

Inhalt

Vorwort: der Mensch und seine Zähne	8
Gesunde Zähne, gesunder Körper	8
Unterschätzte Mundhöhle	9
ZAHNMEDIZIN: EINE GESCHICHTE MIT LÜCKEN	11
Von Universalgelehrten, Badern und Quacksalbern	13
Zahnmedizin heute	14
Krankheitsursache Lebensstil	15
Zucker-Krankheit Karies	15
Vergiftete Therapien	16
Warum die Mundhöhle ein Ort der Heilung ist	17
Das Seinsprinzip Kooperation	18
Eine neue Zahnmedizin: wie alles anfing	20
Der Weg zur neuro-anato-metabolischen Zahnheilkunde ...	21
Neue Fragen stellen, Lebensqualität gewinnen	22
Zeit für einen Paradigmenwechsel	23
DIE GEHEIMNISVOLLE ROLLE DER ZÄHNE FÜR IHR WOHLBEFINDEN	27
Das NAM-Prinzip	29
Kybernetische Regelkreise	30
Der anatomische Raum	31
Die Mundhöhle und ihre Stellung im Körper	33
Mund und Psyche: die Angst vor dem Zahnarzt	35
ZAHNGESUNDHEIT – EINE SACHE DER LEBENSWEISE	39
Wenn Essen krank macht	40
Mangel trotz Masse	42
Fehlernährung: die Ursprünge	43
Der Siegeszug von Stärke und Zucker	45

Gesündere Wege zum Glück	47
Zurück zu den Wurzeln	48
Der Faktor Stress	49
WAS HABEN WIR EIGENTLICH IM MUND?	55
Zähne	56
SPECIAL: Hilfen aus der NAM-Zahnheilkunde	61
Mund und Zähne: die kindliche Entwicklung	63
Start im Mutterleib	63
Mund und Zähne der Babys und Kleinkinder	65
Brust und Schnuller	68
Die Zahnentwicklung bis zum Erwachsenenalter	72
Zunge	74
Die Zunge in der TCM	76
Die Funktionen der Zunge	76
Zunge, Nervengeflecht, Immunsystem	80
Zunge und Atmung	84
SPECIAL: retronasales Riechen	85
Speichel	86
Inhaltsstoffe und Funktionen	90
Speichel als Basis der Mundflora	98
Vorposten der Immunabwehr	100
Speichel als Verdauungssaft	102
Speichel und Ernährung	103
Mucosa: die Mundschleimhaut	110
VOLKSKRANKHEITEN – DIE MUNDHÖHLE ALS ERSTER ORT DER HEILUNG	115
Die Mundhöhle im Fokus der Gesundheit	116
Diagnoseproblem: fehlender Schmerz	117
Die Psyche und andere Faktoren	119
Auf der Suche nach den Ursachen	120
Attrition: Kauen im Leerlauf	122

Die Folgen verstärkter Attrition	123
Entzündungen im Mund und ihre Folgen	126
Entzündungen der Zahnwurzel	128
Entzündungen des Zahnfleischs: Parodontitis	130
Parodontitis und Diabetes	131
Herzkrankheiten	134
Diabetes vom Typ 2	140
Symptome und Folgen	141
Ursachen	141
Insulin und Zellstoffwechsel	142
Skelett und Bewegungsapparat	147
Mund und Faszien	149
SPECIAL: Allesköninger Faszien	151
Netzknotenpunkt Mundregion	152
Weitere Krankheitsbilder mit komplexen Vernetzungen	155
Die Zähne der Kinder	157
Problem Hypomineralisation	158
Knirschen bei Kindern	160
Faule Säuglinge	161
Das Singen fehlt	162
Träge Kinder	162
Problem Weisheitszähne	164
Das Lippenbändchen	164
Orale Körperflege	164
Gifte im Mund	165
Die Wirkung von Amalgam auf das Ungeborene	169
Fluoride	171
Metalle	174
GESUND BLEIBEN – OHNE ZAHNARZT	181
Mundpflege mit Sinn, Verstand und Augenmaß	182
Zahnreinigung	183

Zungenreinigung mit dem Läppchen	186
Ölziehen	188
Ölzahncreme	189
Werkzeug Zahnbürste	190
Mundspray	191
Mundpflege für Brücken- und Implantatträger	192
Zahnpflege hausgemacht	192
Stoffwechselgerecht essen	195
Die Rolle des Stoffwechselkreislaufs	196
Die NAM-Ernährung	198
SPECIAL: Essen ist individuell	200
Richtlinien für die individuelle Diät	201
SPECIAL: Aus Lust wird Last – die Krux mit der Sucht	203
Hauptmerkmale einer gesunden Ernährungsweise	205
SPECIAL: Intervallfasten	206
Notwendige Nährstoffe	208
Basenreiche Ernährung	210
Tierisches Eiweiß	212
Getreide: besser glutenfrei	214
SPECIAL: gesunde Zuckerarten	214
Kommunikation	219
Grenzregion zwischen innen und außen	220
Kulturelle Aufgaben und Funktionen	221
Koordinations- und Entspannungsübungen	222
Unterkieferübung	224
Augenübung	226
Augen- und Zungenübung	228
Endorales Stretching	229
Anhang	230
Zum Nachschlagen	230
Anmerkungen	231
Impressum	240