

INHALT

EINFACH MAL AUF DEN ZAHN FÜHLEN	6
DER STRECKENPLAN DES LEBENS	14
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
DER HEISSE DRAHT	
ZWISCHEN ZÄHNEN UND KÖRPER	52
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
FAHRPLAN FÜR	
AUTONOME ERKUNDUNGSTOUREN	118
3.1 Unsere Einstiegshilfen	128
3.2 Alphabetisches Verzeichnis der Krankheiten und Symptome	132
VORBEUGEN MIT DER	
RICHTIGEN ZAHNPFLEGE	182
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