizen / Dinkel / Roggen / Hafer / Hirse oder mit Vollkornreis
- Erdnüsse mit Sonnenblumenkernen etc.
- Vollreis mit Hülsenfrüchten und Sesam
- Soja mit Erdnuss und Sesam oder Vollgetreide oder Vollkornreis
- Vollgetreide mit Hülsenfrüchten und (Erd)Nüssen etc. oder Sesam und Soja

Eiweißkombinationen mit Milch und Ei (Ovolaktovegetarier):

- Getreide mit Milchprodukten
- Getreide mit Ei
- Kartoffel mit Ei
- Kartoffeln mit Milchprodukten
- Hülsenfrüchte mit Milchprodukten

Öle und Fette

Um eine optimale Fettqualität zu gewährleisten, ist es gesundheitlich von Vorteil, Öle und Fette kaltgepresst, am besten aus kontrolliert biologischer Erzeugung, und mit unterschiedlichen Fettsäureprofilen (gesättigte, einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6) zu verwenden. Gesättigte Fettsäuren finden sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Milch- und Käseprodukten. Hier ist es speziell die Arachidonsäure, die entzündungsfördernde Wirkungen im Körper erzeugen kann. Bei starker Parodontose sind deshalb diese o. g. tierischen Nahrungsmittel stark einzuschränken bzw. zu meiden.

Im Alltag bewähren sich deshalb - entweder im Wechsel oder als Mischung zu gleichen Teilen - kaltgepresstes Olivenöl (ist auch zum Kochen und Dünsten zu verwenden), Sonnenblumenöl, Rapsöl, Weizenkeimöl und Leinöl. Dies gewährt eine Ausgewogenheit des Fettsäurepools. Zur Ab-

wechslung können auch andere kaltgepresste Öle wie Kürbiskern- und Nussöl etc. verwendet werden.

Butter und Sahne als Fettanteil dürfen in kleinen Mengen verwendet werden.

Generell sollte aber mit Fett sparsam umgegangen werden.

Anmerkung:

Bei verdauungsschwachen Personen sollte das Fett erst nachträglich d. h. nach dem Dünsten zugegeben werden. Auch sollten fetthaltige Speisen nicht mehr aufgewärmt werden, da sie dann für die Verdauungsenzyme schwerer zugänglich sein können.

Vorsicht außerdem vor gehärteten Fetten. Sie sollten unbedingt gemieden werden! Sie enthalten so genannte Transfettsäuren, die im Stoffwechsel nachteilig verwertet werden.

Tipp:

Mit kaltgepresstem Sonnenblumen- oder Sesamöl kann bei Entzündungen 3 x tgl mit einem Esslöffel die Mundhöhle ca. zwei bis vier Minuten lang gespült werden. Das Öl ist anschließend auszuspucken.

Gutes Kauen und Einspeicheln!

Die Verdauung beginnt bereits im Mund bei den Kohlenhydraten bzw. kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte).

Es ist deshalb von außerordentlich großer Wichtigkeit, die Lebensmittel gut zu kauen, was bedeutet, sich Zeit beim Essen zu nehmen. „Gut gekaut ist halb verdaut“!

Viele Verdauungsstörungen sind alleine durch besseres Kauen vermeidbar!

Frischkost

Insbesondere bei der Parodontitis ist darauf zu achten, dass der Frischkostanteil (Blatt-, Wurzel-, Stängel- und Fruchtgemüse, frisches Obst, ungesalzene Nuss- bzw. Ölsaaten) innerhalb einer Mahlzeit und je nach Konstitution nach und nach gesteigert wird. Der hohe Enzym- und Vitalstoffgehalt der Rohkost gewährleistet eine gute Versorgung des Organismus. Da Enzyme erst ab 43 °C in ihrer Wirkung eingeschränkt werden, braucht die Frischkost nicht „kalt“ gegessen zu werden. Um ihre Inhaltsstoffe optimal verwerten zu können, ist es jedoch besonders wichtig, sie sehr gut zu kauen.

Ein schmackhaftes Salatdressing z. B. mit kaltgepressten Ölen, frischem Zitronensaft oder mildem Naturreisig, Senf, Kräutern und Gewürzen, etwas Bienenhonig und Natursalz erhöht die Verdauungskraft und vervollständigt den Frischkostgenuss.

Zu beachten ist auch, dass wir in der kalten oder warmen Jahreszeit und vor allem entsprechend unserer individuellen Konstitution jeweils verschiedene Bedürfnisse an Nahrungsmitteln haben:

So sollten die Mahlzeiten im Allgemeinen im Sommer leicht verdaulich mit weniger Fett und höherem Frischkostanteil (z. B. Obst- und Gemüse bzw. Sprossensalate, Frischkornmüslis) ausfallen.

