

So können Sie Karies verhindern

(von Ramiel Nagel) - Die eigentliche Ursache für Karies und Zahnfleischerkrankungen ist eine falsche Ernährung. Eine Remineralisierung mit Hilfe von Nahrungsmitteln, wie sie ursprünglich von Naturvölkern gegessen wurde, kann uns vor diesen Problemen schützen und sie sogar rückgängig machen.

Autor: Ramiel Nagel

Aktualisiert: 12. September 2019

Stand: 20. October 2019

Auf der Suche nach einem Heilmittel für Karies

Wir sollten uns nicht länger einreden lassen, dass Zahnbehandlungen, Fluorid, Zähneputzen und Zahnpasten die einzigen Mittel gegen Karies seien. Menschen, die unter Zahnfleischerkrankungen und Zahninfektionen leiden, sollten nicht länger über die wahren Ursachen ihrer Beschwerden im Unklaren gelassen werden.

Ursprünglich hatte ich nie viel über Zähne nachgedacht. Ich hatte einfach angenommen, dass meine gesunde Ernährungsweise mich mein ganzes Leben lang vor Karies bewahren würde.

Mein begrenztes Glaubenssystem zerbrach jedoch an dem Tag, als meine Lebensgefährtin und ich an der Spitze eines der Schneidezähne unserer einjährigen Tochter einen kleinen, hellbraunen Fleck ausmachten. "Soll das etwa Karies sein?", fragte ich mich.

Karies bei der Tochter

Tage, Wochen und Monate vergingen, und zu unserem Entsetzen wurde der Fleck immer grösser. Täglich beobachtete ich nun ängstlich die Zähne meiner Tochter, während das Loch sich rasch vergrösserte und weitere Zähne anfangen zu verfallen.

Als Vater, der auf Natürlichkeit Wert legt, und der seine Tochter vor Chemikalien in Form von verarbeitetem Junk Food, westlichen Arzneimitteln und Impfungen schützen will, war ich beim Gedanken daran, mein süsses kleines Mädchen zu einer Zahnbehandlung bringen zu müssen, mehr als beunruhigt.

Zahnbehandlungen mit Schmerzen

Der Wunsch, meiner Tochter eine traumatische Anästhesie, einen chirurgischen Eingriff und das Zähneziehen zu ersparen, brachte mich in ein schwerwiegendes Dilemma: Entweder musste ich sie einer Zahnbehandlung aussetzen, die meines Erachtens nach unverhältnismässig gewalttätig auf ein Kind wirken musste, das noch nie Schmerz oder Leid kennengelernt hatte, oder ich musste die wahren Ursachen für Karies herausfinden .

Fortschreiten von Karies

Nur mit Hilfe von Fügung, Hartnäckigkeit und harter Arbeit habe ich ein Heilmittel gefunden, und einen wichtigen Teil meiner Erkenntnisse möchte ich Ihnen in diesem Artikel mitteilen. Auf dem Höhepunkt des Kariesbefalls meiner Tochter zersetzten sich ihre Zähne so schnell, dass der eine kariöse Zahn innerhalb weniger Wochen zerbröckelte.

In der Zwischenzeit stellte man auch bei mir vier neue Karieslöcher fest, und ich war nicht bereit, meinem überlasteten Körper noch mehr synthetisches Material zuzumuten.

Zudem lagen diese vier Karieslöcher noch nicht einmal an den Stellen, wo ich besonders schmerzempfindlich war: an den Seiten der Backenzähne nahe dem Zahnfleisch - eine Störung, die, wie ich jetzt weiss, als Abfraktion bezeichnet wird.

Die Wende ist geschafft - endlich gesunde Zähne

Mittlerweile sind fast drei Jahre vergangen. Meine Zähne, die einst empfindlich und locker in meinem Mund sassen, sind jetzt fest verankert und kräftig. Die heiklen Stellen sind bedeutend härter geworden.

