

WA Aktuell

Das vegane Rohkostmagazin

In Dankbarkeit an Helmut Wandmaker, einen der großen Rohkostpioniere unserer Zeit, der entscheidende Vorarbeit für die Natur- und Rohkostbewegung in Deutschland geleistet hat.

Juli/August
2020

Inhalt

Maria Kageaki

Gesundheit beginnt im Mund..... 1

Susanne Walz

Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch roh-köstliche Ernährung 12

Birgit Schattling

Ernteglück
Der Bio-Balkon im Sommer 16

Doris Grappendorf

Mit Rohkost aus dem Chronischen Erschöpfungs-Syndrom (CFS)20

Roswitha Mitulla

Von Bleizucker bis Saccharin
Süßes aus der Retorte schädigt das Mikrobiom 22

Andrea Tänzer

Unerfüllter Kinderwunsch.....24

Alge-Initiative

Erntefrisch vom Feld auf den Teller
Biologisches Obst und Gemüse in Mönchengladbach.....27

Dr. med. Ruediger Dahlke

Angstzustände, die Bedeutung und Behandlung von Covid-1928

Lena Erlmann

Psychische Stabilität durch bedarfsgerechte Ernährung34

Sonja Watt

Rohkostcamp im Odenwald.....37

Hilfreiches38

Impressum38

Abonnement.....39



In diesem Artikel wollen wir mehr Bewusstsein für das Wunderwerk Zähne schaffen und viele Punkte ansprechen, die für deren Wohlbefinden wichtig sind. Wie können wir unsere Zähne regenerieren, remineralisieren, ein Leben lang gesund erhalten, richtig ernähren und pflegen? Was braucht unser Zahnfleisch und Zahnhalteapparat? Woher stammen Probleme mit Zähnen und Zahnfleisch, und was können wir dagegen tun? Spielen psychosomatische Zusammenhänge auch in diesem Bereich eine Rolle? – Um diese Fragen und allgemein Wissenswertes zu unseren „Beißern“ geht es auf den folgenden Seiten.

Im Bereich Zähne legen viele Menschen ihr Schicksal in die Hände von Zahnärzten, ohne sich genauer darüber zu informieren, was sie den Zähnen selbst Gutes tun können. Die meisten wissen noch nicht einmal genau, wie viele Zähne in unserem Kiefer angelegt sind. – Wissen Sie es? Richtig: es sind 32. – Dabei sind die Zähne so ein wertvoller, essenzieller Teil unseres Lebens. Mit ihnen nehmen wir Nahrung auf und bearbeiten das Essen, bis es für unseren Körper verdaulich ist. Mit ihnen „beißen“ wir uns durchs Leben, mit ihnen lachen und strahlen wir.



Zähne sind lebendige Organismen. Der Zahnchirurg Ralf Steinmann hat schon Mitte des vorigen Jahrhunderts entdeckt, dass sich im Inneren eines lebendigen Zahnes eine Riesenansammlung feinsten Kanäle befindet, durch die eine Dentinflüssigkeit gepumpt wird. Der reibungslose Dentinfluss scheint auch vom persönlichen Stresslevel abhängig zu sein und ob Karies verursachende Nahrung zugeführt wird. Da Zähne ein lebendiger Teil unseres Körpers sind, können wir auch in erheblichem Maße ihre Regeneration und Gesunderhaltung beeinflussen, wenn wir die richtigen Weichen stellen. Der Griff zur Zahnbürste und regelmäßige Zahnarztbesuche sind nicht die einzige Option – es gibt eine Fülle an Möglichkeiten die Zahngesundheit zu stärken, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln und ganzheitlich auf eventuelle Probleme zu reagieren. Wenn wir bereit sind, selbst Verantwortung für die Zahngesundheit zu übernehmen, öffnet sich eine neue Dimension der ganzheitlichen Zahngesundheit, denn dazu gehört auch immer der persönliche Einsatz.

Zähne mineralisieren im Mund

Entgegen der gängigen Vorstellung, dass Zähne bereits komplett mineralisiert daherkommen, ist es Realität, dass die Zähne erst im Mund durch einen mineralstoffreichen Speichel mineralisiert werden. Daher ist es essenziell, besonders während des Durchkommens neuer Zähne auf mineralstoffreiche Ernährung, sprich einen mineralstoffreichen Speichel, zu achten. Generell ist es sinnvoll, zu jeder Zeit einen eher mineralstoffreichen Speichel zu haben, um unseren Zähnen die beste Regeneration und Abschirmung vor Säureangriffen zu ermöglichen. Säuren sind die physisch größte Gefahr für unsere Zähne. Zucker wird deshalb so oft als zahnschädigend bezeichnet, weil er von Bakterien im Mundraum zu Säuren verstoffwechselt wird, welche dann unseren Zahnschmelz angreifen können. Übersäuerung, zu saurer Speichel und Mineralstoffmangel wirken sich daher nicht selten auf die Zahngesundheit aus. Es dauert natürlich eine Weile, bis tatsächlich etwas sichtbar oder spürbar ist – aber Stück für Stück, nach Monaten oder Jahren, machen sich infolge ungesunder Lebensweisen Probleme bemerkbar. Karies ist mittlerweile eine der verbreitetsten Volkskrankheiten, im Grunde schon durchgängig Normalität. Eine sehr besorgniserregende Entwicklung, wenn man bedenkt, dass der Zahnschmelz das här-

teste Gewebe in unserem gesamten Körper ist. Die körperliche Grundlage für Zahngesundheit ist zunächst einmal ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Diesen Begriff hört man überall und hat ihn vielleicht schon satt – aber es ist nun mal ein bedeutender Punkt für unser Wohlbefinden. Viele Krankheiten stehen in Zusammenhang mit Übersäuerung und Demineralisierung, gerade auch im Bereich Knochen und Zähne.

