

# Dr. Dento & Sophie

DEIN BEGLEITKALENDER FÜR  
DEINE DENTOSOPHIE-BEHANDLUNG



# DEIN WUNSCH-BOARD

Was wünschst du dir? Wie möchtest du dich fühlen?

Hier kannst du Bilder, Sticker oder Zeichnungen einkleben –  
von Dingen, die du toll findest oder die du erleben möchtest.

Je öfter du dein Wunsch-Board anschaust, desto eher können  
deine Träume wahr werden!





**Dr. Constanze Groß**  
**Biologische Zahnärztin, Dentosophin**  
**und Referentin für Dentosophie**

© 2025  
1. Auflage

Dr. Constanze Groß, Biozahnarzt Dresden und Dentosophie  
und Heilzentrum, Heinrichstrasse 4, 01097 Dresden  
[www.dentosophie-heilzentrum.de](http://www.dentosophie-heilzentrum.de) | [www.biozahnarzt-dresden.de](http://www.biozahnarzt-dresden.de)  
Instagram: @dr.constanzegross

© Illustrationen: Melanie Gürtler  
© Grafikdesign: Patricia Flender

Das Werk, Cover und Titel sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jede unautorisierte Verwertung, Vervielfältigung, Übersetzung sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und wird strafrechtlich verfolgt.






Dieses Buch gehört:

---

Psst, hör mal rein:





# Einleitung für den Buchkalender zur Dentosophie-Begleitung

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Ich bin Dr. Constanze Groß, Dentosophin und biologische Zahnärztin. In meiner täglichen Arbeit begleite ich Kinder wie dich auf ihrem Weg zu mehr Balance und Wohlbefinden – und zwar nicht nur für den Mund, sondern für den ganzen Körper.

Damit du während deiner Dentosophie-Begleitung motiviert bleibst und deine Fortschritte festhalten kannst, habe ich diesen besonderen Buchkalender entwickelt. Er soll dir helfen, dran zu bleiben und dich an deine tägliche Routine zu erinnern. Denn ich habe festgestellt: Kinder, die den Balancer regelmäßig tragen und die Übungen konsequent machen, haben fantastische Erfolge!

## Wie nutzt du den Buchkalender?

Jeden Tag kannst du hier notieren:

- Habe ich den Balancer eine Stunde am Tag getragen?
- Habe ich die fünf Minuten Übung gemacht?
- Habe ich den Balancer nachts getragen?

Du kannst auch deine Gedanken und Wünsche aufschreiben, wenn dir etwas schwerfällt oder du besondere Erfolge erlebt hast. Das hilft dir und auch mir, deine Fortschritte besser zu erkennen.

## Warum ist das so wichtig?

Der Balancer hilft nicht nur deinen Zähnen, sondern bringt deinen ganzen Körper in Balance. Wenn du regelmäßig übst, können sich nicht nur deine Zähne, sondern auch deine Haltung, dein Wohlbefinden und deine innere Stärke positiv verändern. Viele Kinder berichten, dass sie sich besser konzentrieren können, wenn sie den Balancer zum Beispiel bei den Hausaufgaben tragen.

Auch auf deine Gefühle kann der Balancer wirken:

- Kinder, die sehr hibbelig sind, werden oft ruhiger und entspannter.
- Kinder, die eher zurückhaltend sind, werden mutiger und selbstbewusster.

## Das Beste daran?

Die Dentosophie ist eine sanfte, minimalinvasive Methode, die mit wenig Aufwand so viel Gutes bewirken kann.

Wenn du zu deinen Kontrollterminen kommst, kannst du den Buchkalender mitbringen. So können wir gemeinsam schauen, wie du vorangekommen bist und ob du etwas verbessern möchtest.

Ich wünsche dir ganz viel Freude auf deinem Weg mit der Dentosophie – du bist auf einem tollen Weg, um nicht nur deine Zähne, sondern auch dich selbst in dein Gleichgewicht zu bringen!

Deine

**Dr. Constanze Groß**

# Eine besondere Übung für dich:

## Die goldenen Kugeln der Freude

Liebe Kinder,

ich möchte euch heute eine ganz besondere Übung vorstellen, die euch dabei helfen kann, noch mehr Freude und positive Erlebnisse in euer Leben zu ziehen.

Ihr könnt dafür einfach fünf Kugeln verwenden, die ihr schon zu Hause habt – zum Beispiel Murmeln, Kaffeebohnen, Edelsteine oder auch Knöpfe. Ich nenne sie „goldene Kugeln“, weil sie euch helfen, all das Positive in eurem Leben sichtbar zu machen.

## So funktioniert die Übung:

### **Am Morgen:**

Steckt euch fünf Kugeln in eure linke Hosentasche.

### **Über den Tag:**

Immer wenn euch etwas Schönes passiert – zum Beispiel ein nettes Gespräch, ein Lächeln, eine gute Note, ein tolles Spiel oder einfach ein Moment, in dem ihr euch wohlfühlt – nehmt eine Kugel aus der linken Tasche und steckt sie in die rechte Hosentasche.