Obwohl sich die Zähne meiner Tochter bis zu einem bestimmten Grad noch eine Weile weiter verschlechterten, haben sie sich selbst geschützt. Trotz zweier bis zum Zahnfleisch hin abgenutzten Zähne hat sie keine Schmerzen, zeigt kein Anzeichen einer Infektion und kann problemlos harte Nahrungsmittel wie Erdnüsse essen.

Diese Ergebnisse sind nicht durch ein bestimmtes Produkt oder eine zahnärztliche Behandlung erzielt worden, sondern einzig und allein durch Ernährung.

Ihre Zähne sind nicht zum Verfall bestimmt

Ich begann Hoffnung zu schöpfen, als ich wiederholt in den Forschungsarbeiten des grossartigen Zahnarztes Dr. Weston A. Price las. 1915 wurde er der erste Forschungsleiter der National Dental Association (die später zur American Dental Association umbenannt wurde). Dr. Price versuchte nicht, die schädlichen Einflüsse bei seinen Patienten herauszufinden, sondern wollte stattdessen verstehen, warum die Naturvölker auf der ganzen Welt gegen Karies immun waren.

Nicht alle Naturvölker sind vollständig immun gegen Karies, aber sehr viele. In den frühen 1930er Jahren begann er, über mehrere Jahre Naturvölker auf der ganzen Erde zu studieren, um die wahre Natur ihrer Immunität gegen Karies herauszufinden.

Vor etwa 70 Jahren verriet Dr. Price im Journal of the American Dental Association - derselben Fachzeitschrift, die sich heute für Amalgamfüllungen, Fluor und andere chemische Behandlungsmethoden einsetzt - wie Karies erfolgreich geheilt werden kann. In Bezug auf seine Feldstudien schrieb er:

Natürliche Mineralien und Spurenelemente

Alle Volksgruppen, die eine grosszügige Versorgung mit Mineralien, insbesondere mit Phosphor und mit fettlöslichen Aktivatoren aufwiesen, zeigten auch eine hundertprozentige Immunität gegen Karies.

Karies durch Entfernung von der Natur

Dr. Price suchte Volksgruppen an Orten wie den Hochebenen der Anden und den isolierten Äusseren Hebriden vor der Küste Schottlands auf, er besuchte abgelegene Dörfer in den Schweizer Alpen, begegnete verborgenen Stämmen im Herzen Afrikas, den australischen Aborigenes, den neuseeländischen Maoris, Inselvölkern in der Südsee, Eingeborenenstämmen in Florida sowie den Eskimos und kanadischen Indianern im hohen Norden Amerikas.

Nachdem er Volksgruppen verschiedenster genetischer Abstammungen besucht und herausgefunden hatte, dass sie eine starke Immunität gegenüber Karies aufwiesen, konnte er nur einen Schluss ziehen:

Karies ist nicht nur unnötig, sondern auch ein Zeichen für unsere Entfernung von den fundamentalen Naturgesetzen des Lebens und der Gesundheit.

Mittelalterliche Theorien von Karies

Als die Menschen vor hunderten und tausenden von Jahren mit den unterschiedlichsten Formen von Leid und Krankheit konfrontiert wurden, war es üblich, böse Geister für Erkrankungen und Zwietracht verantwortlich zu machen.

Die Menschen tun dies auch heute noch, wenngleich die bösen Geister heute andere Namen tragen. Wissenschaftler, Ärzte, Zahnärzte und Regierungsvertreter bestätigen, dass es sich bei dem neuen "bösen Geist", der als die Ursache unserer Krankheiten gilt, um Mikroorganismen wie etwa Viren und Bakterien handelt.

Louis Pasteur - eher Geschäftsmann als Wissenschaftler

Die Keimtheorie der Krankheiten ist durch die sogenannte Pionierarbeit von Louis Pasteur in unsere Köpfe einzementiert worden. Pasteur, der eher Geschäftsmann denn Wissenschaftler war, entwickelte eine Theorie der Krankheiten, auf der heute fast alle Formen der modernen Medizin basieren.

