

Inhalt

EINLEITUNG 1

1 EINE KLEINE GESCHICHTE DER MUND- ERKRANKUNGEN 8

Karius und Baktus 11

Die Bakterien am Pranger – oder Robert
Kochs Vermächtnis 13

Sind Karies und Parodontitis wirklich
Infektionskrankheiten? 13

»Das Bakterium ist nichts, das Milieu ist
alles.« Auch in der Mundhöhle? 16

Alternativen zum anti-infektiösen Weg –
zurück in die Steinzeit 19

Steinzeit-Ernährung als Optimum für die
Mundgesundheit? 20

2 DIE GRÖSSTEN PROBLEME DER MUNDHÖHLE: KARIES UND PARODONTITIS 22

Was ist Karies? Und wie lässt sie sich
bekämpfen? 23

Die »stillen Krankheiten« – Gingivitis
und Parodontitis 32

3 DER AFFE IM SUPERMARKT – ODER WARUM »NORMALES« ESSEN HEUTZUTAGE KRANK MACHT 51

Heutzutage macht ein intuitives
Ernährungsverhalten krank! 52

Willkommen im Anthropozän 53

Low-Fat oder Low-Carb? 55

Wenn wir wissen, dass Zucker krank
macht – warum kommen wir so schwer
davon weg? 57

Warum hat Süßes so viel Macht und was
geschieht dabei im Körper? 58

Modernes Essen: Ein
Mikronährstoff-Fasten 60

Fazit 61

4 AUF ZUR BESTEN ERNÄHRUNG! 63

Ernährung wirkt! In welche Richtung,
liegt an uns 64

Die sechs Prinzipien der mundgesunden
Ernährung 65

Lassen Sie den Blutzucker in Ruhe!
Das niederglykämische Prinzip 66

Ballaststoffe sind DIE Gesundheitsstoffe!
Das Ballaststoff-Prinzip 75

Mikronährstoffe sind wichtiger
als Makronährstoffe!

Das Mikronährstoff-Prinzip 80

Denken Sie an die kleinen Tierchen!

Das Präbiotika-Prinzip 90

Wenn Fett, dann das richtige.

Das Omega-3-Prinzip 93

Was ist eine evolutionäre Ernährung?

Das Evolutions-Prinzip 97

Zusammenfassung der »mundgesunden
Ernährung« 106

Faktencheck: Wie wirkt sich diese
Ernährung auf die Mundgesundheit
aus? 109

5 WIE WOLLEN WIR ESSEN? DER GESELLSCHAFTLICHE BLICK 113

6 ES SOLL SCHMECKEN UND GESUND SEIN! DIE UMSETZUNG 123

Leckere Rezepte für die mundgesunde
Küche 126

Frühstück 128

»Haferkleie-Früchte-Samen«-
Frühstück 130

Frischkorngericht (nach Dr. Max Otto
Bruker) 133

Hafer-Chia-Pudding 134

Salate/Kalte Küche 136

- Avocado-Tomaten-Lauch-Salat 138
- Hirse-Rucola-Salat 141
- Spinat-Rote-Bete-Zucchini-Salat 142
- Feldsalat mit gebratenem Spargel 145
- Römischer Rote-Bete-Apfel-Salat 146
- Wirsing-Chips 149
- Rote-Bete-Hummus 150
- Veganes Quinoa-Wirsing-Sushi 153
- Mandelknäckebrötchen 154

Warme Küche 156

- Thai Curry mit der Extraportion Gemüse 158
- Kürbissuppe mit Roter Bete 161
- Kürbis-Linsen-Suppe 162
- Asiatische Gemüsepfanne 165

Desserts 166

- Bananen-Beeren-Eis 168
- Chia-Pudding 171
- Bananen-Pancakes 172

ANHANG

- Was sind die besten Mundhygienehilfsmittel? 177

Danksagung 179

Über die Autoren 180

Referenzen 182

Index 199