

Jasmin Schmidt • Sarah Schmid
Scarlett Müller-Mangelberger

Rituale
für
Familien

8

NIE MEHR KARIES!

Wie Kinderzähne gesund werden und bleiben:
mit Prophylaxe-Tipps aus der Kinderzahnarztpraxis



edition
riedenburg



Lena ist sechs Jahre alt und ihr dürft sie heute in die Kinderzahnarztpraxis von Frau Doktor Grünzahn und Praxishund Wolli begleiten.

Leider hat Lena Karies und braucht eine kleine Reparatur. Die ist zum Glück rasch erledigt. Und damit das mit dem Loch im Zahn nicht wieder vorkommt, hat Frau Doktor Grünzahn für Lena und ihre Mama jede Menge guter Tipps parat.



Zähneputzen, klar, das lernt Lena nochmal ganz genau nach dem KAI-Schema. Doch mindestens genauso wichtig sind eine zahngesunde Ernährung und ein gut gefütterter Darm, denn ein gesunder Darm kann kranke Zähne heilen und Karies stoppen. Wie gut, dass sich Frau Doktor Grünzahn damit richtig gut auskennt und Lena und ihre Mama mit viel Wissen und leckeren Rezepten versorgt! So erfahren beide, was starke Zähne brauchen, damit Karies keine Chance mehr hat. Hund Wolli findet das klasse, denn der hilft jeden Tag fleißig in der Zahnarztpraxis mit und freut sich am meisten darüber, wenn alle Zähne kräftig zubeißen können.



• Ein Buch für die ganze Familie •
Wertvolle Tipps, um Zahngesundheit neu zu entdecken. Mit Rezepteteil zum einfachen Nachmachen und Nachkochen: Sauerteig selber machen, Gemüse fermentieren, nährstoffreiche Speisen zubereiten und mehr



Rituale-Buch.de

edition
riedenburg
editionriedenburg.at



9 783990 821596
ISBN 978-3-99082-159-6



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Buch ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen
Schreibweise verfasst und soll alle Menschen dieser Welt ansprechen.
Wir verstehen uns als Verlag für Diversität und Inklusion aller
Persönlichkeiten, auch wenn in diesem Kinderbuch bestimmte
stereotype Charaktere abgebildet sind.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede
Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen
resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls
ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte ärztliches und medizinisches
Fachpersonal.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmar-
ken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die
entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Juli 2024
© 2024	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Dr. Caroline Oblasser
Fotos	Portrait Jasmin Schmidt: © Jasmin Schmidt, Portrait Sarah Schmid: © Emanuel Schmid, Portrait Scarlett Müller-Mangelberger: © Martina Müller-Mangelberger
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-159-6

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at



Rituale-Buch.de

Wie Kinderzähne gesund werden und bleiben:
mit Prophylaxe-Tipps aus der Kinderzahnarztpraxis und
ausführlichem Rezeptte-Teil zu zahngesunder Ernährung

Jasmin Schmidt • Sarah Schmid
Scarlett Müller-Mangelberger

NIE MEHR KARIES!



 edition
riedenburg



Vorwort	9
Lena, Frau Doktor Grünzahn und Wollli	12
Liebe Eltern!	42
Die Wahl der Lebensmittel	45
Das Mikrobiom	46
Unser Speichel	46
Kreidezähne oder MIH	48
Kariesstopp bei Schmelzdefekten an Milchzähnen	50
Kariesstopp bei Schmelzdefekten an bleibenden Zähnen	51
Dentinkaries an Milchzähnen stoppen	51
Dentinkaries am bleibenden Zahn stoppen	52
Schmerzende Milchzähne	53
Kuriosität Milchzahnpolyp	54
Der Zahn stirbt ab – und jetzt?	55
Toter Milchzahn im Mund – harmlos oder gefährlich?	57



Zähne richtig nähren 58

Wichtige Vitamine für die Zähne	58
Die fettlöslichen Vitamine D, A und K2	58
Quellen für Vitamin D	59
Quellen für Vitamin A	60
Quellen für Vitamin K2	60
Wichtige Mineralstoffe	61
Kalzium	61
Phosphat	61
Magnesium	61
Antinährstoffe	62
Traditionelle Zubereitungsmethoden	63
Einweichen und Erhitzen	63
Säuern und Fermentieren	63
Trocknen	64
Pökeln	64
Superfoods	65
Eier	65
Rohmilch und Milchprodukte	66
Weidebutter	68
Leber und andere Innereien	68
Lebertran	69
Meeresfrüchte und Fischeier	69
Wildkräuter	70
Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Darm	70



Rezepte

Wichtiger Hinweis

Grundrezepte für die traditionelle Zubereitung

Sauerteigansatz selbst machen

Selbstgemachtes Roggensauerteigbrot

Beispiel für eine Brotzeit mit selbstgemachtem Sauerteigbrot

Dickmilch, Quark und Frischkäse selbst machen

Milchkefir

Gemüsebrühe selber machen

Nahrhafte Knochenbrühe



Frühstück

Power-Cure-Shake

Kokosmus-Smoothie

Lachsomelett

Frühstücksbrei mit Erdbeeren

Frühstücksquark



Zwischenmahlzeiten

Gemügestangen roh oder gebacken

Avocado-Dip

Bananen-Joghurt

Fermentierte Gurken

Eier-Muffins

Dinkel-Nuss-Waffeln



72

72

72

72

74

75

76

77

78

79

80

80

81

82

83

84

85

85

86

86

87

88

89

Warme Küche

Bolognese mit Hühnerleber

Gebratene Rinderleber mit Apfel und Zwiebelringen

Frikadellen mit Leber und Apfel-Kartoffelpüree mit Zwiebeln

Gemüsepfanne mit Lachsfilet

Fischstäbchen

Bratheringe

Gemüsepuffer mit selbstgemachtem Apfelmus

Sauerkraut-Auflauf

Reis mit buntem Gemüse

Hühnersuppe

Grüne-Bohnen-Eintopf

Möhren-Linsen-Suppe

Gemüse-Kartoffel-Suppe

Salate und Beilagen

Geflügelsalat

Wassermelonensalat mit Feta und Walnüssen

Avocado-Tomaten-Salat

Bohnen-Hirse-Salat

Selbstgemachtes Kürbis-Knäcke Brot

Das Wichtigste in Kürze

Schlusswort

Quellen

Empfohlene Literatur

Wer wir sind

90

90

91

92

94

95

96

97

98

99

100

102

103

104

105

105

106

107

108

109

112

112

113

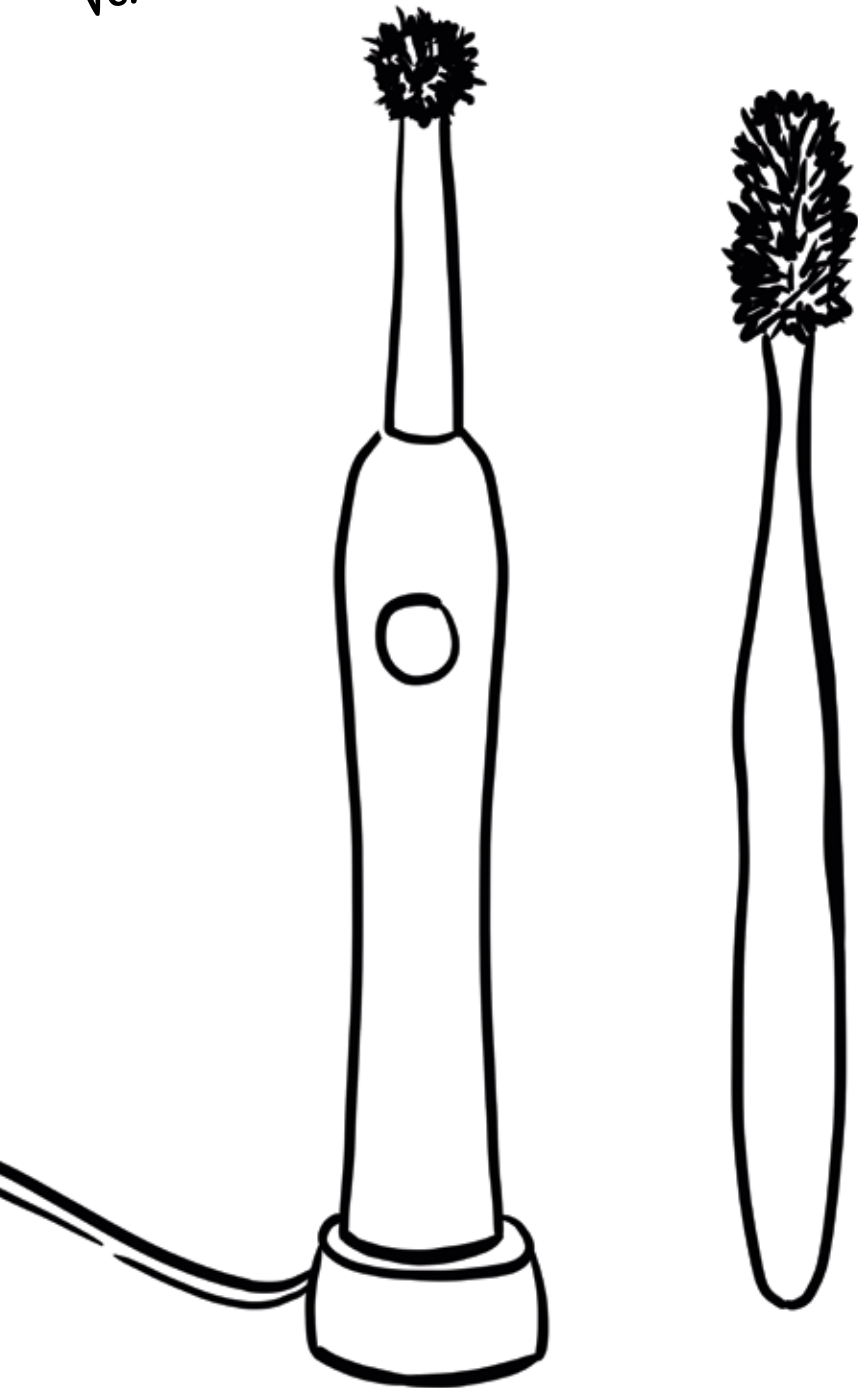
113

114



Verziere deine Zahnbürsten!

... und dann kümmere dich rasch um Ersatz, die Borsten sind schon ziemlich ausgefranst!



Hallo liebe Kinder
und liebe Eltern!

Darf ich vorstellen: Das sind Zahnärztin Frau Doktor Grünzahn und ihr treuer Hund Wollie. Die beiden lieben Zähne. Sie verbringen ihren Tag in der Kinderzahnarztpraxis und betreuen dort die Beißerchen ihrer jungen Patienten.

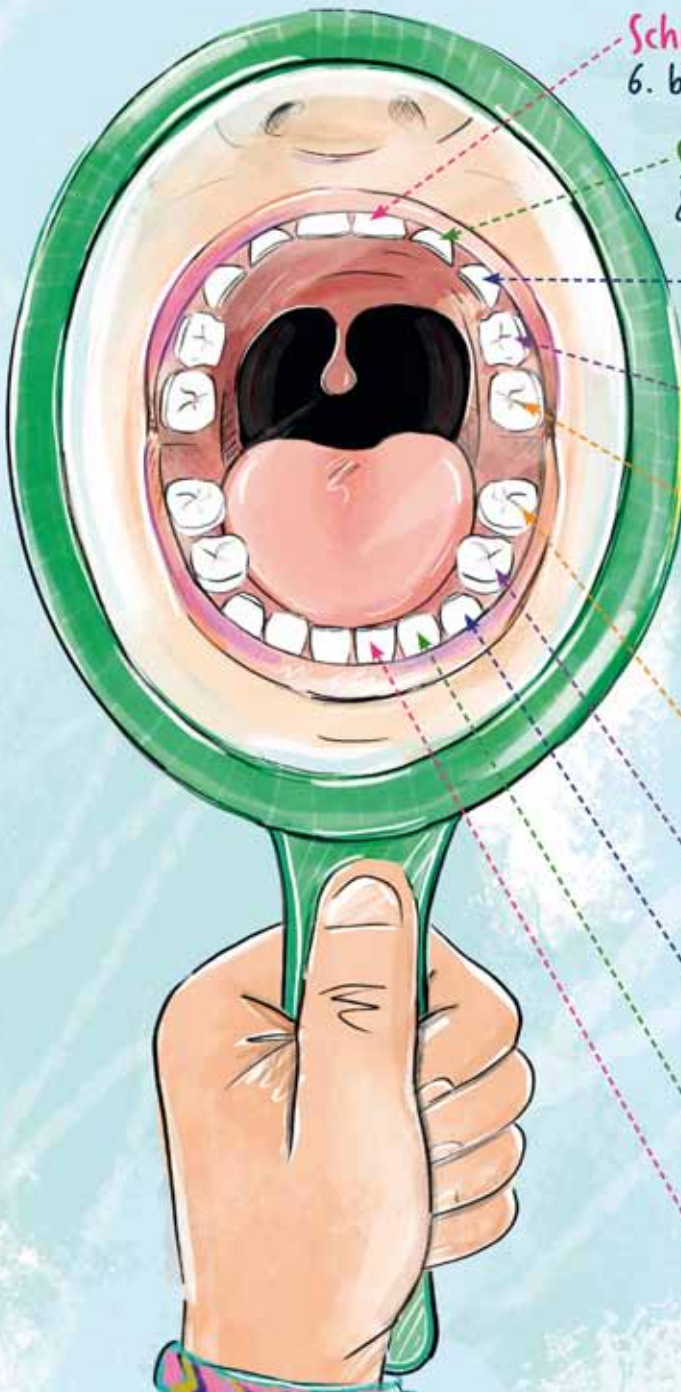
Als Zahnärztin kümmert sich Frau Doktor Grünzahn auch um die Gesundheit deiner Zähne. Darum ist es wichtig, regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen.

