

2018

FRÜHLING  
SOMMER

# GESUND

plus

ESSEN IST  
DER SEX  
DES ALTERS

Zukunfts-  
TRENDS

GESUNDHEITS-  
VORSORGE  
AKTIV

**BIKE-URLAUB**  
im Salzkammergut

WELLNESS-  
HITS  
IN ÖSTERREICH

**GEWINN-  
SPIELE**

*Jetzt mitmachen!*

FAQs  
IN DER  
SCHÖNHEITS-  
MEDIZIN

**DÖ**Nachrichten



# Gesundheit beginnt im Mund

Der enge Zusammenhang von Ernährung, gesunden Zähnen und Immunsystem



Zähne sind ein hervorragender Indikator, wie es um unsere Gesundheit steht. Leider leiden aufgrund unserer modernen Ernährungsweise viele Erwachsene unter Zahnfleischerkrankungen und Karies gehört immer noch zu den häufigsten Kinderkrankheiten, meinte Zahnarzt Steven Lin.

Mit gravierenden gesundheitlichen Folgen: Denn Krankheiten der Mundhöhle wirken sich oft auf den kompletten Organismus aus. Forschungen dokumentieren, dass ein enger Zusammenhang zwischen krankem Zahnfleisch, Herzleiden, Diabetes und Reizdarmsyndrom besteht und ein Loch im Zahn ein Warnsignal für die Entwicklung einer chronischen Erkrankung sein kann.

Alle Erkrankungen der Mundhöhle sind Folgeerscheinungen von vermeidbaren zuckerhaltigen und fettarmen Ernährungs-

gewohnheiten. Schlechte Zähne und chronische Krankheiten lassen sich mit der richtigen Ernährung, die auf gesunden Fetten und fettlöslichen Vitaminen basiert, und mit guter Zahnpflege vermeiden. Der Zahn-Ernährungswissenschaftler räumt mit Ernährungsmythen und falschen Diätempfehlungen auf und zeigt ganzheitlich, wie Zähne und Zahnfleisch gesund bleiben und ebenso Knochen, Darm und Immunsystem geschützt werden.

Dr. Steven Lin ist Zahnarzt in Sydney mit Ausbildungen in Biomedizin, Ernährung und Fitness. Seit Jahren beschäftigt er sich mit den ernährungstechnischen Grundlagen der Zahngesundheit, um ein ganzheitliches Modell zahngesunden Lebens zu erstellen. Er ist Mitbegründer von DentalHub, einer Plattform für australische Dentalmediziner und hält weltweit Vorträge auf TEDx-



Konferenzen (Dr. Steven Lin, Mundum gesund. Die richtige Ernährung für Zähne und Immunsystem, 384 Seiten, ISBN 978-3-95803-107-4, auch als eBook erhältlich im Scorpio Verlag).