Die Theorie besagt, dass ausserhalb unseres Körpers pathogene Bakterien und einige Mikroorganismen-Arten existieren, und dass diese Bakterien, sobald unsere Körperabwehr geschwächt ist, in den Körper eindringen und auf diese Weise Krankheiten hervorrufen.

Bedauerlicherweise ist diese "Wissenschaft" in unserer grösstenteils korrupten und düsteren Welt der Status Quo geblieben, ohne dass seitdem eine fruchtbare wissenschaftliche Auseinandersetzung stattgefunden hätte.

Eine Folge von Pasteurs Lehre, die den Einzelnen von seiner Eigenverantwortung für die Krankheit freispricht, ist unser heutiges Zahnpflegesystem. In dieser "modernen" Theorie der Zahnkrankheiten sieht der Aberglaube bezüglich Karies wie folgt aus - und das folgende Zitat stammt von der American Dental Association:

Karies [...] tritt auf, wenn kohlenhydrathaltige (d. h. zucker- und stärkehaltige) Nahrungsmittel wie Milch, Limonade, Rosinen, Kuchen oder Süssigkeiten häufig an den Zähnen verbleiben. Im Mund lebende Bakterien ernähren sich davon und produzieren daraufhin Säure. Nach einer gewissen Zeit zerstören diese Säuren den Zahnschmelz und der Zahn verfällt.

Das heisst: Das moderne System unserer Zahnpflege gründet sich auf die Vorstellung, dass Karies von Bakterien verursacht wird (die als Streptococcus mutans und Lactobacillus acidophilus erkannt wurden) und dass diese Bakterien Nahrung im Mund aufnehmen, Säure produzieren und so die materielle Struktur des Zahns zerstören.

Fragwürdige Empfehlungen als Geschäftemacherei

Diesem System zufolge müssen Sie:

- Ihre Zähne ständig putzen, um 1. diese schädlichen Bakterien zu entfernen.
- Ihren Mund mit Chemikalien ausspülen, um noch mehr schädliche Bakterien zu entfernen.
- Zahnseide benutzen, um die Bakterien und Nahrungsreste zu entfernen, die Sie bis dahin nicht erwischt haben.
- Wenn diese drei Punkte nicht helfen, müssen Sie den Bakterienbefall durch eine Bohrung entfernen lassen, damit Ihr Mund bakteriologisch rein ist.
- Wenn auch eine Bohrung die Bakterien bzw. den fortschreitenden Bakterienbefall nicht entfernen kann, kann sich die Zahnwurzel infizieren, was eine Wurzelkanalfüllung nach sich zieht. Die Lösung für die infizierte Zahnwurzel sieht so aus, dass zuerst die Zahnkrone entfernt und sein Inneres chemisch gereinigt wird. Danach wird dieser traumatisierte Zahn mit einem synthetischen Material gefüllt, um sein Inneres bakterienfrei zu halten.
- Scheitern schliesslich all diese Verfahren, die Ihren Zahn vor dem angeblichen bakteriologischen Angriff retten sollten, muss der Zahn entfernt werden - und zurück bleibt ein künstlicher Zahn oder eine Lücke.

Bis die sechste Stufe erreicht ist, haben viele Menschen bereits tausende von Euro in die Zahnpflege gesteckt.

Doch egal, wie viel Geld für Zahnärzte und Zahnbehandlungen auch ausgegeben wird, wirklich geheilt ist die Karies noch lange nicht.

Ich schätze, dass nicht genug Menschen verstanden haben, dass solche Arten von Zahnbehandlung das Problem nicht lösen, sondern dass die modernen Behandlungsformen nur den Schmerz und das Leiden lindern, während die Zähne weiter verfallen. Um eins klarzustellen: Ich bin nicht gegen Zahnbehandlungen. In manchen Fällen sind sie sogar die beste Lösung.

Doch für die Mehrheit von uns gibt es einen besseren Weg, Karies aufzuhalten, zu verhindern und einen Zahn sogar zu remineralisieren.