### **Am Abend:**

Nehmt alle Kugeln aus der rechten Hosentasche und schaut sie euch an. Überlegt, was euch an diesem Tag Freude bereitet hat. Schreibt diese schönen Erlebnisse in euren Buchkalender.

## Warum machen wir diese Übung?

Freude, Dankbarkeit und Glück sind ganz besondere Gefühle, die eine hohe Schwingung haben. Wenn du dich auf die schönen Dinge konzentrierst, ziehst du sogar noch mehr positive Erlebnisse in dein Leben – wie ein Magnet für Freude!

## Wichtig:

Vergiss nicht, am Abend alle Kugeln aus der Hosentasche zu nehmen und sie in eine kleine Schale zu legen.

So gehen sie nicht verloren und deine Eltern müssen beim Wäschewaschen nicht versehentlich Kugeln mitwaschen!

## Probier es doch einfach mal einen Monat lang aus!






Ich bin gespannt, wie viele goldene Kugeln du jeden Tag sammeln kannst und was du dabei entdeckst.




Lass uns gemeinsam daran wachsen – für ein strahlendes Lächeln und ein glückliches Herz!

Deine

**Dr. Constanze Groß**

# MONAT 1

			
	60	5	
1	5	5	
2	10	5	
3	15	5	
4	20	5	
5	25	5	
6	30	5	
7	35	5	
8	40	5	
9	45	5	
10	50	5	
11	55	5	
12	60	5	
13	60	5	
14	60	5	
15	60	5	

		 60	 5	 ✓
16	_____	60	5	<input type="radio"/>
17	_____	60	5	<input type="radio"/>
18	_____	60	5	<input type="radio"/>
19	_____	60	5	<input type="radio"/>
20	_____	60	5	<input type="radio"/>
21	_____	60	5	<input type="radio"/>
22	_____	60	5	<input type="radio"/>
23	_____	60	5	<input type="radio"/>
24	_____	60	5	<input type="radio"/>
25	_____	60	5	<input type="radio"/>
26	_____	60	5	<input type="radio"/>
27	_____	60	5	<input type="radio"/>
28	_____	60	5	<input type="radio"/>
29	_____	60	5	<input type="radio"/>
30	_____	60	5	<input type="radio"/>
31	_____	60	5	<input type="radio"/>



Platz für meine  
schönen Erlebnisse

---

---

---

---

---

---

---

---



& meine Wünsche

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






## KAPITEL 1

# Die Einladung zur magischen Reise

Kai knirscht nachts mit den Zähnen  
und atmet oft durch den Mund.  
Seine Eltern bemerken,  
dass er oft müde und  
unkonzentriert ist und sie beschließen,  
Dr. Dento, die Dentosophin,  
aufzusuchen. Schon beim Betreten  
ihrer Praxis spürt Kai,  
dass hier etwas  
Magisches in der Luft liegt.

Dr. Dento lächelt ihn an und plötzlich  
beginnt ein goldenes Licht zu leuchten.  
„Willkommen in der Welt der  
Dentosophie“, sagt sie und Kai weiß  
sofort: Dieses Abenteuer wird anders  
als alles, was er bisher erlebt hat.



ich bin  
Kai






## KAPITEL 2

# Die Fee Sophie & der magische Balancer

Während Dr. Dento Kais Zähne und seine Körperhaltung untersucht, taucht eine kleine schimmernde Fee namens Sophie auf. Sie flattert um Kai herum und erklärt ihm, dass seine Zunge falsch arbeitet – beim Schlucken geht sie nach unten statt nach oben.

„Das hat deinen Kiefer schmal gemacht“, erklärt Dr. Dento, „aber wir haben eine Lösung.“ Sophie zaubert den magischen Balancer in Kais Hände. „Dieser Balancer wird deiner Zunge helfen, sich richtig zu bewegen und deinen Kiefer weiten“, sagt sie, während kleine goldene Funken um sie herumtanzen.







## KAPITEL 3

# Das Training beginnt

Dr. Dento erklärt Kai, wie wichtig es ist, den Balancer jeden Tag zu tragen – mindestens eine Stunde tagsüber und zusätzlich nachts.

„Aber das ist noch nicht alles“, fügt Sophie hinzu. „Du musst auch Übungen machen!“ Kai und Benno betreten gemeinsam eine geheimnisvolle Welt.

Sie landen in einem Labyrinth aus Spiegeln, in dem jede falsche Zungenbewegung eine Mauer höher wachsen lässt. Benno bleibt an Kais Seite und bellt zur Warnung, wenn Kai die falsche Richtung einschlägt. Mit Geduld und den richtigen Bewegungen finden sie schließlich den Ausgang und Kai spürt, wie sein Selbstvertrauen wächst.