In der kalten Jahreszeit ist allgemein eine nahrhaftere und fettreichere Mahlzeit zu empfehlen. Eintöpfe und Suppen mit Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse wie z. B. Kohl, Linsen, Karotten, Rüben, Lauch und Zwiebeln, ergänzt mit wärmenden Gewürzen wie z. B. Koriander, Gelbwurz, Ingwer, Cumin und Currymischungen, wärmen den Organismus. Auch warme Getreidegerichte wie z. B. Hafer- oder Hirseporridge mit Zimt, Kardamom, Ingwer, etwas Honig und Äpfeln gleichen den Wärmehaushalt aus.

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze haben neben ihrer Geschmacksvielfalt wichtige Funktionen:

Sie kühlen oder wärmen den Körper und stärken die Verdauungskraft (z. B. Cumin, Kardamom, Ingwer, Fenchel, Minze, Ingwer).

Antibakterielle Wirkungen – wichtig bei der Parodontitis – haben z. B. Nelke, Zimt, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Cumin etc. Diese Gewürze sind in der Lage, die Entzündungsneigung zu reduzieren. Sie werden jeweils individuell, je nach aktuell vorliegender Situation gewählt. Die einzelnen Wirkweisen kennen wir aus der einschlägigen Literatur des Ayurveda und der TCM.

Vitalstoffsubstitution

Bei starken Vitalstoffdefiziten (Analyse erforderlich!) sollten zeitlich begrenzt natürliche und hochwertige Nahrungsergänzungen substituiert werden.

Verschiedene Geschmacksrichtungen

Eine Mahlzeit mit verschiedenen Geschmacksrichtungen wie süß (z. B. süße Früchte), sauer, salzig, bitter und scharf harmonisiert und tonisiert unsere Körperkonstitution. Heißhungerattacken, insbesondere auf Süßes oder Salziges, zwischen den Mahlzeiten können so vermieden werden.

Temperaturverhalten der Nahrung

Ein in unseren westlichen Ernährungslehren nicht beachteter Faktor ist das Temperaturverhalten verschiedener Lebensmittel. Sie wirken über ihre energetische Dynamik und verhelfen zu einer guten Verdauung und Energieverteilung im gesamten Organismus. Frieren wir, so sind eine warme

Suppe, ein warmer Gewürztee oder scharfe Gewürze das Mittel der Wahl. Ist es uns zu heiß, so erreichen wir durch frische, kühle Lebensmittel wie z. B. Obst, Salate, Getränke wieder einen Temperaturausgleich. Spezielle Hinweise und weitere Infos finden sich in der ayurvedischen bzw. chinesischen Ernährungsliteratur.

Getränke

Wasser

Der Mensch besteht zu durchschnittlich 70 bis 80 % aus Wasser. Qualitativ hochwertiges, kohlenstoffarmes, besser-freies sowie mineralarmes Wasser eignet sich ideal als Getränk. Aus östlicher Sicht gilt über zehn Minuten abgekochtes Wasser (ca. einhalb bis zwei Liter), welches über den Tag verteilt so angenehm warm wie möglich getrunken wird, als unspezifische „Entgiftungsmethode“. Leitungswasser kann deshalb nicht mehr empfohlen werden, weil auf Grund von Umweltbelastungen trotz Aufbereitung in den Wasserwerken keine Reinheit garantiert werden kann. Hinzu kommt eine mögliche Schwermetallbelastung aus den zuführenden Hauptwasserleitungen. Unter diesen Voraussetzungen ist es empfehlenswert, sich sein Brauchwasser selbst, z. B. durch Umkehrosmose, herzustellen (Buchtipps: Barbara Hendl: Wasser vom Reinsten, INA-Verlags GmbH). Ansonsten ist das Vertrauen des Verbrauchers in die Qualität der Mineralwasserabfüller wichtig.

Säfte

Eine weitere Möglichkeit zur Ergänzung der Flüssigkeitsmenge sind Obst- und Gemüsesäfte. Auf gute Qualität ist zu achten (kein Zuckerzusatz, keine Süßstoffgetränke)! Zu bedenken ist, dass in Flaschen oder Tetrapack oder Plastik abgefüllte Säfte immer vor der Abfüllung erhitzt werden, was einen Qualitätsverlust bedeutet! Sie sollten am besten mit Wasser gemischt getrunken werden. Am hochwertigsten und enzymreichsten sind frisch gepresste Säfte aus Obst und Gemüse. Sie sollten langsam, Schluck für Schluck und am besten zwischen den Mahlzeiten getrunken werden.

Säfte sind jedoch nur ein Teil-Lebensmittel, sie enthalten ausschließlich wasserlösliche Vitamine, während die anderen Wirkstoffe leider im Trester verbleiben!

Anmerkung:

Bei Leber-, Galle-, Magen- und Darmempfindlichen können nach dem Genuss von Säften Unverträglichkeiten in Form von Blähungen, Völlegefühl, Durchfall etc. auftreten, insbesondere auch bei gleichzeitiger Vollwertkost!