Wollie ist der fleißige Helfer von Frau Doktor Grünzahn. Er hat schöne, weiße Zähne, die er dreimal am Tag fleißig putzt. Die beiden sind ein tolles Team und helfen sich gegenseitig, wo sie nur können.

Im folgenden Buch werdet ihr und eure Eltern einiges über Milchzähne und bleibende Zähne erfahren und darüber, wie ihr sie am besten pflegen könnt. Außerdem verraten wir euch, welche Rolle die Ernährung spielt und wie ein Zahnarztbesuch abläuft. Los geht's!

Schnapp dir zuallererst einen Spiegel. Öffne deinen Mund so weit du kannst und schau mal, ob du schon alle deine Milchzähne hast. Du kannst ja mal mit deiner Mama oder deinem Papa zusammen deine Zähne zählen. Wenn du bereits alle Milchzähne hast, zählst du genau bis 20.

WANN SIND MEINE MILCHZÄHNE DA?



Schneidezahn
6. bis 8. Monat

Seitlicher Schneidezahn
8. bis 12. Monat

Eckzahn
16. bis 20. Monat

1. Milchbackenzahn
12. bis 16. Monat

2. Milchbackenzahn
20. bis 30. Monat

2. Milchbackenzahn
20. bis 30. Monat

1. Milchbackenzahn
12. bis 16. Monat

Eckzahn
16. bis 20. Monat

Seitlicher Schneidezahn
8. bis 12. Monat

Schneidezahn
6. bis 8. Monat

Fehlen dir noch ein paar Milchzähne? Keine Panik! Deine Zähne wachsen nicht alle gleichzeitig aus deinem Zahnfleisch heraus.

Schau mal auf das Bild auf der rechten Seite. Darauf siehst du, welche verschiedenen Arten von Milchzähnen es gibt und wann du mit ihnen rechnen kannst.

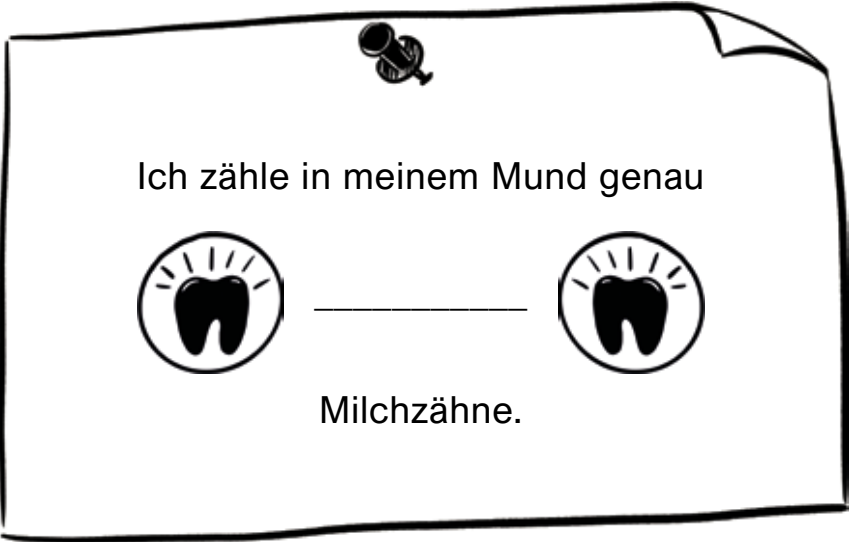
Der erste Milchzahn kommt ungefähr, wenn du sechs Monate alt bist. Bis zum Alter von etwa zwei bis drei Jahren sind alle 20 Milchzähne vollständig herausgewachsen.

Ist das nicht super spannend?

Was denkst du: Wozu hast du deine Zähne im Mund? Richtig: Zum Kauen und Sprechen.

Zahnärztinnen wie Frau Doktor Grünzahn haben die Aufgabe, regelmäßig alle Zähne zu kontrollieren, damit diese wichtigen Mundwerkzeuge schön gesund bleiben.

Ihr könnt euch deshalb schon jetzt auf einen spannenden Tag bei Frau Doktor Grünzahn und Wollli freuen.



Lena, Frau Doktor Grünzahn und Wollli

Lena ist mit ihrer Mama Ela auf dem Weg in die Praxis von Frau Doktor Grünzahn und Wollli. Sie ist sechs Jahre alt und sitzt heute das erste Mal allein auf dem Behandlungsstuhl. Davor hatte sie immer auf Mamas Schoß gesessen.

Die Praxis von Frau Doktor Grünzahn und Praxishund Wollli befindet sich in einer weißen Villa mit großen Fenstern. Im Vorgarten blühen wunderschöne, bunte Blumen. Daneben befindet sich ein Kräutergarten, in dem Rosmarin, Thymian, Petersilie, Schnittlauch, Salbei und viele weitere Kräuter wachsen.

Lena läuft den gepflasterten Weg zur Praxis hoch und wartet vor der Praxistür auf Mama. Zusammen gehen sie in die Praxis, wo Wollli schon an der Anmeldung sitzt und Lena aufmerksam mustert.



„Hallo Wolli! Lena hat heute einen Termin bei Frau Doktor Grünfzahn“, sagt Mama.

Lena läuft direkt weiter ins Wartezimmer.

Dort gibt es viele schöne Spielsachen. Lena schnappt sich das Zahnputzbuch, das auf dem Tisch liegt.

„Schau mal, Mama!“, sagt Lena. „Was für große Zähne hier im Buch sind!“

Mama lacht und sagt: „Die sehen fast so aus wie die Zähne von Wolli.“

Da kommt Wolli schon um die Ecke gebogen und verkündet: „Lena, du darfst schon mit mir ins Behandlungszimmer kommen.“

„Au ja!“, ruft Lena und reibt sich freudig die Hände. „Darf ich wieder das Karussell-Spiel spielen?“, fragt sie.

„Aber klar! Das spielen wir gleich als Erstes“, antwortet Wolli.

„Karussell fahren?“, fragt Mama.

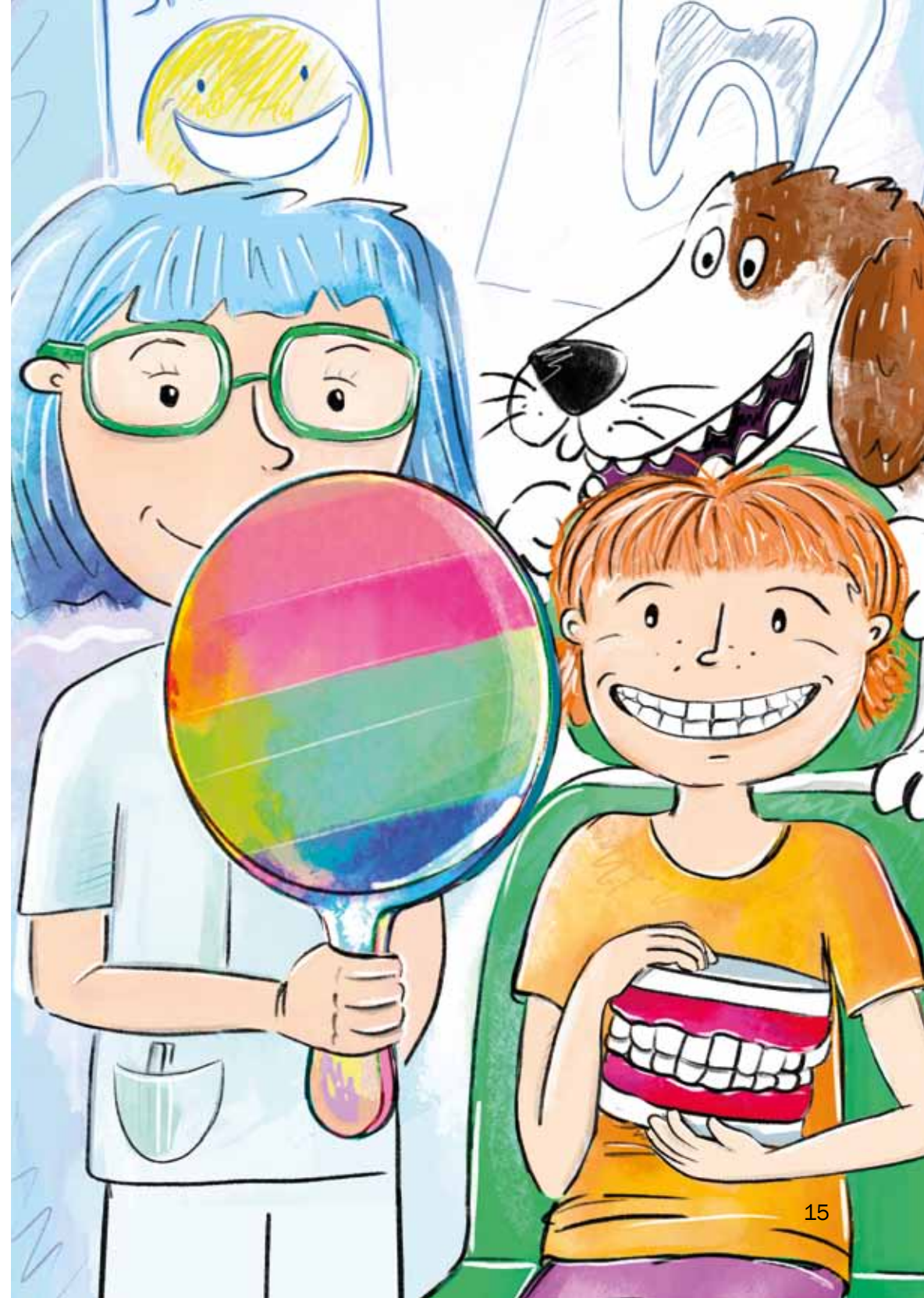
„Ja! Da drückt Wolli doch auf einen Knopf und dann fährt der Stuhl nach oben und nach unten. Wie beim letzten Mal, Mama. Weißt du das denn nicht mehr? Das macht riesigen Spaß!“

Mama Ela und Lena folgen Wolli ins Behandlungszimmer, wo Frau Doktor Grünfzahn schon auf die drei wartet.

Sie hat einen bunten Spiegel in ihrer Hand.

„Wow, der sieht ja toll aus, so schöne Regenbogenfarben!“, ruft Lena und hüpfert auf den Behandlungsstuhl.

„Das finde ich auch, Lena“, lächelt Frau Doktor Grünfzahn und begrüßt die Familie.



Mama Ela sieht vom Fenster aus neugierig zu.

Da drückt Wolli auf den Karussell-Knopf und der Behandlungsstuhl fährt auf und ab.

„Juhu, das macht Spaß!“, ruft Lena und hält sich mit einer Hand am Stuhl fest.

„Wir wollen uns heute mal deine Zähne anschauen“, sagt Frau Doktor Grünzahn und fährt die Rückenlehne langsam zurück, bis Lena im Stuhl liegt.

Wolli klettert auf einen Hocker und stellt die Lampe über dem Behandlungsstuhl ein, damit Frau Doktor Grünzahn die Zähne in Lenas Mund besser sehen kann.

Mit dem kleinen Spiegel in der Hand untersucht sie alle Zähne und kratzt mit einer Sonde an den Backenzähnen. Sie schaut, ob Lenas Zähne stark und gesund sind.

„Schöne Zähne hast du, Lena, aber ein Backenzahn hat eine Karies“, sagt Frau Doktor Grünzahn.

„Karies? Was ist das?“, fragt Lena.

„Eine Karies nennt man eine weiche Stelle im Zahn. Die Karies entsteht, wenn der Zahnschmelz schwach wird und Mineralstoffe verliert.“

„Und was passiert dann?“, will Lena wissen.

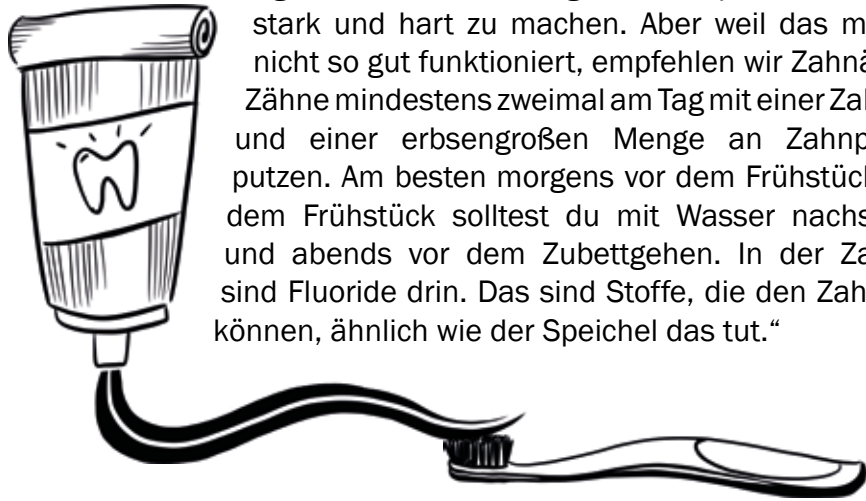
„Dann fühlen sich bestimmte Bakterien dort besonders wohl“, antwortet Frau Doktor Grünzahn. „Wenn immer mehr Mineralstoffe verloren gehen, entsteht ein Loch.“



Oh, ein Loch wollte Lena bestimmt nicht in ihrem Zahn haben. Im Zahnbuch hat sie darüber schon gelesen und auch erfahren, dass Löcher richtig wehtun können. Sie ist gerade gar nicht mehr so begeistert.