Im Alter sind zwei Drittel aller Menschen von Karies betroffen

In der obenstehenden Abbildung sehen Sie das Ergebnis einer umfangreichen Studie aus den USA, an der 16.000 Personen teilgenommen haben und die von 1999 bis 2002 von einer Regierungsbehörde durchgeführt wurde. Wie Sie im Diagramm sehen können, steigt - mit einer kleinen Abweichung am Ende - mit fortschreitendem Alter die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Zähne Karies aufweisen.

Tatsächlich sind laut Statistik die Aussichten für über 40-jährige in den USA düster. Durchschnittlich 45,89 Prozent des Gebisses der Personen in dieser Altersgruppe sind von Karies befallen, d. h. im Schnitt fast die Hälfte aller Zähne. Doch es wird noch schlimmer: Wenn Sie 60 und älter sind, sind durchschnittlich 62,36 Prozent aller Zähne von Karies betroffen.

Wer lügt hier?

Wären Bohrungen, Wurzelkanalfüllungen, Zahnziehen, Zähneputzen und Zahncremes, die Fluorid enthalten geeignete Behandlungen bei Karieslöchern, würden wir mit zunehmendem Alter nicht diesen Anstieg von Karies beobachten.

Stattdessen müssten wir im Laufe der Zeit einen Rückgang feststellen; zumindest aber ein gleichbleibendes Niveau, weil Menschen, je älter sie werden, ihre Zähne gewöhnlicherweise häufiger mit Zahnseide behandeln, mehr putzen und öfter gebohrt werden.

Ihr Karies sollte sich also nicht verschlechtern, da sie die oben beschriebenen Regeln einhalten. Sollen wir (nun) daraus schliessen, dass über 90 Prozent der Bevölkerung diese Regeln nicht befolgen? Oder ist etwas gründlich falsch an diesem "modernen" Ansatz?

Falsche Ernährung: Die wahre Ursache für Karies

Dr. Price erkannte, dass etwas an unserem Lebensstil grundlegend verkehrt ist. Um Ihnen das verständlicher zu machen, möchte ich zwei aufschlussreiche Beispiele von Volksgruppen anführen, die praktisch kariesfrei lebten und dann ihre Karies-Immunität verloren.

1931 und 1932 reiste Dr. Price auf der Suche nach der Ursache und einer Lösung für eine unserer häufigsten Krankheiten, die Karies, ins abgelegene Lötschental in die Schweizer Alpen.

Die Menschen des Tals lebten im Einklang mit der Natur, sie führten offensichtlich ein friedliches Dasein. Dr. Price schrieb über die Menschen im Lötschental:

Sie haben weder Allgemein- noch Zahnärzte, weil sie beide kaum brauchen; sie haben auch keine Polizisten oder Gefängnisse, da diese nicht notwendig sind.

Diese Eintracht zeigt sich auch in der Lebensmittelherstellung:

Während die Kühe den warmen Sommer auf den grünen Hügeln und auf den bewaldeten Hängen in der Nähe der Gletscher und der ewigen Schneefelder verbringen, geben sie eine Zeitlang reichlich und nahrhafte Milch [...] Der (daraus gewonnene) Käse enthält das natürliche Butterfett und die Mineralstoffe dieser ausgezeichneten natürlichen BIO-Milch und ist daher ein wahrer Lebensspeicher für den kommenden Winter.

Johannes Siegen, Pfarrer der einzigen Kirche des Tals, sprach mit Dr. Price über die Butter und den Käse, die harmonisch aus der Milch der grasenden Kühe gewonnen werden:

Bio-Butter mit lebensspendenden Eigenschaften

Er erklärte mir, dass sie das Göttliche in den lebensspendenden Eigenschaften der im Juni hergestellten Butter erkannt haben, wenn die Kühe sich auf den Weiden in der Nähe der Gletscher einfinden. Er ruft die Menschen zusammen, um dem gütigen Vater für den Beweis seiner Existenz in den lebensspendenden Eigenschaften von Butter und Käse zu danken, wenn die Kühe das Gras in der Nähe der Schneegrenze fressen [...] Die Talbewohner erkennen die höhere Qualität ihrer Juni-Butter, und ohne genau zu wissen warum, erweisen sie ihr die angemessene Ehrerbietung.