Tee, Kaffee, Alkohol

Schwarzer Tee und Kaffee sollten nur in kleinen Mengen getrunken werden. Es gilt zu bedenken, dass z. B. Kräutertees sowohl eine arzneiliche als auch eine energetische

Wirkung haben. Aus diesem Grund sollten sie nicht täglich, sondern zweckspezifisch eingenommen werden. Bei Parodontose empfehlen sich z. B. im Wechsel Salbei-, Kamillen-, Pfefferminz- oder auch Brennnesseltee etc. Zum Wärmen oder Kühlen des Körpers bieten sich je nach individueller Konstitution bestimmte Gewürztees an.

Alkoholische Getränke sind nicht zu empfehlen. Sie übersäuern das Bindegewebe und belasten unsere Entgiftungsorgane Leber und Nieren.

Appetit

Ein wichtiges Kriterium zur optimalen Nahrungsverwertung ist der gesunde Appetit. Bitterstoffe wie sie in verdauungsfördernden Kräutern oder Elixieren (z. B. Schwedenkräuter) vorkommen, aktivieren die Verdauungssäfte und optimieren die Nahrungsverwertung.

Ungesunde Essgelüste und Heißhungerattacken sind nicht mit gesundem Appetit zu verwechseln, sondern können ein Hinweis auf eine Vitalstoffmangelsituation und / oder unausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten (z. B. ohne Berücksichtigung der Vollwertigkeit und / oder Geschmacksvielfalt s. o.) sein.

Abwechslungsreiche Mahlzeiten gewährleisten eine lange Sättigung und eine gute energetische Versorgung.

Abgesehen von bestimmten Erkrankungen sollten zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden liegen. Auch in der östlichen Tradition gelten drei Mahlzeiten als ausreichend.

Diesen Traditionen zufolge ist die Zeit, zu der das Mittagmahl (zwischen ca. 11 Uhr und 15 Uhr) eingenommen wird, die Zeit, in der die Verdauungskraft am stärksten ist, um das Essen optimal zu verwerten. Die Abendmahlzeit dagegen sollte nicht zu spät und mengenmäßig geringer als am Mittag ausfallen und auch leicht verdaulich sein.

Sich wahrnehmen, fühlen und spüren lernen

Neben der Kenntnis der zu verwendenden Lebensmittel wäre es wichtig, wieder ein echtes Gefühl für die Nahrungsbedürfnisse des Körpers zu entwickeln. Frust, Ärger und Stress verleiten oft zu unkontrolliertem Essen. Ständig unterdrückte Bedürfnisse führen zu Missmut, Unzufriedenheit und langfristig zur Entgleisung des Säure-Basen-Haushalts. Hier sollten die Betroffenen Strategien erlernen (z. B. Stressmanagement, Konfliktbewältigung), um im Einklang mit ihren echten körperlichen Bedürfnissen leben zu können.

Zusammenfassung

Es ist unbestritten und wissenschaftlich

bewiesen, dass vollwertige, frischkostbetonte Lebensmittel für eine gute Zahngesundheit mit verantwortlich sind.

Während die westliche Ernährungslehre durch den chemisch-analytischen Denkansatz in erster Linie die Qualität der Nahrung untersucht, berücksichtigen die östlichen Ernährungslehren darüber hinaus die Wirkung der Nahrung auf die individuelle Konstitution und das energetische Verhalten der Lebensmittel auf das Individuum.

Vitalstoffreiche Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau sind sowohl für die westliche als auch für die östliche Ernährungslehre eine wichtige Basis.

Insbesondere bei Zahnfleischerkrankungen ist auf einen erhöhten Anteil an Frischkost innerhalb der Mahlzeiten zu achten. Grundlage hierfür stellt eine individuelle, abwechslungsreich zusammengestellte Auswahl an Vollgetreiden, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüssen, Ölsaaten und kaltgepressten Ölen.

Appetit, gutes Kauen, ausreichend Zeit zum Essen und eine positive Grundhaltung sind eine optimale Voraussetzung für eine gute Verdauung und Nahrungsverwertung.

Insbesondere bei Zahnfleischerkrankungen ist es wichtig, durch eine hauptsächlich vegetarische, die individuelle Konstitution berücksichtigende Ernährung, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen. In sehr schweren Fällen und je nach Konstitution kann sich zudem eine unter ärztlicher Aufsicht durchgeführte Heilfastenkur sehr positiv auf die Parodontose bzw. den Gebissverfall auswirken.

Langfristig ist es möglich, durch eine Ernährung nach den oben beschriebenen Richtlinien Zahnerkrankungen zu stoppen, zu lindern oder erst gar nicht entstehen zu lassen.



Anschrift der Autorin:

Cornelia Graf
Gesundheits- und
Wellnessberatung, Dozentin, Lehrküche
Dornierstr. 33e
D-94315 Straubing

Tel.: 09421 / 60909
Fax: 09421 / 61621