Frau Doktor Grünzahn merkt, dass Lena etwas traurig dreinblickt, und beruhigt sie:

„Eigentlich ist es die Aufgabe des Speichels, die Zähne stark und hart zu machen. Aber weil das manchmal nicht so gut funktioniert, empfehlen wir Zahnärzte, die Zähne mindestens zweimal am Tag mit einer Zahnbürste und einer erbsengroßen Menge an Zahnpasta zu putzen. Am besten morgens vor dem Frühstück – nach dem Frühstück solltest du mit Wasser nachspülen – und abends vor dem Zubettgehen. In der Zahnpasta sind Fluoride drin. Das sind Stoffe, die den Zahn härten können, ähnlich wie der Speichel das tut.“



Hm, das Putzen hatte Lena manchmal vergessen. Auch dann, wenn sie abends noch etwas genascht hatte.

Und dann erzählt Frau Doktor Grünzahn vom Essen und davon, was da alles Wichtiges drin ist. Das findet Lena interessant:

„Mindestens genauso wichtig wie das Putzen ist, dass du deinen Zähnen durch das, was du isst, ganz viele gesunde Mineralien und Vitamine schenkst. Denn die benötigen deine Zähne, um stark und gesund zu bleiben. Wenn die Zähne das sind, entsteht nämlich gar kein Loch.“

„Das finde ich gut!“, ruft Lena, und ihre Sorgen sind wie weggeblasen. „Siehst du, das dachte ich mir“, lächelt Frau Doktor Grünzahn. „Ich

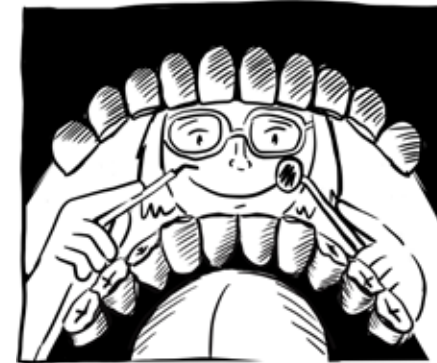
werde dir und deiner Mama gleich noch genau zeigen, welche Lebensmittel für einen harten Zahnschmelz besonders gut geeignet sind. Wenn ihr die esst, kann nicht so leicht eine Karies entstehen.“

„Oh, das klingt ja super!“, antwortet Mama Ela begeistert.

Frau Doktor Grünzahn setzt sich den Mundschutz wieder auf und dreht sich zu Lena. Dann meint sie: „Jetzt entfernen wir aber erstmal die weiche Stelle aus deinem Zahn, damit du beim Essen wieder gut kauen kannst, Lena. In Ordnung?“

„Hm ... Tut das weh?“, überlegt Lena.

„Vielleicht ein bisschen. Aber das Loch ist nicht tief. Das merkst du wahrscheinlich kaum. Es ruckelt trotzdem ein wenig.“



Frau Doktor Grünzahn zeigt Lena einen kleinen, silbernen Stift. „Das ist ein Zahnbohrer. Damit kratze ich das weg, was an deinem Zahn zu weich geworden ist“, erklärt sie. „Wenn es dir unangenehm wird, heb deine Hand. Dann höre ich gleich damit auf.“

Lena guckt Mama etwas besorgt an, aber Mama Ela nickt beruhigend und lächelt dabei.

Mutig lehnt sich Lena zurück und macht den Mund so weit auf, wie sie es beim Zähneputzen geübt hat.

„Ich zähle langsam bis zehn, und dann sind wir schon fertig. In Ordnung?“, schlägt Frau Doktor Grünzahn vor. Lena nickt.

Da fängt Frau Doktor Grünzahn auch schon an, den weichen Zahn zu bohren. Dabei zählt sie laut: „1 ... 2 ... 3 ... schon fertig! Jetzt kommt noch eine weiße Masse in deinen Zahn, um das Loch zu füllen. Dann kannst du wieder gut kauen.“



„Ganz einfach: Zum Beispiel über milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut. Man sagt auch ‚lebendiges Essen‘ dazu“, erklärt Frau Doktor Grünzahn.

„Lebendiges Essen?“, fragt Lena überrascht. „Mit kleinen Krabbeltieren drin?“



„Nein“, lacht Frau Doktor Grünzahn. **„Bakterien sind so winzig, dass man sie nicht sehen kann. Aber man kann sehen, wenn sie aktiv sind. Dann entsteht zum Beispiel Kohlensäure. Wie in Sprudelwasser. Lauter kleine Luftblasen. Und was diese Bakterien verarbeiten, schmeckt dann sauer. Deshalb nennt man sie auch Milchsäurebakterien. So wird Sauerkraut gemacht, oder Sauermilch. Man kann auch Tee fermentieren, oder Gurken. Eigentlich jedes Gemüse. Man muss es nur ein paar Tage in einer Salzlake stehen lassen. Dabei darf nichts herauschauen.“**

„Meine Oma hat das Sauerkraut immer selbst gemacht“, erinnert sich Mama Ela. „Da kam ganz viel gehobeltes Kraut in ein Fass und ich habe es gestampft, bis der Saft rausgekommen ist. Meine Füße waren nämlich klein genug. Dann kam Salz dazu, und wenn der Krautsaft hoch genug stand, wurden ein rundes Brett und ein schwerer Stein daraufgelegt, um alles nach unten zu drücken.“

Lena hört Mama mit großen Augen zu. „Ist das Sauerkraut dann nicht dreckig geworden?“, möchte sie wissen.



„Nein“, lacht Mama Ela. „Natürlich wurden meine Füße vorher sauber geschrubbt. Wir können zu Hause auch mal Sauerkraut machen. Vielleicht nicht ein ganzes Fass voll, aber ein paar Gläser? So schwer ist das eigentlich nicht. Und wenn es so gesund ist, lohnt sich die Arbeit.“

„Prima“, nickt Frau Doktor Grünzahn. „Viel von dem Wissen und den Techniken, mit dem sich unsere Vorfahren zahngesund ernährt haben, ist in Vergessenheit geraten. Umso besser, wenn man noch etwas davon mitbekommen hat.“

Anleitung zum Fermentieren

Du brauchst:

- Einmachgläser
- Waage
- Gemüse: zum Beispiel Karotten, Gurken, rote Beete, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika oder geraspelter Weißkohl
- Wasser
- Salz



So geht's:

1. Reinige die Gläser ordentlich mit warmem Wasser und etwas Essig.
2. Putze das Gemüse und schneide es beliebig zurecht.
3. Wiege das Gemüse, um die richtige Menge Salz auszurechnen: Es werden zwei Prozent vom Gewicht des Gemüses an Salz hinzugefügt. Dabei kann dir auf jeden Fall jemand helfen!
4. Stopfe das Gemüse fest in ein Glas, gib das Salz dazu und fülle es mit sauberem Wasser auf. Achte darauf, dass möglichst keine Gemüseteile aus der Flüssigkeit herauschauen. Das kann man erreichen, indem man fest stopft oder das Gemüse mit einem Gewicht nach unten drückt.
5. Und jetzt heißt es nur noch abwarten. Wenn du Einmachgläser mit Gummi und Klammern oder einen Behälter mit Gäraufsatz benutzt, können die Gase einfach entweichen. Dann brauchst du zwei bis drei Tage nichts zu tun. Verwendest du aber ein Marmeladenglas mit Schraubverschluss, musst du den Deckel einmal am Tag öffnen, um die Gase entweichen zu lassen. Wenn du das nicht machst, kann es passieren, dass der Inhalt überläuft oder die Gläser sogar platzen.
6. Koste regelmäßig mit einer sauberen Gabel. Sobald du mit dem Säuregehalt zufrieden bist, kannst du das Glas in den Kühlschrank stellen.

„Hier ist noch eine besonders wichtige Stelle im Buch“, sagt Frau Doktor Grünzahn und liest vor:

„Unsere Zähne benötigen Eiweiß, Mineralien und ausreichend fettlösliche Vitamine, um gut versorgt zu werden. Der Speichel besteht aus Wasser und vielen hilfreichen Mineralien, die dafür sorgen, dass die Zähne nach jeder Mahlzeit mit Mineralien umspült werden. So werden jene Mineralstoffe ersetzt, die durch den Säurekontakt aus dem Essen und den Getränken verlorengegangen sind.“

„Und wie genau funktioniert das?“, möchte Mama Ela wissen.

„Damit der Speichel die Zähne gesund erhalten kann, müssen wir uns ausreichend mit guten Mineralien und Vitaminen ernähren“, erklärt Frau Doktor Grünzahn. „Es ist auch wichtig, zu wissen, dass Mineralien und Vitamine nur als Team gut zusammen funktionieren. Das ist wie beim Fußball: Wenn ein Spieler fehlt, hat die Mannschaft es sehr schwer, zu gewinnen. Genauso verhält es sich mit den Vitaminen und den Mineralien: Sie brauchen einander, um möglichst gut zu funktionieren. Fehlt ein Mineral oder Vitamin, können die anderen nicht wie gewünscht arbeiten, um die Zähne gut zu schützen.“

Lena spielt seit einiger Zeit Mädchenfußball und kennt sich deshalb mit Fußball gut aus. Das mit dem Team kommt ihr bekannt vor, denn neulich hatte sich ihre Freundin Petra den Fuß verletzt und konnte deshalb nicht mitspielen. Kein Wunder, dass sie damals verloren haben.



Frau Doktor Grünzahn blättert im Buch eine Seite weiter und zeigt Mama Ela und Lena Zähne, die durch Fruchtsäfte geschädigt wurden: „Schau mal, Lena. Was deine Zähne auch schädigen kann, sind zucker- und säurehaltige Getränke wie Fruchtsäfte oder Limonaden. Die solltest du nur selten trinken, weil sie nicht gut für den Zahnschmelz



sind. Zusätzlich rauben der Zucker und die Säure wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium.“

Lena legt den Kopf schief. „Aber süße Sachen schmecken schon gut ...“



„Da du ja jetzt schon Karies hattest, wäre es am besten, wenn du eine Zeitlang auf Süßigkeiten, Müsli, Kuchen, Brot und Nudeln weitgehend verzichtest, damit sich deine Zähne erstmal wieder stärken können. Denkst du, du kannst das schaffen?“



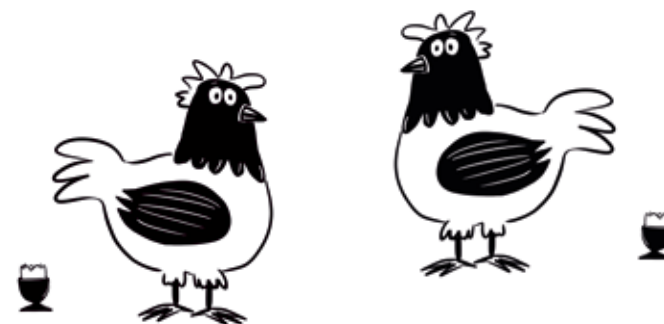
Lena blickt in Mamas Richtung. „Dafür essen wir dann andere leckere Sachen, oder?“

„Bestimmt. Die Frage ist nur: Was?“, sagt Mama Ela und runzelt die Stirn.

„Vielleicht kann deine Mutter Brot mit Sauerteig backen, wenn ihr doch einmal Brot essen wollt. Damit wird Getreide am bekömmlichsten.“

„Das klingt, als könnte es ein bisschen aufwendig werden“, sagt Mama nachdenklich. „Aber das lernen wir schon. Immer wieder zum Bohren gehen zu müssen, ist auf Dauer auch nicht schön.“

Frau Doktor Grünzahn fährt fort: „Wenn deine Zähne wieder durch Mineralien und Vitamine gestärkt sind, kannst du natürlich hin und wieder nach den Hauptmahlzeiten eine Leckerei naschen. Das halten deine Zähne dann aus.“





6 Monate später

Heute steht der Kontroll-Termin bei Frau Doktor Grünzahn und Wollli an. Lena und Mama Ela sind sehr gespannt, was Frau Doktor Grünzahn sagen wird.

In der Praxis begrüßt Wollli die beiden mit einem freudigen Lächeln: „Hallo ihr beiden! Ihr könnt direkt mit mir ins Behandlungszimmer kommen. Frau Doktor Grünzahn wartet schon auf euch.“

„Das machen wir, Wollli“, antwortet Mama Ela.

Mama Ela und Lena folgen Wollli ins Behandlungszimmer.

„Hallo Lena! Wie geht es dir und deinen Zähnen?“, begrüßt sie Frau Doktor Grünzahn.