Diese der Butter entgegengebrachte "angemessene Ehrerbietung" ist etwas gänzlich anderes als die Meinung der heutigen Ernährungsdiktatoren, welche Butter wegen ihres hohen Gehalts an gesättigten Fetten und Cholesterin als gesundheitsschädlich erklären.

Rückblickend auf seine Zeit im Lötschental hält Dr. Price fest:

Mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurelementen gegen Karies

Man fragt sich unweigerlich, ob diese lebensspendenden Vitamine und Mineralstoffe der Nahrung etwas enthalten, das nicht nur wunderbare Körper als Heim für ihre Seelen zu erschaffen vermag, sondern auch Geister und Herzen, die zu einem höheren Menschentum fähig sind, bei dem die materiellen Werte des Lebens im Gegensatz zum menschlichen Charakter zweitrangig sind.

In der Beschreibung der Menschen und der Landschaft des Lötschentals können wir einen starken Einklang mit der Natur sehen, spüren und hören. Nicht nur die Tiere und das Land werden geheiligt, sondern auch die Nahrung.

Die Menschen sehen und wissen um die göttliche Qualität in ihrer Butter. Und um diese göttliche Qualität in der Butter erkennen zu können, müssen sie diese göttliche Qualität auch in sich selbst erkennen.

Dieses Wissen, so nehme ich an, ist das Ergebnis einer Lebensweise, die sich nach den elementaren Gesetzen der Natur richtet. Die Menschen werden an ihre eigene Göttlichkeit erinnert und sehen den Beweis, indem sie den "Vater" und Seine "Existenz".

Seine Anwesenheit in Seinem Geschenk an sie erkennen: dem Geschenk der Gesundheit, Lebendigkeit und Vitalität durch Seine Butter und Seinen Käse.

Kaum Karies dank natürlicher Ernährung

Die Nahrung der Menschen im Lötschental bestand in den frühen 1930er Jahren aus Vollkornroggenbrot, Sommerbutter und Käse (eine Portion war etwa genauso gross wie eine Brotscheibe), die zusammen mit frischer, unbehandelter Ziegen- oder Kuhmilch verzehrt wurden. Fleisch gab es einmal pro Woche.

Dr. Price's Studie, in der er 4.280 Gebisse von Kindern aus den Hochalpentälern untersucht hatte, zeigte, dass 3,4 Prozent von Karies betroffen waren. Im Lötschental aber waren es nur 0,3 Prozent.

Das heisst, die Menschen im Lötschental zeigten eine hohe Immunität gegenüber Karies, obwohl ein Grossteil ihrer Ernährung auf Sauerteigbrot beruhte. An den Zähnen haftende Brotreste werden von vielen zahnärztlichen Vereinigungen als eine der Hauptursachen für Karies angesehen.

Die Menschen im Lötschental aber benutzten weder Zahnseide noch putzten sie ihre Zähne. Sie hatten sogar die typischen Nahrungsreste im Mund, litten aber nicht an Karies. Dr. Price schrieb:

Die Zähne vieler Naturvölker sind fast ständig mit stärkehaltiger Nahrung verschmiert, und sie machen keinerlei Anstrengungen, ihre Zähne zu reinigen. Trotz allem weisen sie keinen Kariesbefall auf.

Schulkinder mit Vitaminmangel

Gleichzeitig aber erwies sich Karies als grosses Problem unter Schulkindern in den fortschrittlichen Teilen der Schweiz; 85 bis 100 Prozent der Bevölkerung waren davon betroffen.

