



Januar · Februar

1 | 2019 € 4,90

natürlich

gesund und munter

Körperlich vital und geistig rege

Die Geheimnisse eines gesunden langen Lebens

Schnelle Hilfe bei Erkältung

Fünf Klassiker der Homöopathie
wirken in allen Phasen des Infekts

Heilkraft der Bäume

Blätter, Blüten, Knospen, Rinden und
Harze schenken Wohlbefinden

Sanft entgiften mit Hausmitteln

So unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel

GESUNDE WINTERKÜCHE

Bekömmlich kochen nach der
chinesischen 5-Elemente-Lehre



Bücher



Dr. Hubertus von Treuenfels
Gesund beginnt im Mund
 Knauer, 240 Seiten,
 18 Euro (D), 18,50 Euro (A)



Dr. Steven Lin
Mundum gesund
 Scorpio, 384 Seiten,
 18,90 Euro (D), 19,50 Euro (A)



Dr. Jürgen Schmitter
Wenn der Kiefer knirscht
 Systemed, 150 Seiten,
 16,95 Euro (D), 17,50 Euro (A)



GANZHEITSMEDIZIN

Gesunder Mund – gesunder Körper

Der Zustand von Mund und Kiefer hat vielfältige Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Viele chronische Krankheiten und Schmerzen werden damit in Zusammenhang gebracht. Die hier vorgestellten Bücher zum Thema Mundgesundheit nähern sich der Ganzheitlichen Zahnmedizin aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Der kieferorthopädisch tätige Zahnarzt Dr. Hubertus von Treuenfels weiß aus seiner Praxis, dass alle Teilbereiche des Organismus intensiv vernetzt sind. Er erklärt in **Gesund beginnt im Mund** das Wechselspiel zwischen Mund, Körper und Seele und stellt eine Reihe von Übungen vor, mit denen schädliche Verhaltensmuster beim Atmen, Saugen, Kauen und Schlucken erkannt und zum Positiven verändert werden können.

Schwerpunkte in **Mundum gesund** sind die Mundflora, also die natürliche Bakterienbesiedlung im Mund, sowie die Beeinflussung dieser Bakterienbalance durch die Ernährung. Der australische Zahnarzt Dr. Steven Lin erläutert, welche Auswirkungen das Essen auf das Wohlbefinden hat, und was Zähne, Körper und Immunsystem brauchen, um gesund zu bleiben.

Ein falscher Zusammenbiss der Zähne kann Schmerzen im ganzen Körper auslösen. Der Zahnarzt Dr. Karl Schmitter bringt in **Wenn der Kiefer knirscht** das Kausystem mit der Wirbelsäule in Zusammenhang und stellt Störungen und therapeutische Möglichkeiten vor. Ein Abschnitt befasst sich mit der Linderung von dentalem Stress bei Rückenbeschwerden. 🌿