„Mir geht's sehr gut und ich glaube, meinen Zähnen geht es auch wieder gut. Ich habe kein neues Loch in meinem Mund entdeckt.“

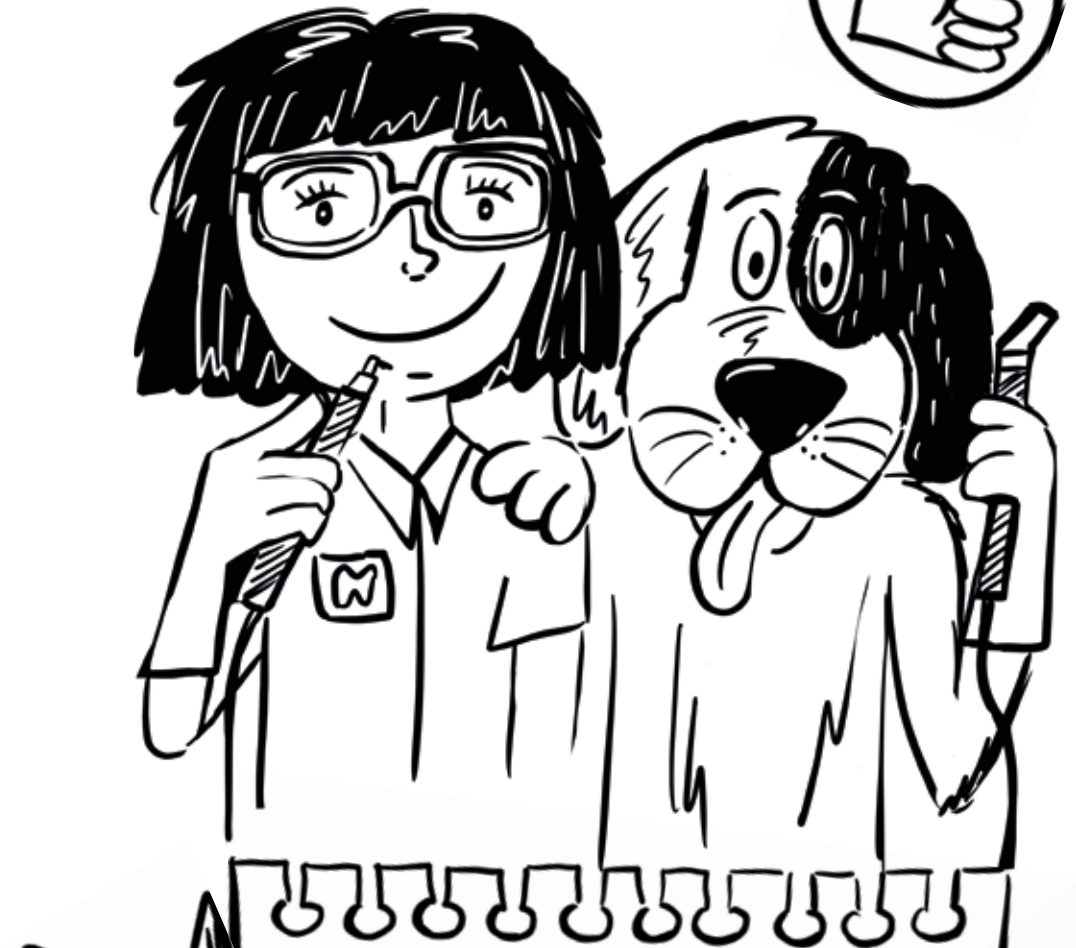
„Das klingt ja super. Na, dann hüpf mal auf den Stuhl und wir schauen uns deine Zähne an.“

„Wir haben fleißig gekocht“, erzählt Mama Ela. „Es war schon ein bisschen Arbeit und nicht alles hat gleich so gut geklappt. Unser erstes Sauerteigbrot war so hart wie Stein, aber trotzdem lecker“, lacht sie.

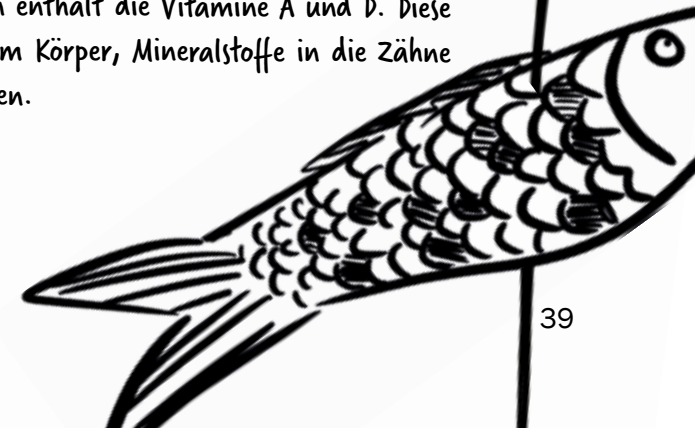
„Habt ihr auch den Lebertran ausprobiert?“, möchte Frau Doktor Grünzahn wissen.

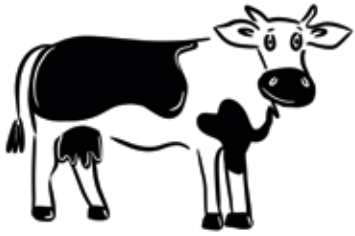
„Ja, obwohl der am Anfang schon etwas gewöhnungsbedürftig war“, sagt Mama Ela.

„Oh ja, das stimmt“, ruft Lena. „Aber ich habe mir einfach die Nase zugehalten beim Runterschlucken“, lacht sie. „Nach einiger Zeit brauchte ich das dann nicht mehr.“



Lebertran enthält die Vitamine A und D. Diese helfen dem Körper, Mineralstoffe in die Zähne einzubauen.





„Wir besuchen nun regelmäßig einen Bauernhof“, berichtet Mama Ela weiter. „Jetzt wissen wir genau, wo unsere Rohmilch und die Eier herkommen, die wir seit dem letzten Zahnarztbesuch kaufen.“



„Das klingt alles hervorragend!“, freut sich Frau Doktor Grünzahn. „Dann mach bitte mal deinen Mund ganz weit auf, damit ich mir deine starken Zähne anschauen kann.“

Lena öffnet den Mund und Frau Doktor Grünzahn überprüft Lenas Zähne ganz genau.

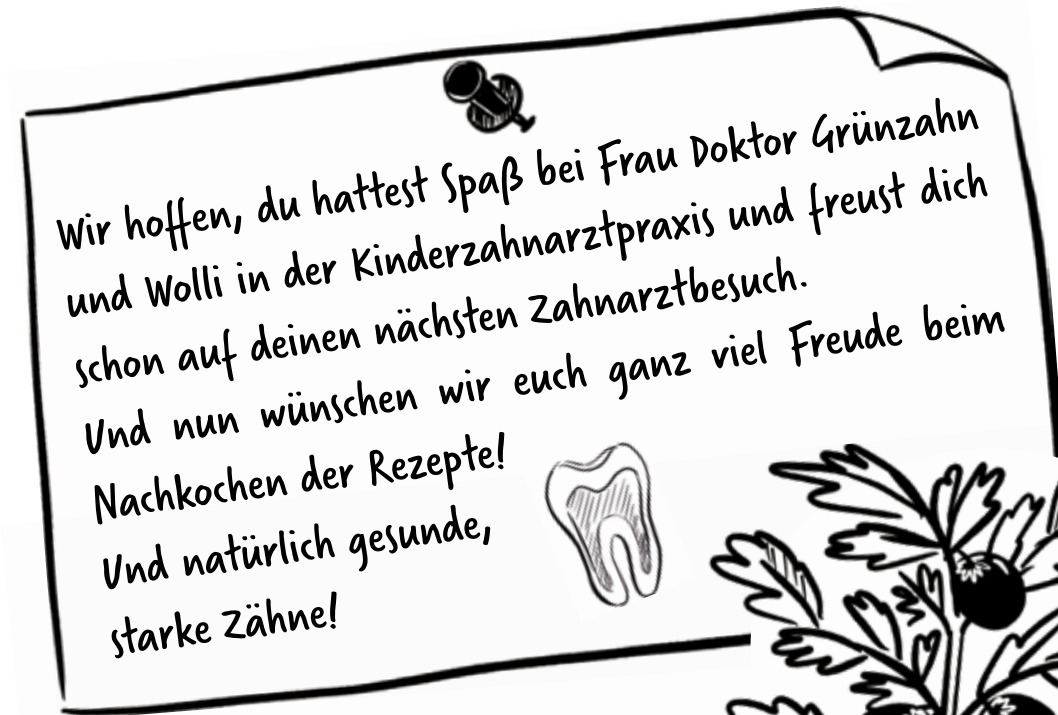
„Super sehen deine Zähne aus, Lena. Ich bin begeistert!“, lobt Frau Doktor Grünzahn. „Da hat sich die zahngesunde Ernährung richtig gelohnt. Weiter so und dann sehen wir uns in sechs Monaten wieder.“

„Wie schön. Ich bin ganz erleichtert und dankbar für Ihre Hilfe“, sagt Mama Ela.



„Gern. Das ist genau der richtige Weg. Er wird Ihnen und Lena gesunde, starke Zähne bereiten. Ich wünsche euch noch einen wunderschönen Tag“, antwortet Frau Doktor Grünzahn und verabschiedet sich von der Familie.

Mit einem fröhlichen Lächeln verlassen Lena und Mama Ela die Praxis von Frau Doktor Grünzahn und Wollli.



Liebe Eltern!

Frau Doktor Grünzahn hat Ihnen in diesem Buch schon einige hilfreiche Tipps bezüglich der Zahnpflege und nährstoffreichen, zahn-gesunden Ernährung Ihrer Kinder gegeben.

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine, um der Entstehung von Karies vorzubeugen. Wir vertiefen dieses wichtige Thema und geben Ihnen Informationen an die Hand, wie Sie eine zuckerarme und nährstoffreiche Ernährung in Ihren Alltag einbauen können, um Karies und anderen Zahnschäden vorzubeugen und sie, falls sie auftreten, sogar zu heilen.

Dabei haben Sie wahrscheinlich schon festgestellt, dass unsere Informationen in manchen Teilen von den gängigen Theorien und Empfehlungen heutiger Zahnmedizin abweichen. Echte Wissenschaft lebt davon, zu forschen und Dogmen in Frage zu stellen. Unsere persönlichen Erfahrungen und unbefriedigende Resultate moderner Ansätze haben uns veranlasst, weiterzusuchen und Neues „Altes“ auszuprobieren. Auf diese Reise wollen wir Sie mitnehmen, um Zahngesundheit neu zu denken und dauerhaft zu erlangen.

Bakterien sind nach unserer Recherche nicht der Auslöser von Karies. Sie kommen vielmehr als Nutznießer ins Spiel, wenn das biochemische und mikrobielle Gleichgewicht im Körper und somit auch im Mund gestört ist. In diesem Zusammenhang ist für gewöhnlich das Kalzium-Phosphat-Verhältnis nicht im gesunden Bereich.

In dieser Situation kann der Körper die Zähne durch den Speichel nicht mehr ausreichend mineralisieren. Der Fluss der Zahnlymphe, der von innen über kleinste Dentinkanäle den Zahn spült, kann sich umkehren oder sogar zum Erliegen kommen. Dadurch wird der Zahn anfälliger gegenüber Säuren und es kommt zum Mineralstoffverlust.

Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, ist eine Zufuhr wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren notwendig.



Genauso bedeutend ist eine gesunde Darmflora, die in der Lage ist, gut zu verdauen und die Nahrung so weit aufzuspalten, dass alle Nährstoffe in benötigter Menge aufgenommen werden können.



Substanzen, die das biochemische Gleichgewicht und/oder die Darmflora stören, sollten gemieden werden. Dazu gehören Zucker und größere Mengen an süßen Lebensmitteln (egal, wie natürlich der Zucker ist, es führt kein Weg am Entzug von Süßem vorbei).

Wir empfehlen den Blick auf folgende Umstände:

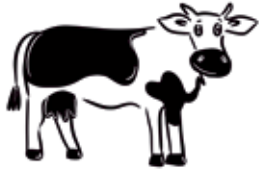
- **Auch in Produkten, die als zuckerfrei gekennzeichnet sind, kann Zucker stecken.**
- **Kinder unter einem Jahr sollten allgemein keine Nahrungsmittel mit zugesetztem Zucker erhalten. Süße Lebensmittel sollten nicht über den ganzen Tag verteilt gegessen werden, um das Gleichgewicht des pH-Wertes im Mund nicht zu stören, und weil der Körper jedes Mal Kalzium mobilisieren muss, um den Zuckerspiegel im Blut zu regulieren.**
- **Wenn es schon süß sein muss, dann am besten richtiger Zucker wie z.B. echter Honig, denn der enthält Enzyme und Vitamine und kann zusätzlich antibakteriell wirken. Ein maßvoller Umgang ist der Schlüssel.**
- **Zuckerersatzstoffe, künstliche Hormone und Antibiotika, Pestizide und verschiedene Lebensmittelzusätze haben in gesunder Nahrung nichts zu suchen.**

Unsere Vorfahren haben es schon richtig gemacht: Traditionelle Ernährungsweisen sind darauf ausgerichtet, für eine maximale Nährstoffzufuhr zu sorgen, die Verdauung zu unterstützen und gleichzeitig den Anteil ungünstiger Stoffe so gering wie möglich zu halten.