Moderne Schweizer Kinder mit derselben genetischen Abstammung, die in modernen Städten lebten und Zugang zu den damals fortschrittlichsten zahnärztlichen Methoden hatten, litten unter Karies.

Die Menschen schienen nicht zu wissen, warum, und sie versuchten es sogar mit regelmässigen Leibesübungen und Sonnenbädern für die Kinder, ohne der Karies jedoch beizukommen.

Grund für die Karieslöcher war bei diesen modernen Kinder nicht, dass sie ihre Zähne nicht putzten oder dass sie keinen Zugang zu moderner Zahnpflege hatten - es hatte mit dem Vitaminmangel in den industrialisierten, kommerzialisierten Nahrungsmitteln zu tun, die sie jetzt assen.

Ende der ursprünglichen Kost bedeutete Karies

Die "modernisierten" Schweizer assen nicht länger ihre ursprüngliche Kost aus unverarbeitetem Roggenvollkornbrot, Sommerbutter und Käse und tranken dazu frische, unbehandelte Ziegen- oder Kuhmilch.

Sie hatten ihr sorgfältig aus Sauerteig bereitetes Roggenvollkornbrot durch Weissmehlprodukte ersetzt. Sie hatten ihre Sommerbutter und den Käse gegen Margarine, Orangenmarmelade, Konfitüren, Gemüse aus der Dose, Konfekt und Früchte eingetauscht - und alles musste erst in ihre Region transportiert werden. Sie bauten nur einen begrenzten Teil ihrer Gemüse selbst vor Ort an.

Doch sogar in diesen modernisierten Gebieten wiesen einige Kinder noch immer eine hohe Immunität gegen Karies auf: Jene, die noch immer ihre ursprüngliche Kost assen. Dr. Price merkte an:

Wir haben einige Kinder untersucht, deren Eltern die ursprüngliche Nahrungsauswahl beibehalten haben, und ausnahmslos alle, die gegen Karies immun waren, nahmen andere Nahrung zu sich als die, die eine hohe Empfänglichkeit für Karies aufwiesen.

Achtfaches Karies-Risiko durch ungesunde Ernährung

Im Durchschnitt war die Auftrittswahrscheinlichkeit von Karies bei den modernen Schweizern achtmal höher als bei denen, die noch der ursprünglichen Ernährungsweise anhängen. Von 2.065 Gebissen, die Dr. Price in einer anderen Studie untersuchte, waren 25,5 Prozent von Karies befallen, und viele von ihnen wiesen einen Abszess auf.

Der Unterschied in den beiden Ernährungsformen der Menschen in der Schweiz der 1930er Jahre weist auf einen wichtigen Schlüssel hin, der uns die Fähigkeit unseres Körper, Karieslöcher zu remineralisieren, wieder erschliessen könnte.

Die modernen Schweizer, die starken Kariesbefall aufwiesen, assen noch immer eine Menge Nahrungsmittel, die auch Teil der ursprünglichen Kost waren.

Sie assen Brot und Butter und tranken Milch. Aber sie hatten ihrer Ernährung um (einige) neue, in der Region weitgehend unübliche Nahrungsmittel erweitert: um Süßigkeiten.

Oft besteht das Problem nicht darin, dass wir uns grundsätzlich falsch ernähren, sondern dass ein riesigen Unterschied im Hinblick auf Herstellungsweise und Herstellungsort besteht, d. h. ob die Milch pasteurisiert oder unbehandelt ist, ob die Kühe auf grünem Gras weiden oder Getreide und Heu bekommen und in Ställe gepfercht werden, ob das Getreide von nährstoffreichen Böden stammt oder nicht und auf welche Weise es zubereitet wurde.

Der Unterschied zwischen den modernen und den in der Abgeschiedenheit lebenden Schweizern, die eine hohe Immunität gegenüber Karies aufwiesen, ist kein Mysterium. Dr. Price wiederholte seine Beobachtungen in der ganzen Welt.

Eines der extremsten Beispiele fand er bei den australischen Aborigines.