Stress minimieren

Wir wissen, dass Stress der Nährstoffräuber Nummer eins ist. Es ist daher absolut wichtig, dass beim leisesten Hauch von Stress sofort emotional aus dieser Situation ausgestiegen und umgelenkt wird, damit die Ausschüttung von Stresshormonen idealerweise gleich am Anfang abgebremst wird. Ob mit Visualisierungen, Meditation, Spazierengehen, Musik hören, Tanzen, Singen, dem Verwenden von ätherischen Ölen... was auch immer für Sie funktioniert. Laut Dr. Bruce Lipton sind 95% aller Krankheiten stressbedingt. Wie stark dieser Faktor auch bei Zahnproblemen eine Rolle spielt, ist nicht zu unterschätzen. Manche Menschen mit einem empfindlichen Zahn spüren diesen in ausgeglichenen Phasen nicht, doch sobald sie von einer Stresswelle erfasst werden, meldet sich der Zahn und verursacht Schmerzen. Denn auf einmal

ist das System aus dem Lot, und wenn nicht genügend Puffer zur Verfügung stehen, um diese Welle auszugleichen, zwickt es an verschiedenen geschwächten Stellen. Stresshormone erhöhen Puls und Blutdruck, verursachen Spannungen und verbrauchen sehr viele Nährstoffe, welche für den Aufbau des Körpers benötigt werden und dann fehlen. So passiert es schnell, dass man in den sauren Bereich gerät. Wir brauchen einen Reichtum an Mineralien im Körper, um auftretendem Stress und Übersäuerung standhalten zu können. Auf der anderen Seite hilft eine gute Mineralstoffversorgung auch dabei, gelassener durchs Leben zu gehen und überhaupt nicht erst in extremen Stress zu geraten. Jeder hat schon mal erlebt, dass er bei starkem Hunger leicht reizbar, genervt bis wütend und gestresst wurde. Wenn man dagegen eine leckere, befriedigende Mahlzeit hinter sich hat, regen einen Stressoren im Außen weniger auf – man ist einfach satt, zufrieden und steht besser über den Dingen. So ähnlich können wir uns das mit unseren Zellen vorstellen. Wenn unsere Zellen gut versorgt sind mit allen Nährstoffen und Mineralien, die sie brauchen, können sie viel besser mit Stresshormonen umgehen und schädliche Auswirkungen ohne Probleme puffern. Eine mineralstoffreiche, vollwertige Ernährung ist daher eine große Hilfe.

Maria Kageaki, geboren 1965 im Chiemgau, Mutter von 5 Kindern, ist Autorin, Ernährungsspezialistin und Gesundheitscoach mit eigener Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit. Sie ernährt sich bereits seit 1995 von veganer Rohkost. Sie hat den Chlorophyll-Klassiker „Grassaft - Das grüne Lebenselixier“ und das E-Book „Survivalhandbuch für Gesunde Zähne“ veröffentlicht



Mineralstoffreich ernähren

Ernährungsformen, die zu hohen Teilen Zucker und Kohlenhydrate bei gleichzeitig zu niedrigem Mineralienanteil enthalten, haben oft eine Demineralisierung zur Folge. Denn Mineralien wie Kalzium und Magnesium werden als Puffer für Säuren herangezogen, die bei der Verstoffwechslung von Zucker und Kohlenhydraten entstehen. Ich sage immer: Wir haben ein Mineralien-Bankkonto. Wir zahlen täglich ein und aus. Worauf es ankommt, ist die Bilanz. Heben wir mehr Mineralien ab als wir wieder einzahlen? Das geht nicht lange gut. Um einen guten Überblick über die eigene Situation zu bekommen, empfehle ich, für eine gewisse Zeit ein Ernährungstagebuch zu schreiben. Und darin aufzulisten, was man gegessen hat und ob es eher einer Einzahlung oder Abhebung entspricht. Tendenziell entziehen wir dem Körper Mineralien durch Dinge wie raffinierten Zucker und verarbeitete Kohlenhydrate – Kekse, Kuchen, Eis, Pizza, Brot, Nudeln, Reis, Schokolade, Softdrinks, Milchprodukte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte... Was dem Körper dagegen Mineralien liefert, ist zum Beispiel: Salat, Gemüse in allen Formen und Farben, Wildkräuter, Algen, Samen, Nüsse (am besten eingeweicht). In meinen Beratungen gehe ich mit Klienten oft ihren Ernährungsplan durch, um mit ihnen gemeinsam anzusehen, wie viel sie ein- und auszahlen und welche ihrer Mahlzeiten sie am besten unterstützen. Es ist gut, täglich vor Augen zu haben, den eigenen Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen und Mineralien zu versorgen und bei potenziell übersäuernden Dingen direkt auszugleichen. Zum Beispiel die Handvoll Trockenfrüchte, die man als Snack hatte, auch wieder mit einer Menge Grün aufzuwiegen. Und wenn man akute Probleme hat, empfiehlt es sich, eine Zeit lang weitgehend oder ganz auf die „Ausgaben“ zu verzichten und nur aufbauende Nahrungsmittel zu konsumieren – denn hier werden die Mineralien dringend für die Regeneration benötigt. Meine

