

Glücks Post



NIK HARTMANN

Sein Leben,
seine
Gefühle



VIOLA TAMI

Immer
unter
Strom



ANDREAS GABALIER

Momente
voller
Demut



Prinz Harry und seine Meghan **Traumhochzeit des Jahres!**

Das Brautkleid, die Gäste, das Fest
... und wer aus der Schweiz gratuliert

Viele Rätsel und Schicksalsgeschichten!

Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und
Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Es grünt und blüht, endlich ist die Natur in voller Pracht erwacht. Leider auch die Pollen. Jetzt fliegen sie wieder zu Milliarden durch die Luft. Die Folgen: Wir niesen, die Augenlider und die Bindehaut sind gerötet und entzündet, der Heuschnupfen plagt uns. Da habe ich für Sie einige Tipps auf Lager: Gehen Sie am besten nur nach oder bei Regen ins Freie, lüften Sie Ihre Wohnung am Morgen zwischen sechs und acht Uhr, denn da sind die Pollen noch nicht unterwegs. Pollen haften in der Kleidung und im Haar. Um sie nicht in die Wohnung zu bringen, sollten Sie sich im Bad ausziehen, duschen und das Haar gründlich ausspülen. Hängen Sie bei starkem Pollenflug nasse Handtücher in den Wohn- und Schlafräumen auf, denn an ihnen bleiben die Pollen kleben. Lassen Sie keine Klimaanlage laufen. Befreien Sie Ihre Nasenschleimhäute täglich durch Spülungen von den Pollen. Das tut Ihnen gut.

Wohlsein beginnt im Mund

Zwischen **Zahngesundheit und Immunsystem** besteht ein Zusammenhang. Wollen wir Körper und Geist gesund halten, müssen wir uns um unseren Mund kümmern, so der australische Zahnarzt Dr. Steven Lin.

Von Verena Ingold

Zähne haben Steven Lin schon immer fasziniert. Als kleiner Bub putzte er seine eigenen mit Hingabe, als Erwachsener studierte er Zahnmedizin und hielt die Zähne anderer Menschen in stand. Ausgerechnet in den Ferienstieß er zufällig auf das längst

vergessene Buch eines amerikanischen Berufskollegen, der einen Zusammenhang zwischen chronischen Krankheiten und Erkrankungen des Kauapparats festgestellt hatte. Als Musterbeispiel für gesunde Ernährung, die auch bei Mund und Zähnen für Gesundheit sorgt, führte Weston A. Price die Bevölkerung des Walliser Löt-

schentals an. Price vermutete, dass die Lötchentaler Milchprodukte Stoffe enthielten, die aus der modernen Ernährung verschwunden waren – und stellte dann tatsächlich fest, dass darin erhebliche Mengen der fettlöslichen Vitamine A und D enthalten waren. Zudem entdeckte er einen weiteren Stoff, den er Aktivator X nannte und der

BUCH-TIPP

Mehr zum Thema finden Sie im Buch «Mundum gesund» von Dr. Steven Lin, erschienen im Scorpio Verlag (ca. 29 Franken). Es enthält auch einen 40-Tage-Ernährungsplan für ganzheitliche Gesundheit.



Jahrzehnte später identifiziert werden sollte: Vitamin K2. Weitere Forschungen bestätigten seine Annahme: Die Ernährung traditioneller Kulturen wies hohe Mengen fettlöslicher Vitamine auf, und das hielt Zähne, Mund und den ganzen Körper dieser Menschen gesund. Damit hatte auch Dr. Lin ein Thema gefunden, das ihn seither nicht mehr loslässt. «Ein gesunder Mund ist entscheidend für unsere gesamte Gesundheit», stellt er fest. Der Mund ist das Tor zum Körper, die Pforte, über die unsere Nahrung unseren Gesundheitszustand bestimmt. Und Zahnerkrankungen ein Warnsignal für andere gesundheitliche Probleme.