Der amerikanische Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Weston A. Price reiste in den 1930er Jahren in verschiedene

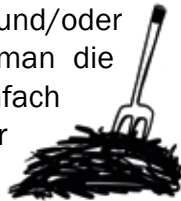
Weidebutter

Butter enthält die fettlöslichen Vitamine A, D und K2, die zur Zahnmineralisierung notwendig sind. Wenn Kühe Gras fressen dürfen, hat das Milchfett eine besonders günstige Fettsäurezusammensetzung und enthält reichlich Vitamin K2.



Ideal ist daher Rohmilchbutter von weidenden Kühen. Diese ist allerdings teuer und/oder schwer zu bekommen. Auch wenn man die perfekte Butter vielleicht nicht so einfach auftreiben kann, lohnt es sich, bei Butter

gut hinzuschauen und sich das Beste herauszupicken, was zur Verfügung steht.



Leber und andere Innereien



Leber und Innereien sind besonders reich an allerlei Vitaminen und Mineralstoffe. Das ist auch der Grund, warum man in traditionellen Kulturen die Innereien den Frauen und Kindern vorbehielt. Wachstum verlangt einfach nach einer besonders guten Nährstoffversorgung.

Die Leber ist zwar ein Entgiftungsorgan, aber sie speichert keine Giftstoffe, wie fälschlicherweise oft angenommen wird. Dafür ist eher das Fettgewebe zuständig. Trotzdem sollte man darauf achten, Leber aus artgerechter, grasgefütterter Haltung zu verwenden. Dann ist auch der Nährstoffgehalt am besten.

Wie unter dem Thema „fettlösliche Vitamine“ schon besprochen, muss man sich vor Vitamin A in Leber nicht fürchten. Leber ist das Superfood schlechthin. Man kann sie kurz anbraten (nicht zu lange, sonst wird sie schnell zäh), marinieren oder auch roh essen, trocknen und in Kapseln abfüllen, wenn man sie anders nicht herunterbekommt, aber die Vorteile nutzen will.

Besonders mild sind Hühnerleber und Kaninchenleber. Eine Alternative ist Dorschleber aus der Dose. Sie schmeckt nicht fischig und soll hier als Alternative erwähnt werden.

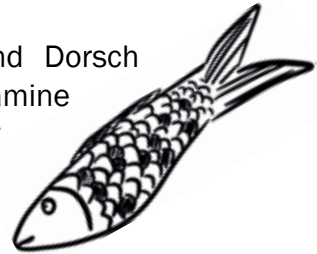
Weitere Innereien wie Nieren, Gehirn und Lunge verlangen oft etwas mehr Überwindung, wenn man nicht an sie gewöhnt ist. Am niedrigsten ist die geschmackliche Herausforderung sicherlich bei Herz und Zunge. Sie sind im Geschmack gewöhnlichem Muskelfleisch am ähnlichsten, nur ein bisschen würziger.

Knochen und Markknochen zählt man auch zu den Innereien. Aus ihnen kann man mineralstoffreiche Brühen kochen, die die Darmschleimhaut nähren und nicht nur bei Krankheit unterstützend wirken.



Lebertran

Das aus der Leber von zumeist Kabeljau und Dorsch gewonnene Öl enthält Jod, Phosphor und die Vitamine A und D, außerdem Omega-3-Fettsäuren. Der hohe Gehalt an Vitamin A und D macht den Lebertran zu einem hilfreichen Mittel, um Karies vorzubeugen oder zum Stillstand zu bringen.



Meeresfrüchte und Fischeier

Muscheln und Fischrogen sind sehr reichhaltig an Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen. Rohe Austern zum Beispiel sind geschmacklich gewöhnungsbedürftig, aber man spürt direkt, wie der Körper sich darüber freut.



Wildkräuter



Wildkräuter werden traditionell als Ergänzung des Speiseplans eingesetzt. Im Frühjahr sammelt man die frischen, noch zarten Blätter. Man verwendet sie auch getrocknet, milchsauer eingelegt oder in Alkohol haltbar gemacht.

Ihr Hauptverwendungszweck war früher als Arznei für verschiedene Beschwerden. Durch den hohen Gehalt an Bitterstoffen kann die Verdauung unterstützt werden.

Als Lieferant von Mineralstoffen sind Wildkräuter jedoch nur begrenzt geeignet. Abgesehen von den ganz jungen Trieben ist der Gehalt an Antinährstoffen wie Oxalsäure sehr hoch, was Wildkräuter nur in kleinen Mengen für die Verdauung verträglich macht. Das ist auch der Grund, warum man züchterisch tätig wurde, um Gemüse zu züchten, das einen niedrigeren Gehalt an Antinährstoffen aufweist.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Darm

Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Autoimmunkrankheiten, chronischen Hautkrankheiten und anderen Erkrankungen, die auf eine geschwächte Verdauung und gestörte Darmflora hindeuten, sollten vorsichtig mit bestimmten Elementen der traditionellen Ernährung sein.

Dabei handelt es sich besonders um Getreide, sehr fett- oder eiweißreiche Lebensmittel und Milchprodukte, die nicht ausreichend lange (unter 24 Stunden) gesäuert worden sind. Auch eine Histaminunverträglichkeit kann erschwerend hinzukommen. Nimmt man da keine Anpassungen vor, kann es passieren, dass Beschwerden zunehmen und die Nährstoffaufnahme anhaltend ungenügend bleibt, wenn unverdaute Nahrungsbestandteile den Darm weiter

schädigen. Gewöhnlich ist es in einer solchen Situation ratsam, für einige Wochen eine Ausschlussdiät vorzunehmen und genau zu schauen, auf welche Lebensmittel der Körper bei Wiedereinführung reagiert. Diese Lebensmittel kann man dann eine Zeitlang meiden. Im besten Fall erholt sich die Verdauung und es kommt zu keinen oder weniger körperlichen Reaktionen.

Hier können wir die GAPS-Diät und das Buch „GAPS – Unsere Gesundheit beginnt im Darm“ von Natasha Campbell-McBride empfehlen. Je nach Art der Beschwerden, die man in Angriff nehmen will, kann man das Programm anpassen. Es erfordert aber eine gewisse Einarbeitungszeit und Hingabe. Eine weitere, ähnliche Ausschlussdiät ist das Autoimmunprotokoll.

Ist der Darm gestärkt und kann er die Nahrung gut verdauen, wird der Körper auch wieder gut mit Nährstoffen versorgt. Dann kann man sich nach und nach wieder an vormals problematische Lebensmittel herantasten.

Man kann sich auf diesem Weg auch von einem guten Heilpraktiker begleiten und testen lassen, wie gesund die Zusammensetzung der Darmflora ist. Es ist allerdings wenig hilfreich, angebotene Darmkuren zu machen, um danach wieder zu eben jener Ernährung zurückzukehren, die ursprünglich für die Schädigung verantwortlich war. Nur mit einer konsequenten Veränderung erzielt man dauerhafte Ergebnisse.

Werden lange gesäuerte und gereifte Milchprodukte auch nicht vertragen, können als alternative Kalziumquellen Fisch, Meeresfrüchte und Knochenbrühe verwendet werden. Hierfür eignen sich zum Beispiel Eintöpfe mit Fisch und Meeresfrüchten.



Bei einer vegetarischen Ernährung wird es schwieriger. Hier ist es ratsam, mindestens Dorschlebertran sowie reichlich Butter und Eigelb zu verwenden, um den Bedarf an den fettlöslichen Vitaminen A, D und K2 zu decken.



Die Mengenangaben in den Rezepten sind für etwa 2 bis 3 Personen.

Rezepte



Wichtiger Hinweis

Um dem Körper zu helfen, die fehlenden Nährstoffe schnell aufzufüllen, ist es bei kariesgeschädigten Zähnen ratsam, im Speziellen Haferflocken oder allgemein Getreide eine Zeitlang wegzulassen. Beides enthält Antinährstoffe, welche die Nährstoffaufnahme hemmen können.

Wenn man Getreide nach einiger Zeit wieder in seinen Speiseplan einbauen möchte, ist es wichtig, dieses traditionell durch Einweichen, Säuern und Erhitzen zuzubereiten, um den Gehalt an Antinährstoffen zu verringern.

Das Getreide selbst zu mahlen liefert Mehl von bester Qualität, da sich im Keimling die meisten Nährstoffe befinden. Er enthält B-Vitamine, Vitamin E, verschiedene Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Phosphor und Magnesium sowie Spurenelemente. Traditionell wurde das so entstandene Mehl gesiebt und die grobe Kleie entfernt. Dann wurde es einer langen Teigführung unterzogen und erhitzt oder gebacken.

Grundrezepte für die traditionelle Zubereitung



Sauerteigansatz selbst machen

Ein Sauerteig ist ein gesäuerter Teig, in dem Milchsäurebakterien, aber auch andere Mikroorganismen wie Hefen aktiv sind. Diese Mikroorganismen sorgen dafür, dass das Mehl leichter verdaulich wird, der Teig aufgeht und das Brot länger haltbar ist.

Man braucht:

- ein sauberes hohes Glas
- 400 – 500 g Bio-Roggenmehl
- 400 – 500 ml Wasser
- Wärme und Zeit

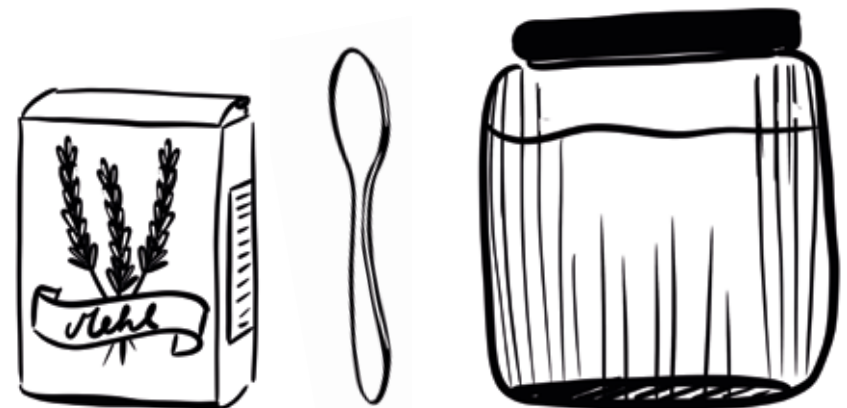


So geht's:

1. 100 g Mehl und 100 ml Wasser mit einem sauberen Löffel verrühren.
2. Das Gefäß abdecken und an einen warmen Ort (ca. 24 °C) stellen.
3. Nach 24 Stunden wird der Teig gefüttert mit weiteren 100 g Mehl und 100 g Wasser. Alles wieder verrühren.
4. Dies wird 4 – 5 Tage wiederholt.
5. Der Sauerteigansatz ist jetzt fertig. Er sollte angenehm säuerlich riechen und eine hellbraune Farbe haben.

Wichtiger Hinweis:

Alle verwendeten Utensilien sollten sauber sein, um Fehlbesiedlung mit Schimmel zu vermeiden.



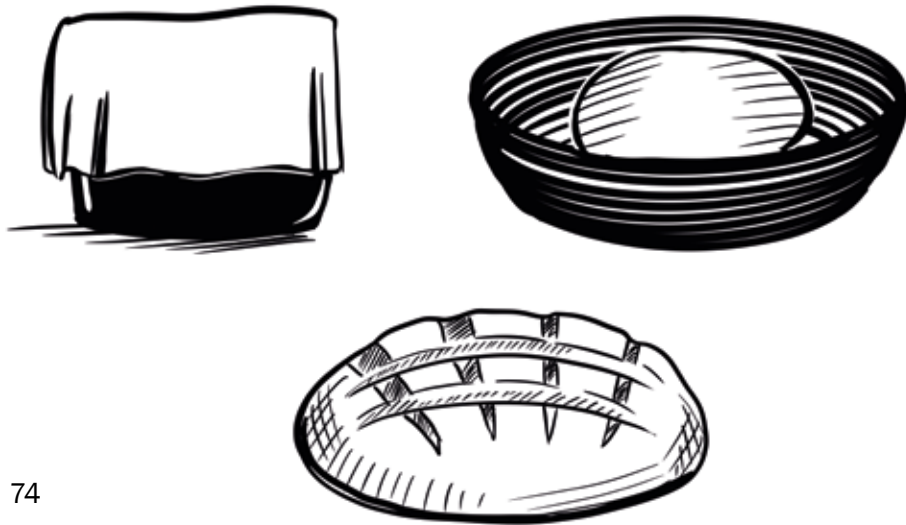
Selbstgemachtes Roggensauerteigbrot

Man braucht:

- **600 g Roggenmehl (am besten selbst gemahlen)**
- **85 g Sauerteigstarter (selbstgemachter Starter oder gekauft)**
- **360 ml lauwarmes Wasser**
- **12 g Salz**

So geht's:

1. Das Roggenmehl in eine große Schüssel geben, das lauwarme Wasser und den Sauerteigstarter sowie das Salz hinzufügen. Alles 10 Minuten durchkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
2. Den Teig in einer sauberen Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 5 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Teig nochmal durchkneten, etwas aufziehen und zu einer Kugel formen. Die Kugel in einen bemehlten Gärkorb setzen. Wieder mit dem Tuch abdecken und nochmal ca. 5 Stunden gehen lassen.
4. Ofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig bei 210 °C 25 – 30 Minuten backen.