Dr. Price besuchte Australien 1936. Er entdeckte, dass der Kariesdurchschnittswert unter den australischen Ureinwohnern, den Aborigines, bei null Prozent lag: Sie waren vollkommen immun gegen Karies. Im Gegensatz dazu lag der Durchschnittswert bei den zivilisierten Aborigines, die in Reservaten lebten und moderne Nahrung assen, bei 70,9 Prozent.

Seine poetischen Worte zeichnen ein bedeutungsvolles Gesamtbild:

Es ist zu bezweifeln, ob es viele Orte in der Welt gibt, die einen so grossartigen Kontrast von technischer Entwicklung und Vollkommenheit des Körpers zeigen können, wie er zwischen den eingeborenen Aborigines Australiens, die allein über ihr Schicksal bestimmen, und jenen anderen Aborigines besteht, die unter den Einfluss der Weissen geraten sind. Der weisse Mann hat ihnen ihre ursprünglichen Lebensräume genommen und hält sie nun in Reservaten, während er sie als Arbeitskräfte für die moderne Industrie benutzt.

Dr. Price verdeutlichte die Bedeutung der Nahrung für unsere allgemeine Gesundheit anhand des Beispiels, dass selbst die australischen Aborigines, die sich seit tausenden von Jahren eine nahezu vollkommene Körperform bewahrt haben, ihre vollendete Schönheit und Gesundheit mit der Nahrung des "Weissen Mannes" verloren haben:

Es ist höchst bemerkenswert und sollte eine der provokativsten Tatsachen für unsere moderne Kultur darstellen, dass solche Naturvölker wie die australischen Aborigines sich jahrhundertlang Generation für Generation fortgepflanzt haben - niemand weiss, seit wie vielen Tausend Jahren-, ohne dass sich auffallend viele Unregelmässigkeiten der Zahnbögen entwickelt hätten. Nachdem diese Menschen die Nahrung des weissen Mannes übernommen hatten, traten in der Folgegeneration jedoch bei einer hohen Prozentzahl von Kindern Unregelmässigkeiten der Zahnbögen auf, die mit auffallenden Gesichtsmisbildungen einhergingen. Die Deformationsmuster gleichen denen, die man in weissen Kulturen beobachten kann.

Supermarkt-Nahrung kann Karies verursachen

Dr. Price hinterlässt uns eine gewichtige Mahnung, die auch heute, nach 70 Jahren, noch genauso bedeutsam ist wie an dem Tag, an dem sie geschrieben wurde:

Die rasche Degeneration, die bei den australischen Aborigines nach der Einführung der staatlichen westlichen Nahrung einsetzte, stellt einen Beweis dar, der uns

unendlich mehr überzeugen sollte als Tierversuche. Es sollte nicht nur Besorgnis, sondern tiefe Beunruhigung auslösen, dass Menschen aufgrund einer bestimmten Ernährungsform körperlich so rasch degenerieren können, genauer gesagt durch jene Lebensmittel, die von modernen Kulturen so regelmässig verzehrt werden.

Körperverfall offensichtlich

Genau diese Beunruhigung und Besorgnis möchte ich in Ihnen hervorrufen. Unsere Körper verfallen durch unsere moderne Nahrung, und oft zeigt sich dieser Verfall entweder an unseren Zähnen, dem Zahnfleisch oder an beidem, denn sie sind die Fenster zu unserem Körper.

Diese Degeneration ist die Folge unserer Lebensweise. Die moderne Methode, einfach zu einem Zahnarzt zu gehen, der das Problem löst, erlaubt den Menschen, weiterhin die Tatsache zu ignorieren, dass die eigenen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der Grund für den Verfall ihrer Zähne sind.

Für eine gewisse Zeit wird der Schmerz und das Kariesloch übertüncht, doch nur, damit beides aller Wahrscheinlichkeit nach ein paar Jahre später wieder auftaucht, weil die wirkliche Ursache nicht behandelt wurde.