Mit dem Atmen fängt es an

Die Gesundheit von Kiefer und Zähnen beginnt mit der richtigen Atmung, so Dr. Lin. Atmen Sie durch die Nase ein, nicht durch den Mund. Wenn Sie auch nachts durch die Nase einatmen, wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Sie werden weniger schnarchen, die Gefahr von Schlafapnoe nimmt ab. Atem-, Stimm- und Zungenübungen können hier helfen. Ebenfalls wichtig: Trainieren Sie Ihre Kiefer, indem Sie die Kaumuskulatur stärken. Achten Sie darauf, dass Sie zu jeder Mahlzeit rohe Speisen essen, die kräftiges Kauen erfordern, wie z.B. Rüeblen oder Stangensellerie. So bleiben Ihre Kiefergelenke gesund.

Um Kalzium aufnehmen zu können, braucht unser Körper Vitamin D. Damit das Kalzium sich nicht in den Arterien ablagert und diese verengt, braucht es jenen ominösen Aktivator X, nach dem Weston Price schon in den Dreissigerjahren geforscht hatte: das fettlösliche Vitamin K2. Es sorgt dafür, dass das Kalzium dort ankommt, wo es gebraucht wird – in den Knochen und in den Zähnen. Lebensmittel, die viel Vitamin K2 enthalten, sind zum Beispiel biologisches Fleisch, Eier von Hühnern mit Zugang zu Gras, Butter von Weidekühen, Schalentiere, fermentierte Sojabohnen, natürlich gereiftes Sauerkraut und natürlich gereifter Käse.

Auch Bakterien reden mit

Bakterien spielen bei der Zahngesundheit auch eine Rolle – sie sind für den Mineralstoffhaushalt verantwortlich und müssen in einem gesunden Gleichgewicht stehen. Dieses wird gestört, wenn wir zu viel Zucker und Weissmehl zu uns nehmen. Dann vermehren sich die «bösen» Bakterien, greifen den Zahnschmelz an: Es entsteht Karies. Karies zeigt also auch, dass wir uns ungesund ernähren. Stark blutendes und entzündetes Zahnfleisch kann ein Warnzeichen sein, dass das Mikrobiom im Mund aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Auch Fett gehört für Dr. Steven Lin zu einer zahngesunden Ernährung. «Unser Körper braucht die volle Bandbreite des Fettspektrums», erklärt er. «Nur so kann er fettlösliche Vitamine und andere fettlösliche Nährstoffe richtig verarbeiten.»

Die wichtigen Vitamine

Natürlich ist Zahnpflege wichtig für ein gesundes Gebiss. Es genügt aber nicht, seine Zähne immer schön zu putzen. Wichtig ist auch, was wir ihnen zuführen. Zähne brauchen eine wohl ausgewogene Zufuhr von Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen, um stark und gesund zu bleiben. Warum beispielsweise lagert sich bei manchen Menschen Zahnstein an den Zähnen ab, obwohl sie ihr Gebiss sorgfältig pflegen, bei anderen aber nicht? Weil bei ihnen das Kalzium aus der Nahrung nicht richtig verwertet wird. «Letztlich zeigt ein stark kalziumhaltiger Zahnstein, dass der Körper den Mineralstoff nicht dorthin bringen kann, wo er gebraucht wird», erklärt Dr. Lin – Zahnstein ist also ein Warnsignal, dass sich möglicherweise auch in den Gefässen Kalzium ablagert.

Atem verbessern

- ▶ Setzen Sie sich aufrecht hin, Wirbelsäule gerade, Mund geschlossen. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und entspannen Sie Schultern, Kiefer und Nacken.
- ▶ Atmen Sie drei Sekunden lang tief in den Bauch, Ihre Hand sollte spüren, wie der Bauch sich vorwölbt.
- ▶ Lassen Sie die Luft möglichst langsam durch die Nase entweichen. Stellen Sie sich vor, die

- Atemluft würde durch einen dünnen Strohhalm ausströmen.
- ▶ Während die Atemluft ausströmt, spüren Sie, wie Ihre Bauchdecke sich wieder der Wirbelsäule nähert. Sobald Ihre Hand sich nicht mehr bewegt, machen Sie eine bis zwei Sekunden Pause, dann folgt die nächste Einatmung.
- ▶ Wiederholen Sie den ganzen Zyklus 20 Mal (3 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen).

Zähne putzen lohnt sich: Ein gesunder Mund stärkt den ganzen Körper.