Beispiel für eine Brotzeit mit selbstgemachtem Sauerteigbrot

Man braucht:

- 100 g Frischkäse**
- 15 g Kräuter gemischt**
- ½ Gurke**
- 1 Sauerteigbrot**
- Weidebutter**
- 1 Ei**
- 1 TL Zitronensaft**
- Salz, Pfeffer**



So geht's:

1. Das Ei 7 – 8 Minuten kochen lassen, anschließend abschrecken und abkühlen lassen.
2. Das Ei pellen, klein schneiden und gemeinsam mit dem Frischkäse zu den Kräutern mischen.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
5. Eine Scheibe Sauerteigbrot mit der Butter und dem Frischkäse Gemisch bestreichen.
6. Die Gurkenscheiben können beliebig auf das Brot verteilt werden und das Brot kann mit Salz und Pfeffer gewürzt werden.



Am Ende wird der Kefir in ein Sieb gegossen, um die Knöllchen vom Kefir zu trennen.

Die Kefir-Knöllchen kann man im Kühlschrank für einen neuen Kefir aufbewahren.

Tipp: Ein Glas Milchkefir am Tag ist Balsam für die Darmflora! Auch für die Mundflora wirkt er unterstützend.



Gemüsebrühe selber machen

Man braucht:

- **1 Bund Suppengrün (ca. 500 g)**
- **100 g Salz**



So geht's:

1. Suppengrün waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Suppengrünwürfel und Salz in eine Küchenmaschine geben und kleinhackeln, dabei zwischendurch mit einer Spachtel von den Rändern schieben.
3. Im Anschluss in Schraubverschlussgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren (3 Monate haltbar).

Wie bei normaler Gemüsebrühe 1 TL Gemüsebrühe auf 250 ml Wasser verwenden.



Nahrhafte Knochenbrühe

Man braucht:

- **4 frische Markknochen**
- **3 Lorbeerblätter**
- **6 Pimentkörner**
- **2 Liter Wasser**
- **1 Bund Suppengrün**
- **2 Zwiebeln**
- **Salz**
- **Pfeffer schwarz**



So geht's:

1. Die Knochen in einen Suppentopf geben, dann das Wasser aufgießen und 12 – 24 Stunden mit Deckel simmern lassen, damit genug Mineralien aus dem Knochen geschöpft werden können.
2. Das kleingeschnittene Suppengrün und die geschnittenen Zwiebeln erst 2 Stunden vor Ende des Kochens hinzufügen.
3. Fertige Knochenbrühe durch ein Sieb gießen und dann würzen.

Hinweis:

Nach Verwendung der ersten Brühe kann man die Knochen erneut mit Wasser aufgießen und so eine weitere Brühe entstehen lassen.



Frühstück

Power-Cure-Shake

Man braucht:

- **Rohes Eigelb**
- **1 Glas Rohmilch**
- **1 halben TL Weidebutter**
- **Beliebig Bio-Honig hinzufügen**
- **Elektrischer Milchaufschäumer (oder Schneebesen)**

So geht's:

1. Die Rohmilch leicht erwärmen und dann mit dem Milchaufschäumer aufschäumen.
2. Das Eigelb kann auch direkt in die Milch gegeben und aufgeschäumt werden oder mit der Butter kurz verrührt werden.

Das Rezept kann in verschiedenen Varianten verwendet werden, z.B. kann der Shake auch mit kalter statt warmer Rohmilch oder mit Früchten gemixt werden.



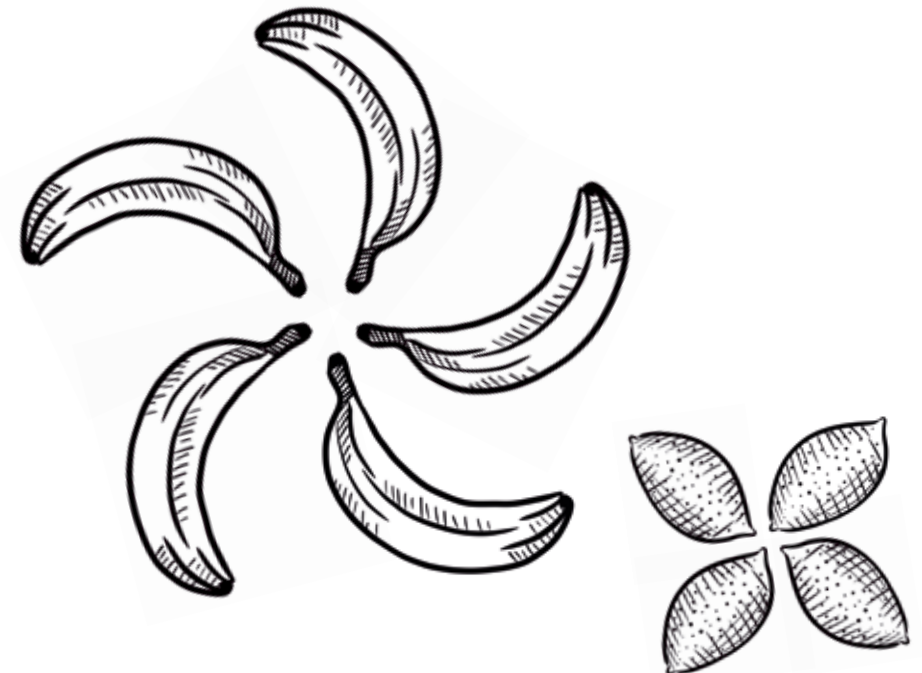
Kokosmus-Smoothie

Man braucht:

- **1 EL Kokosmus**
- **1 TL Rohmilchbutter**
- **1 rohes Ei**
- **2 EL gefrorene Mango**
- **½ Banane**
- **½ TL Zitronensaft**
- **100 ml Wasser**

So geht's:

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer zu einer smoothen Konsistenz mixen. Ideal auch für Zwischendurch!



Lachsomelett

Man braucht:

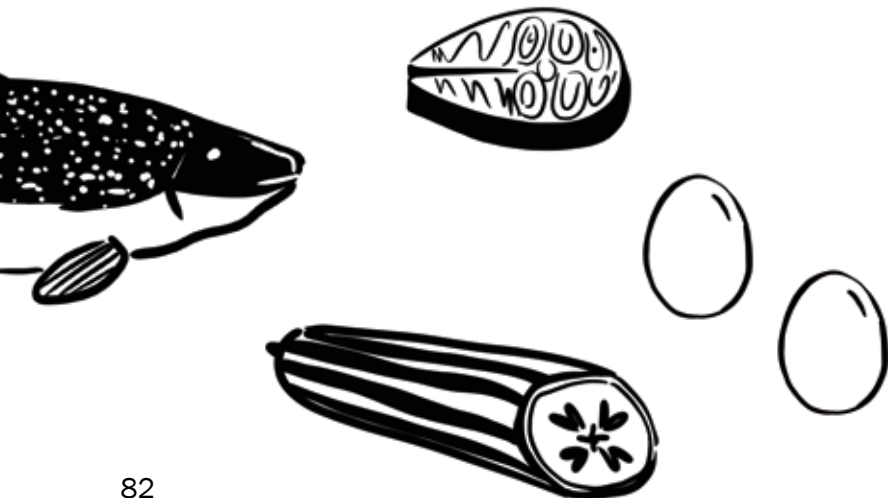
- 200 g Salatgurke
- 50 g Räucherlachs aus Wildfang
- 2 Eier
- 1 EL Kefir (am besten selbst fermentiert)
- 1 EL Mineralwasser
- 1 EL Schnittlauch
- Salz/Pfeffer
- 1 EL Butter



So geht's:

1. Die Gurke und den Lachs in kleine Stücke schneiden.
2. Die Eier mit Mineralwasser, Kefir, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Den Schnittlauch zerkleinern und unterrühren.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Eierteig hineingeben.

Das fertige Omelett auf einen Teller legen und mit dem Lachs und den Gurken bestreuen.



Frühstücksbrei mit Erdbeeren

Man braucht:

- 100 ml Weidemilch/Rohmilch
- 70 g Quinoa (vorher 24 Stunden mit Molke ansäuern und dann kochen)
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Mandelsplitter
- 1 Prise Zimt
- 1 Eigelb

So geht's:

1. Die Milch aufkochen lassen und dann das Quinoa zugeben.
2. 8 Minuten leicht köcheln lassen, bis keine Flüssigkeit mehr zu sehen ist.
3. Den Topf vom Herd nehmen und den Zimt und die Mandelsplitter mit dem Eigelb untermischen.
4. Die Masse in eine Schüssel geben und geschnittene Erdbeeren hinzufügen.



Frühstücksquark

Man braucht:

- 4 EL Quark aus frischer Rohmilch (Anleitung siehe S. 76)
- 3 EL Rohmilch
- 2 rohe Eigelb
- 2 EL Leinöl
- 2 Handvoll klein geschnittener Äpfel und Heidelbeeren
- Zitronensaft
- 2 TL gehackte Mandeln

So geht's:

1. Obst waschen und kleinschneiden.
2. Quark, Rohmilch, Eigelb, Leinöl, Zitronensaft und das Obst in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.
3. Die Masse in eine Schale geben und mit den Mandeln vermischen.



Zwischenmahlzeiten

Hinweis: Nüsse sind immer eine Alternative zum Knabbern für zwischendurch. Um die Verdaulichkeit zu erhöhen, lohnt es, sie zu rösten. Werden viele Nüsse verzehrt, empfiehlt es sich auch, die Nüsse vor dem Rösten einzuweichen.

Gemüsestangen roh oder gebacken

Man braucht:

- Kürbis
- Möhren
- Rote Beete
- Zitronensaft
- Salz
- Butterschmalz, alternativ Schweineschmalz oder Rinderfett

So geht's:

1. Ofen vorheizen.
2. Gemüse in Scheiben oder Spalten schneiden (beliebig in die gewünschte Größe).
3. Die Gemüsescheiben oder Gemüsespalten auf ein Blech mit Backpapier legen.
4. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Man kann beliebig Zitronensaft, Butterschmalz oder etwas Salz über das Gemüse geben. Gemüse aller Art kann auch lecker roh serviert werden. Dazu passt ein Avocado- oder Kräuter-Dip.



Avocado-Dip

Man braucht:

- **1 halbe Zitrone**
- **1 Avocado**
- **2 EL Naturjoghurt am besten aus Rohmilch**
- **2 TL Schnittlauch oder Petersilie**
- **Salz**
- **Pfeffer**

So geht's:

1. Zitrone in eine Schale auspressen.
2. Avocado schneiden, entkernen und dazu geben.
3. Joghurt und die Kräuter unterrühren.
4. Alles mit einer Gabel klein zerdrücken und servieren.

Bananen-Joghurt

Man braucht:

- **300 g Dickmilch aus Rohmilch**
- **1 Banane**
- **Zitronensaft**

So geht's:

1. Banane schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. Dickmilch in eine Schüssel geben und die Bananenscheiben hinzufügen.
3. Nach Bedarf Zitronensaft hinzufügen.

Man kann auch ein rohes Eigelb aufschäumen und unterrühren.



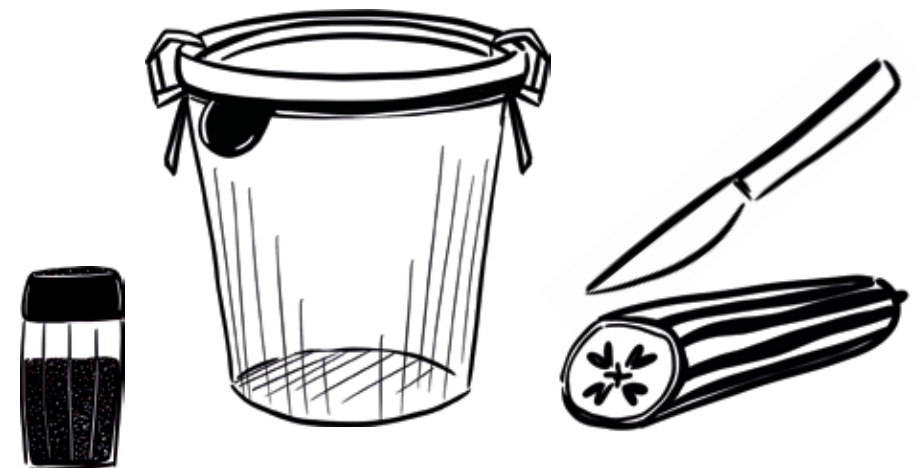
Fermentierte Gurken

Man braucht:

- **500 g Gurken (Nach Belieben kann auch jedes andere Gemüse verwendet werden)**
- **1 Bund Frühlingszwiebeln**
- **1 Bund Dill**
- **500 ml Wasser**
- **10 g Salz**

So geht's:

1. Gurken gründlich unter Wasser abspülen, die bitteren Stielenenden entfernen und in eine beliebige Form schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden.
3. Den Dill waschen und in kleine Zweige zerteilen.
4. Alle Zutaten in ein Einmachglas mit Gummi und Klammern geben und das Salzwasser darüber gießen, bis alles gut bedeckt ist. Das Glas gut verschließen. 7 Tage lagern.



