

Vorwort	13
---------------	----

Einleitung

Biologische Zahnmedizin: vom Pixel zum ganzen Bild

Wie gewinnt man eine Fußballweltmeisterschaft?	20
Paradigmenwechsel in der Zahnmedizin.....	24

Kapitel I

Zähne und Mikrobiologie

Das orale Mikrobiom: die Entdeckung einer neuen Welt.....	31
Kleine Zellen. Große Hilfe.....	36
Durch die Hintertür: die etwas späte Entdeckung der Mundhöhle.....	39
Leben in der Mundhöhle: Bakterien zwischen Himmel und Hölle.....	42
Der Biofilm: Leben durch Kleben.....	43
Das Pellikel: magischer Schutzschild unserer Zähne.....	45

Der Speichel: unterschätztes Wunderwasser	51
Mikrobielle Homöostase: was unseren Mund wirklich krank macht.....	58
Karies: neue Erkenntnisse über eine alte Erkrankung	60
Die ökologische Plaquehypothese.....	65
Süßes macht sauer, und sauer macht krank	67
Exkurs: Weston Price und die Bedeutung der Ernährung	71
Iatrogene Faktoren: wenn der Zahnarzt schuld an Zahnproblemen ist	77
Vorsicht Füllungen: warum sie nicht nur nützlich sind.	78
Die biologische Breite: wenn Millimeter entscheiden	79
Das Füllmaterial und seine tragende Rolle.	82
Die Gingiva: die sensible Grenze	83
Parodontitis: gefährlich für den gesamten Körper.....	86

Kapitel II

Zähne und Immunsystem

Still, aber gefährlich: die chronische Entzündung.....	95
Der wurzelbehandelte Zahn: die Wurzel allen Übels	98
Die Folgen von Wurzelbehandlungen	106
Exkurs: Von Anfang an in der Kritik.....	107
Zysten, Fisteln und entzündete Wurzelspitzen	110
Wurzelspitzenresektion	112
NICOs: die Weisheitszahn-OP und ihre Folgen	113
Exkurs: Warum Weisheitszähne überhaupt gezogen werden müssen	119

Zähne und Toxikologie	121
Enzymblockaden und Energieräuber	122
Metalle in der Mundhöhle: niemals eine gute Lösung.....	124
Gefährliche Gase	130
Jeder Körper reagiert anders	131
Exkurs: Methylierung	132
Miese Mischung	136
Gold.....	137
Titan.....	138
Die Periimplantitis.....	139
Metalle plus Entzündungen: eine verhängnisvolle Kombination	141
Zähne und Nervensystem.....	143
Das autonome Nervensystem.....	148
Der Sympathikus.....	149
Der Parasympathikus	150
Stress von innen	154

Kapitel III

Zähne und chronische Krankheiten

Chronische Müdigkeit und ständige Infektanfälligkeit	165
Herz- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	168
Übergewicht	172
Diabetes mellitus	174
Allergien.....	176
Autoimmunerkrankungen.....	180
Gestörte Darmbarriere: das Leaky-Gut-Syndrom.....	181
Depressionen	184

Fruchtbarkeit und Kinderwunsch	186
Alzheimer und Demenzerkrankungen	187
Krebs	189
Der Schlüssel zu einem gesunden Leben	191

Kapitel IV

Gesund werden, gesund bleiben mit biologischer Zahnmedizin

Die Entfernung von Metallen	197
Die Amalgamentfernung	197
Der richtige Umgang mit toten und wurzelbehandelten Zähnen.....	200
Keramikimplantate: die metallfreie Lösung.....	201
So werden NICOs behandelt	205
Warum die Vorbereitung auf einen Eingriff so entscheidend ist.....	206
Nahrung heilt.....	208
Protein	212
Kohlenhydrate	215
Obst	218
Fett	220
Gemüse.....	225
Nahrungstoleranzen	226
Gluten.....	227
Kuhmilchprodukte.....	230
Zucker.....	233
Geschmacksverstärker	233
Warum Nahrungsergänzungsmittel?	234

Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick	236
Vitamin D3	236
Magnesium	238
Zink	238
Vitamin C	240
Essen für eine gesunde Bakterienflora	242
Exkurs: Wie Nahrung unsere Stimmung beeinflusst	244
Dopamin	246
Acetylcholin	247
GABA	247
Serotonin	249
Problematische Nahrungsmittel und Alternativen	250
Kuhmilchprodukte	250
Zucker	250
Süßstoffe	251
Stimulantien	251
Geschmacksverstärker	251
Transfette	252
Sonstiges	252
Superfoods	253
Der richtige Umgang mit dem Ernährungsdesign	254
Was bedeutet 80:20?	254
Individuelle Ziele und Empfehlung	255
Zahngesund bleiben: so gelingt es	258
Zähne in der Kindheit	258
Zähne im Alter	259
Gesund bleiben: häufige Fragen zur Zahnpflege	262
Plädoyer für eine neue Zahnmedizin	267

Anhang

Danksagung	274
Quellen.....	276
Sachregister	280
Übersicht der Kästen	286