Empfehlung ist, im Fall akuter Zahnschmerzen oder Entzündungen für mindestens zwei bis drei Wochen auf Übersäuerndes zu verzichten und eine strikte schonende, mineralstoffreiche Kost umzusetzen. Eine „Reset-Diät“. Sie ermöglicht dem Körper die bestmögliche Erholung und optimale Aktivierung der Selbstheilungskräfte und kann schnelle Verbesserungen bewirken.

Wichtige Stoffe auffüllen

Es gibt einige Stoffe, die so essenziell für unseren Körper sind, dass wir für unsere Erholung und generelle Gesundheit enorm davon profitieren, sie regelmäßig aufzunehmen. Je natürlicher, desto besser. Da durch die moderne Agrarwirtschaft der Monokulturen die Böden immer ausgelaugter werden, erhalten wir jedoch kaum mehr die ursprüngliche Nährstoffvielfalt, die unser Körper bräuchte. Gerade wenn es darum geht, schnell spürbare Verbesserungen zu erzielen und die Speicher des Körpers im Eiltempo aufzufüllen, sind manche Nahrungsergänzungen sinnvoll. Ich arbeite zum Beispiel gerne mit der Grünen Lichtkraft, einem Grassaftpulver aus Urweizen- und Gerstengras. Die Fülle an Nährstoffen ist enorm hilfreich für Menschen, die ihre Mineralienspeicher auffüllen und Übersäuerung direkt entgegenwirken wollen. Auch Wildkräuter oder gar Wildkräutersäfte wie frisch gepresster Löwenzahnsaft sind dafür genial!

Vitamine D3 und K2

Einer der Schlüsselstoffe für unser Körpersystem ist das Sonnenhormon Vitamin D. Nur mit Vitamin D läuft unser Körper auf Hochtouren und hat alle Energiereserven zur Verfügung. Es ist wie ein Hauptschalter, der angeht und uns mit Leben durchflutet. Bei Vitamin-D-Mangel, der den Großteil der Bevölkerung betrifft, fühlt man sich dagegen ein wenig wie im Winterschlaf, müde, energielos, der Körper scheint nur auf Sparflamme zu funktionieren. Wenn die

Sonneneinstrahlung (wie im Großteil des Jahres) nicht ausreicht, um genug Vitamin D zu produzieren, oder auch nicht genug Zeit vorhanden ist, um täglich mittags sonnenbaden zu gehen (ohne Sonnencreme!), sind Supplemente ratsam. So kann in großen Schritten ein Mangel behoben und die Funktionstüchtigkeit der Körpersysteme unterstützt werden. Wir brauchen Vitamin D, um Mineralien einzulagern. Interessant ist auch, dass manche Implantologen erst ab einem Vitamin-D-Wert von 70 ng/mol ein Implantat setzen, weil es erfahrungsgemäß erst dann gut einheilt und hält. Bei Substitution sollte man immer auch Vitamin K2 mit dazu nehmen, denn es sorgt dafür, dass die Mineralien im Körper an den richtigen Stellen eingelagert werden – in den Knochen und Zähnen. Es ist auch in Natto vorhanden, fermentierten Sojabohnen. Experten zu Vitamin D sind zum Beispiel Dr. Raimund von Helden oder Professor Dr. Jörg Spitz.

Magnesium

Es kann manchmal auch hilfreich sein, zusätzlich Magnesium einzunehmen. Viele leiden an Magnesiummangel und erkennen ihn nicht, denn selbst normale Blutwerte sind diesbezüglich nicht aussagekräftig – es kann auf Zellebene trotzdem einen Mangel geben. Ich möchte alle Leser inspirieren, zu „Magnesiummangel Symptome“ zu recherchieren.

„Antinährstoffe“ vermeiden

Ein guter Vitamin-D-Status und Magnesiumspiegel und die Abwesenheit von Antinährstoffen sind die Voraussetzung für eine gute Mineralisierung und Remineralisierung. Antinährstoffe sind Substanzen in Nahrungsmitteln, die die Aufnahme wichtiger Nährstoffe verhindern oder erschweren. Zum Beispiel sind in uneingeweichtem Getreide und Nüssen Antinährstoffe wie Phytinsäure vorhanden. Ein weiterer Faktor ist Oxalsäure, sie reduziert die Aufnahme von Kalzium,