Hühnersuppe

Man braucht:

- **1 Bio-Suppenhuhn**
- **1 Zwiebel**
- **ca. 500 g Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch, Petersilie)**
- **1 Lorbeerblatt**
- **Ingwer**
- **3 Wacholderbeeren**
- **1 EL Salz**
- **schwarze Pfefferkörner**
- **3 Liter Wasser**



Für die Einlage:

- **Frisch geschnittenes Gemüse nach Wahl (z.B. Möhre und Kohlrabi)**

So geht's:

1. Zwiebel halbieren und in einer Pfanne andünsten. Den Lauch längs halbieren, waschen und in das Huhn stecken. Die Möhren und den Sellerie in kleine Stücke schneiden.
2. Alles in einen großen Topf geben und mit ca. 4 – 5 Liter kaltem Wasser aufgießen.
3. Für den Geschmack werden Lorbeerblätter, Ingwer, Wacholderbeeren, Pfeffer und Salz mit dazu gegeben.
4. Suppe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder die Schwebstoffe abschöpfen. So bekommt man eine schöne klare Hühnersuppe. Das kann durchaus 30 – 45 Minuten dauern und sorgt dafür, dass möglichst viele Aromastoffe sowie gesunde Inhaltsstoffe schonend aus dem Huhn gelöst werden. Insgesamt die Suppe 90 Minuten kochen lassen.

5. Jetzt wird das Huhn aus der Suppe genommen. Das Fleisch vom Knochen lösen – die Haut kann man ebenfalls verwenden, wenn man möchte. Nicht jeder mag sie allerdings.
6. Die Suppe durch ein feines Sieb geben. Das Gemüse wird nicht mehr verwendet.
7. Das vorgeschnittene Gemüse für die Einlage jetzt mit dem Fleisch in die Suppe rühren und noch einmal ca. 15 – 30 Minuten in der Hühnersuppe köcheln lassen. Dann mit etwas frisch gehackter Petersilie und nach Wunsch mit weiteren Einlagen heiß servieren.



Gemüse-Kartoffel-Suppe

Man braucht:

- 150 g frisches Gemüse
- 80 g Kartoffeln
- 300 ml selbstgemachte Knochenbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Butterschmalz
- Pfeffer
- Thymian



So geht's:

1. Das beliebige Gemüse klein schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin für 2 Minuten andünsten.
3. Danach die Brühe aufgießen und die Kräuter hinzufügen.
4. Für 10 Minuten köcheln lassen und das Lorbeerblatt entfernen.
5. Die Suppe kann mit einem Mixstab püriert werden.



Salate und Beilagen

Geflügelsalat

Man braucht:

- 300 g Bio-Hähnchenbrustfilet
- 3 gekochte Eier
- 1 ½ Zwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Apfel
- 300 g Joghurt oder Kefir aus Rohmilch
- 1/5 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer



So geht's:

1. Hähnchenfleisch gründlich waschen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit dem geschmolzenen Butterschmalz anbraten.
2. Anschließend das Fleisch in eine Schüssel geben und nach Bedarf würzen.
3. Zwiebeln, gewaschene Äpfel und Paprika klein schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben und mit den klein geschnittenen Eiern vermischen.
5. Den Joghurt und die Fleischstücke hinzufügen und alles verrühren.



Wassermelonensalat mit Feta und Walnüssen

Man braucht:

- 40 g Walnüsse
- ½ Salatgurke (am besten fermentiert)
- Rucola
- 500 g kernlose Wassermelone
- 60 g Feta

So geht's:

1. Die Walnüsse zerkleinern.
2. Salatgurke, Feta und Wassermelone in kleine Würfel schneiden.
3. Alles zusammen mit dem Rucola in eine Schüssel geben.

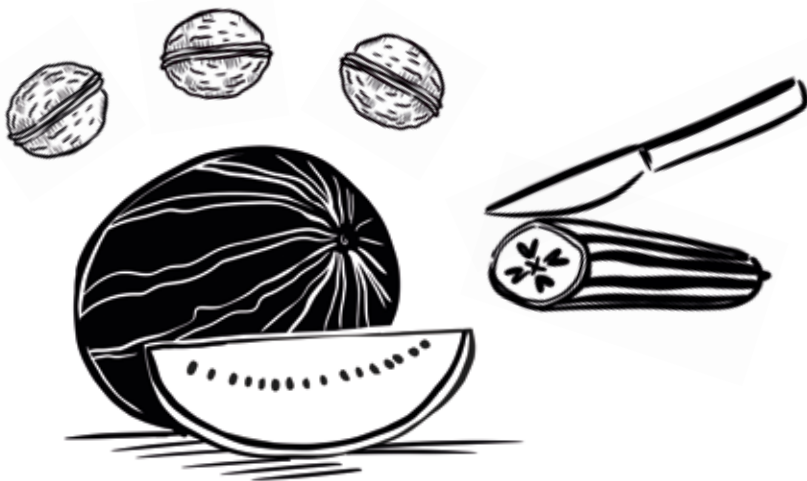
Für das Dressing

Man braucht:

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Kräutersalz
- Pfeffer

So geht's:

Alle Zutaten miteinander vermischen und über den Salat geben.



Avocado-Tomaten-Salat

Man braucht:

- 2 reife Avocados
- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- 1 EL Zitrone
- Ca. 200 ml Rohmilch
- Salz und Pfeffer
- Petersilie, Thymian und Basilikum
- 2 TL Sonnenblumenkerne

So geht's:

Die Tomaten und die Avocados in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

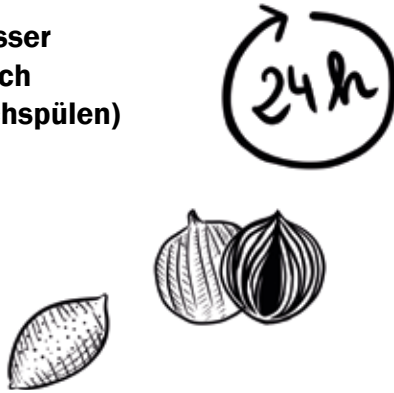
Für das Dressing Zitronensaft, Senf, Olivenöl und Rohmilch gut vermischen und hinzugeben. Beliebig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kräutern und Sonnenblumenkernen überstreuen.



Bohnen-Hirse-Salat

Man braucht:

- 200 g Stangenbohnen
- 80 g Hirse (24 Stunden in Wasser einweichen, das Wasser danach weggießen und die Hirse durchspülen)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ½ Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- geriebener Parmesan



So geht's:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter in einer Pfanne andünsten.
2. Bohnen klein schneiden und zusammen mit der Hirse in die Pfanne geben.
3. 400 ml Wasser hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen, zwischendurch umrühren.
4. Petersilie grob hacken und die Zitrone auspressen.

Alles in eine Schale geben und mit dem Parmesan und den Sonnenblumenkernen bestreuen.



Selbstgemachtes Kürbis-Knäckebrot

Man braucht:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Sesam
- ½ TL Salz
- 1 EL Schmalz oder Butter
- 200 ml Wasser



So geht's:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, Butter und Wasser hinzufügen und gut verrühren, bis ein Teig entsteht.
2. Den Teig mindestens 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.
3. Den Teig etwa 0,5 cm hoch auf ein Backblech mit Backpapier in beliebiger Form und Größe verteilen und ca. 20 – 30 Minuten bei 175 °C backen.

Das Knäckebrot kann beliebig mit Käse, Frischkäse, Lachs oder einem leckeren selbstgemachten Brotaufstrich gegessen werden. Vorher mit reichlich Weidebutter bestreichen.

Extra-Info zu Mandelmus

obwohl Mandelmus ziemlich süß schmeckt, hat es kaum Zucker. Mandelmus ist eine gute Vitamin-E-Quelle. Jedoch enthält es auch einige Antinährstoffe. Daher also in Maßen genießen!

Wer wir sind

Ich heiße Jasmin Schmidt, bin 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter von 2 Kindern.

Mein Herzenswunsch ist, Eltern eine Alternative an die Hand zu geben, um ihren Kindern gesunde, starke Zähne zu schenken.

Das Thema Gesundheit und die dazugehörige gesunde Ernährung liegen mir besonders am Herzen, da ich lange mit chronischer Müdigkeit kämpfen musste und nicht mehr weiterwusste. Es wurden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen, über die richtige Ernährung wurde aber nur wenig gesprochen. Als ich anfang, mich von Zucker zu entfernen, ging es mir nach und nach besser. Ich wusste einfach, dass Zucker und falsche Ernährung eine sehr große Rolle spielen.

Ich bin gelernte Zahnmedizinische Prophylaxeassistentin und arbeitete 19 Jahre lang in einer Zahnarztpraxis. Meine „Mission“ begann, als ich anfang, in einer Kinderzahnarztpraxis zu arbeiten. Ich war sehr überrascht, wie viele Kinder massive Zahnschäden aufwiesen, und dies schon im Kleinkindalter. Viele Fälle wurden auch in Vollnarkose behandelt, da die Reparatur der Zähne nicht anders möglich war. Mir selbst wurde bewusst, wie schwer das alles für die Kinder und Eltern ist, sich tagtäglich über Karies Sorgen zu machen.

Eines Morgens saß eine sehr verzweifelnde Mutter vor mir und wusste nicht mehr weiter mit den Zähnen ihrer Tochter. Sie erzählte mir, dass sie ihrer Tochter dreimal am Tag die Zähne putzen würde und eine äußerst gesunde Ernährung anbot, so wie es ihr empfohlen



wurde. Trotzdem entwickelten die Zähne ihrer Tochter jedes Mal aufs Neue Karies. Ich hatte so sehr das Bedürfnis zu helfen, aber sie tat schon alles, was ich ihr an die Hand geben konnte.

Solche Fälle häuften sich bei mir im Praxisalltag immer mehr. Da kam ich auf die Idee, über dieses wichtige Thema ein Buch zu schreiben, um Eltern und Kindern Tipps und Informationen rund um die Zahngesundheit zu geben. Ein Buch, das intensiver beschreibt und veranschaulicht als die Informationen, die auf Flyern zu finden sind.

In dieser Phase lernte ich über meine Verlegerin Caroline Oblasser Sarah Schmid kennen, die das Buch „Karies heilen“ übersetzt hat und eine Expertin auf dem Gebiet ist. Damals wusste ich noch nicht, was mir das Thema an Wissen schenken würde und wie alles einen Sinn ergab. Wir tauschten uns aus und Sarah offerierte mir viel Wissen über die traditionelle Ernährung, Weston Price, seine Theorie und ihre eigene Geschichte. Ich begann in vielen Dingen umzudenken und ganz viel Neues dazulernen. So entstand mit viel Vorfreude und Liebe unser Buch.

Unser Körper kann die Zähne wieder reparieren, wenn wir eine langjährige nährstoffreiche Ernährung einhalten. Deshalb ist es mir eine Freude, euch hier vermitteln zu können, dass ihr selbst etwas gegen die Zahnschäden und vor allem für die Gesundheit eurer Kinder tun könnt.

Ich wünsche euch viel Freude bei der Zubereitung gesunder Mahlzeiten und natürlich gesunde, starke Zähne!

Eure Jasmin

Instagram: @kinderzaehne_richtig_naehren





Ich heiße Sarah Schmid, bin 42 Jahre alt, verheiratet und habe 10 Kinder.

Schon bevor ich Kinder hatte, trieb mich die Frage um, wie man Gesundheit natürlich erreichen kann, so wie es in der Natur vorgesehen ist. Als junger Mensch hatte ich mit verschiedenen Problemen (chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Depression, Karies) zu tun, für die die Schulmedizin offenbar keine Lösung hatte. Jedenfalls keine Lösung, die das Problem ursächlich aus der Welt geschafft hätte.

Ich studierte Medizin, merkte aber, dass es kaum Antworten auf meine Fragen gab. Gesunde Ernährung und Gesunderhaltung waren nicht Teil der Ausbildung. Das Erkennen und Behandeln von Krankheiten standen im Fokus. Aber was, wenn man erst gar nicht krank werden würde, weil man verstanden hatte, wie Gesundheit funktioniert? Sollte das nicht das erste Ziel sein?

Ich hatte seit meiner Kindheit immer wieder mit Karies zu tun. Aber die einzigen Antworten waren: putzen, noch mehr putzen, Fluoride, bohren. Man sagte mir, ich hätte halt schwache Zähne und Pech. Damit hatte ich mich schon abgefunden.

Aber als mein erstes Kind geboren war, war ich entschlossen, dass es einmal kariesfrei bleiben sollte. Ich machte also alles richtig: Putzen ab dem ersten Zahn, kein Zucker ... Man kann sich meinen Schock vorstellen, als ich das erste Loch bei meiner Tochter entdeckte. Mir war klar, dass etwas an der gängigen Kariestheorie fehlte. Ich musste weiterforschen. Dabei stieß ich auf Weston Price und das Buch "Cure Tooth Decay" von Ramiel Nagel ("Karies heilen" heißt der deutsche Titel). So fielen für mich viele fehlende

Puzzleteile an ihren Platz. Bei mir kam die Karies mit der Umstellung sofort zum Stillstand. Seit über zehn Jahren und trotz mehrerer Schwangerschaften gab es keine neuen Löcher. Meine Angst vor dem Zahnarzt und der unvorhersehbaren Entdeckung neuer Karies hatte endlich ein Ende.

