

# INHALT

<b>EINFACH MAL AUF DEN ZAHN FÜHLEN</b>	<b>6</b>
<b>DER STRECKENPLAN DES LEBENS</b>	<b>14</b>
1.1 Die stille Entzündung – ein verborgenes Schlachtfeld	18
1.2 Das Mikrobiom – der Hauptbahnhof unseres Immunsystems	30
1.3 Die Meridiane – unsere unsichtbaren Energiebahnen	36
<b>DER HEISSE DRAHT ZWISCHEN ZÄHNEN UND KÖRPER</b>	<b>52</b>
2.1 Cheese oder Grrr? Die Schneidezähne lassen grüßen	64
2.2 Die Eckzähne – Graf Dracula in uns	75
2.3 Die Mahlzähne: Wer zuletzt kommt, mahlt zuerst	83
2.4 Die großen Backenzähne: Mutter Erdes Verbündete	95
2.5 Weisheitszähne: Von der Freude des Herzens	105
<b>FAHRPLAN FÜR AUTONOME ERKUNDUNGSTOUREN</b>	<b>118</b>
3.1 Unsere Einstiegshilfen	128
3.2 Alphabetisches Verzeichnis der Krankheiten und Symptome	132
<b>VORBEUGEN MIT DER RICHTIGEN ZAHNPFLEGE</b>	<b>182</b>
4.1 Auswahl der Materialien, Inhaltsstoffe und Hilfsmittel	184
4.2 Häufigkeit, Intensität und Methoden der Zahnreinigung	187
4.3 Zahnpflege für Kinder	189
Unser Dank	193
Abbildungsverzeichnis	194
Index	195