Ich wünschte, ich könnte erzählen, dass es ab da bei meinen Kindern auch so einfach lief. Aber das war leider nicht der Fall. Ich musste noch lernen, wie entscheidend die Darmflora für die Nährstoffaufnahme ist. Meinen beiden erstgeborenen Kindern konnte ich aufgrund der noch vorhandenen Zuckersucht und des reichlichen Antibiotikakonsums nicht besonders viel Gutes mitgeben. Das passierte erst für meine späteren sieben Kinder, nachdem sich meine Darmflora dank Zuckereinsatz und traditioneller Ernährung gebessert hatte.

Aber da ich einmal angefangen hatte, zahnmedizinische Dogmen zu hinterfragen, und weil mein großes Kind den Zahnarzt nach dem ersten Besuch verweigerte, beschritt ich neue Wege. Probierte aus, beobachtete und sammelte meine Erfahrungen mit dem abwartenden Begleiten von Milchzahnkaries, absterbenden und toten Milchzähnen und Schmelzdefekten. So entstand auch die Gruppe „Kinderzähne heilen“ bei Facebook, wo wir noch mehr Wissen und Erfahrungen zusammentrugen. Auf dem Weg mit meinen Kindern habe ich zahntechnisch viel gelernt, auch Fehler gemacht. Aber von dem so gesammelten Wissen dürft Ihr jetzt hier in diesem Buch profitieren.

Interessanterweise und für mich völlig überraschend verschwanden mit verbesserter Ernährung auch meine Depressionen und meine chronische Nasennebenhöhlenentzündung. Es hängt eben doch alles miteinander zusammen und unsere Psyche ist viel enger mit unserer körperlichen Gesundheit verbunden, als irgendwer in der Schulmedizin wahrhaben will.

Eure Sarah

Instagram: @sarahschmid_alleingeburt





Ich heiße Scarlett Müller-Mangelberger und bin 39 Jahre alt.

Ich lebe mit meiner Frau und unserem Zwergpudel in Wien. Am liebsten zeichne und illustriere ich unterhaltsam und mit viel Leichtigkeit.

Als Illustratorin möchte ich Kindern auf spielerische Weise wichtige Themen nahebringen. Ein Buch über Zahngesundheit, Ernährung und den ersten Zahnarztbesuch zu illustrieren, war mir ein besonderes Anliegen. Denn damit kann ich helfen, die Angst vor dem Zahnarzt zu nehmen und gesunde Gewohnheiten zu fördern.

Eure Scarlett

www.illustrier-tier.at



Die Darmhelden – Auf Abenteuerreise durch das Mikrobiom



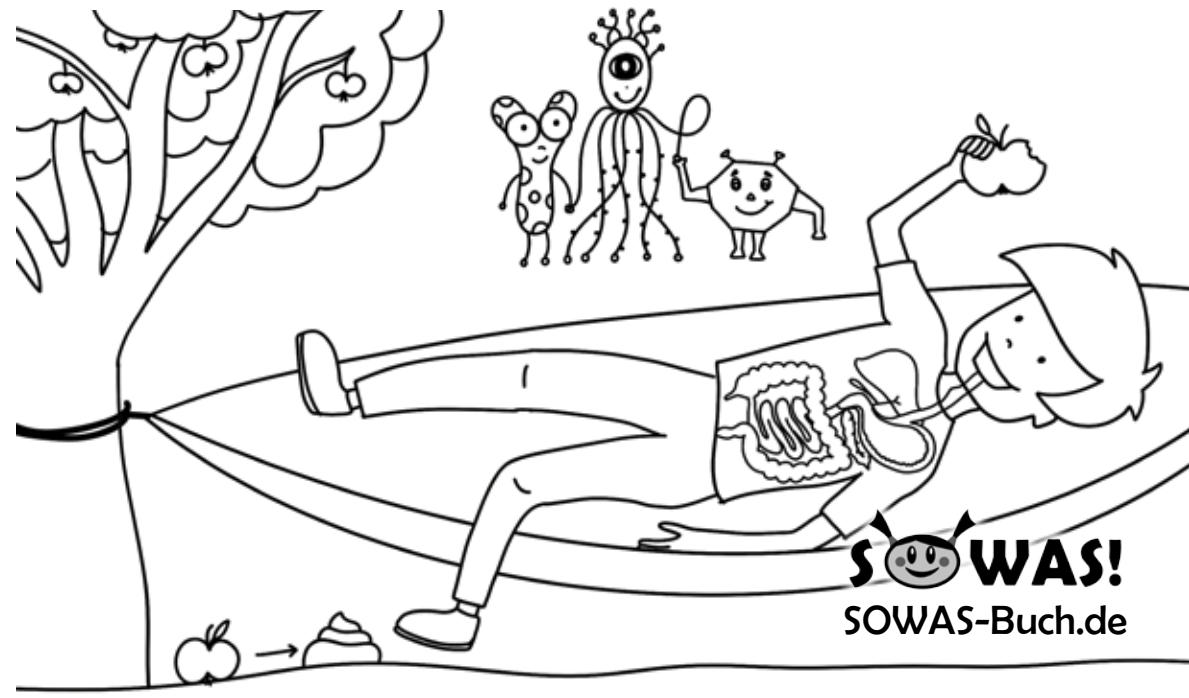
Hast du dich schon mal gefragt, wie es nach dem Kauen weitergeht?

Hinter den Zähnen in der Mundhöhle beginnt eine rasante Fahrt: Der Nahrungsbrei wird runtergeschluckt und landet direkt in der brodelnden Magensäure!

Nun gibt es kein Halten mehr: Unendlich viele Helferchen zersetzen das, was du isst und trinkst, in mikrokleine Bestandteile. Damit am Ende alles gut verdaut wird, sind Biffi Bifidobakterium, Candi Candida und Mica Microvirus Tag und Nacht für dich im Einsatz. Doch nicht nur sie besiedeln im Mikrobiom deinen Darm: Außer ihnen existieren nämlich die faulen Faulibakterien, die den Darmheld:innen das Leben wirklich schwer machen können.



Finde heraus, was du selbst tun kannst, damit dein Darm gesund und munter ist. Verbünde dich mit den Biffi, Candi und Mica gegen die faulen Faulibakterien und bringe deine Verdauung ordentlich in Schwung! Nach der Bildergeschichte erwarten dich viele interessante Mitmach-Seiten zum Reinschreiben und Zeichnen.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de

WAS BRAUCHST DU?

Mit der Giraffensprache und Gewaltfreier Kommunikation Konflikte kindgerecht lösen

Ein Buch von **Hanna Grubhofer, Sigrun Eder** und **Barbara Weingartshofer** (Illustrationen)



Emil Erdmännchen möchte mit seiner Familie und seiner Freundin Carla Chamäleon einen Ausflug zum himmlisch duftenden Beerenstrauch machen. Doch Carla Chamäleon hat keine Lust, und Emil Erdmännchen versteht nicht, wieso. Bevor es zum Streit kommt, taucht Gino Giraffe auf. Was für ein Glück! Gino Giraffe erklärt Emil Erdmännchen

und Carla Chamäleon ihre Bedürfnisse. Auch Mia Maus, Balduin Bär, Pedro Pfau, Martha Maulwurf und einige andere Tierkinder kommen sich mit dem, was sie brauchen, in die Quere. Gino Giraffe ist immer zur Stelle und zeigt ihnen, was genau für sie im Moment wichtig ist.

Das fröhlich illustrierte Bilder-Erzählbuch „Was brauchst du?“ im handlichen A5-Format unterstützt Kinder dabei, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, um für jeden eine passende Lösung zu finden. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dabei, Konflikte zu lösen. Zahlreiche, auf gut beschreibbarem Papier gedruckte Mit-Mach-Seiten zum Malen, Aufschreiben und Reden im Anschluss an die Geschichte befähigen junge LeserInnen dazu, sich selbst und andere besser zu verstehen. Als Bonus-Material gibt es die Tiere und ihre Bedürfnisse zum Ausmalen und Ausschneiden. Auf Karton geklebt können Kinder so ihre eigenen Bedürfniskärtchen basteln und Lösungen für Konflikte finden.

>> Auch als Hörbuch erhältlich!

edition
riedenburg
Im (Internet-)Buchhandel und
auf editionriedenburg.at

SOWAS!
SOWAS-Buch.de

„Du bist ein Tollpatsch!“, „Du bist ein Wirbelwind!“, „Du bist ein Vergissmeinnicht!“ – Sätze wie diese hört Lucca viel zu oft, und das macht keinen Spaß.

„Du hast ADHS. Dein Gehirn funktioniert anders als bei den meisten anderen Kindern“, erklärt die Psychologin. Lucca hat einen Mangel an Botenstoffen, die für Motivation und Aufmerksamkeit im Gehirn zuständig sind.

Damit aus Lucca trotz ADHS-Turbo ein Kind mit ganz viel positiver Selbstwahrnehmung wird, braucht es den gezielten Blick auf die Stärken. „Du bist ein Löwen-Beschützer!“, sagt Luccas Schwester. Und schon fallen ihm viele weitere Dinge ein, die er besonders gut kann. Das macht Lucca glücklich.

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren durch Positive Psychologie, wie sie persönliche Ziele benennen und ihre Ressourcen aktivieren. Im Anschluss an die bunt illustrierte Geschichte liefern zahlreiche Mitmach-Seiten jede Menge supergute ADHS-Ideen.



Supergut mit ADHS – Das Turbo-Tagebuch für deine Ressourcen

Die perfekte Ergänzung für 12 Wochen Selbstbeobachtung. Zum Erlernen und Üben wichtiger Fähigkeiten: Empathie, Entspannung, Fairness, Freundschaft, Gefühle, Hobby, Kreativität, Motivation, Optimismus, Selbstbewusstsein, Stressbewältigung und Zielverfolgung.



SOWAS!
SOWAS-Buch.de



Schule und Hausaufgaben sind für Max die reinste Qual.

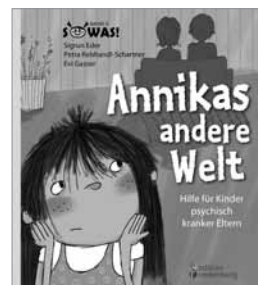
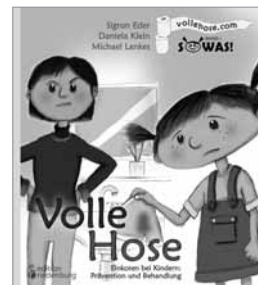
Mal ist er verträumt und schusselig, dann wieder übertrieben aktiv. Die kleinste Unstimmigkeit bringt ihn auf die Palme.

Wie kann Max Gedanken, Gefühle und Verhalten besser wahrnehmen und steuern, damit in der Schule und zu Hause mit ADHS-Turbo alles einfacher wird?

In diesem Buch lernen Kinder ab 6 Jahren, das eigene Handeln bewusster wahrzunehmen und gezielt dort anzusetzen, wo es nötig ist. Der individuelle Wochenplaner hilft, Pflichten und angenehme Aktivitäten im Blick zu haben. Das macht selbstwirksamer, selbstbewusster und das Leben schöner.



Keine KI
in unseren Büchern!





Der ultimative Zahnkalender für alle deine Milchzähne, Wackelzähne und bleibenden Zähne

Bei „Alle meine Zähne“ handelt es sich um ein ganz besonderes Zahn-Tagebuch. Hier können Eltern den für Kinder so wichtigen Zahnwechsel bzw. – bereits ab dem ersten Beißerchen – das Zahnen dokumentieren. Gemeinsam mit Fotos der entsprechenden Zeit entsteht über die Jahre eine einmalige Dokumentation der Ereignisse.

Wer war wo dabei, als der Backenzahn ausfiel? „Schwimmbad, Jule tauchte ihn hoch.“

Gut zu wissen für Mamas und Papas mit wenig Zeit: Da wir Menschen nur 20 Milchzähne besitzen, müssen nicht mehr als 20 ausgefallene Zähne dokumentiert werden. Das geht rasch (innerhalb weniger Minuten) und macht Spaß. Denn Kinder sind in der Regel sehr stolz auf ihre ausgefallenen Wackelzähne. Für die Dokumentation der bleibenden Zähne sind die Kinder dann teilweise schon alt genug, um ihre „neuen Zähne“ selber zu erfassen.

„Alle meine Zähne“ ist bestens dazu geeignet, Kinder an einen gewissenhaften Umgang mit ihren Milchzähnen und bleibenden Zähnen heranzuführen. Durch Zahndrache Zaninos Tipps erhalten sie außerdem wertvolle Hintergrund-Informationen zur Zahngesundheit. Diese ist die Basis für Zähne, die lebenslang gut funktionieren.



Nicht mehr klein und noch nicht groß: Wackelzahnpubertät-Elternratgeber

Weil wir alle im selben Boot sitzen, gibt es diesen Ratgeber. Mit bewährten, alltagstauglichen Tipps wirst du die sensible Zeit des Zahnwechsels liebevoll begleiten. Atme tief durch: Diese turbulente und für dein Kind sehr wichtige Phase geht vorüber! Erfahrungsberichte anderer Eltern, deren Kinder auch gerade in der Wackelzahnpubertät stecken, machen Mut und zeigen: Du bist nicht allein.

In diesem Buch erfährst du, wie die körperlichen Veränderungen deines Kindes und die Sprünge in seiner mentalen, sozialen und emotionalen Entwicklung mit dem Zahnwechsel zusammenhängen.