Ein Programm zur Vorbeugung und Remineralisierung von Karieslöchern

Dr. Weston Price nahm von allen eingeborenen Stämmen, die er untersuchte, Nahrungsproben mit. Er brachte sie in sein Labor und analysierte sie hinsichtlich ihres Vitamin- und Mineralstoffgehalts.

Er stellte fest, dass die gegen Karies immunisierende Kost der eingeborenen Stämme im Gegensatz zur kariesverursachenden Kost, durch die sie ersetzt worden war, im Schnitt einen viermal höheren Gehalt an wasserlöslichen Vitaminen - wie etwa Vitamin B und Vitamin C - und einen etwa zehnmal höheren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen - wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K - aufwies.

Dr. Prices anthropologisches Zeugnis, die viele Tausend Photos, die er gemacht hat, und seine Nährstoffanalyse zeigen uns, dass unsere moderne Ernährung unsere Körper nicht mit den lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt, und dass infolgedessen viele Menschen unter Karies leiden.

Es leuchtet ein, dass die Karieslöcher sich mit der Zeit vergrössern, da die Folgen unserer mangelhaften und giftigen modernen Ernährung mit fortschreitendem Alter zu einer immer grösseren Belastung werden.

Durch Umstellung der Ernährung kaum noch Karies

Dr. Price arbeitete die Erkenntnisse seiner Feldstudien in ein Ernährungsprogramm ein, das er zum Aufhalten von Karies und zur Remineralisierung von Karieslöchern entwickelt hat, und das sich ausschliesslich auf die Nahrung konzentrierte.

Sein Programm war äusserst erfolgreich. Mit Hilfe einer Ernährungsumstellung half er 17 Personen mit schwerer Karies dabei, die Verfallsrate um das 250-Fache zu verringern. Vor dem Ernährungsprogramm war bei den Probanden dieser Gruppe die Hälfte aller Zähne von Karies betroffen.

Nach Beendigung des Programms hatten sich innerhalb von drei Jahren nur zwei neue Karieslöcher gebildet, was einer Rückfallquote von 0,4 Prozent entspricht.

Verzichten Sie Ihren Zähnen zuliebe auf:

- Zucker: weisser und brauner Zucker, Biozucker, kondensierter Zuckerrohrsaft, Maissirup, handelsübliche Marmeladen (mit Ausnahme von: nicht erhitztem Honig, biologischem, unbehandeltem Ahornsirup, Rapadura-Vollrohrzucker und Stevia). Viele Süssungsmittel sind noch immer kariesfördernd; wenn Sie also einen ernsten Fall haben, dann nutzen Sie nur Stevia und vermeiden Sie alle anderen Süssungsmittel.
- Mehl und Getreideprodukte: Weissmehl, Weizenmehl alle nicht eingeweichten Getreideprodukte (z. B. Brot, Salzgebäck, Kekse, Donuts, Frühstücksflocken, Muffins, Pasteten, Tortillas, Bagels und belegte Brote). Die meisten in den Geschäften angebotenen Mehlprodukte, selbst aus Naturkostläden, sind zu meiden.
- Gehärtete Fette: Margarine und minderwertiges Pflanzenöl, Sojaöl, Produkte von Crisco, Raps- und Distelöl. Ersetzen Sie diese Produkte durch biologisches Kokosöl, biologisches Palmöl, biologisches Olivenöl und BIO-Butter.
- Junk Food, Fertig- und Schnellgerichte
- Kaffee, Softdrinks, aspartamhaltige Produkte und alles, was künstliche Geschmacks- und Farbstoffe oder andere künstliche Inhaltsstoffe enthält.
- Sojamilch, minderwertiges Proteinpulver und zu viel Tofu.
- Pasteurisierte Milch, auch wenn es Bio-Milch ist.
- Fleisch und Eier von Tieren, die nicht mit Gräsern gefüttert wurden, sowie Zuchtfisch
- Alkohol und Zigaretten
- Arzneimittel wie rezeptpflichtige Medikamente und Impfstoffe, aber auch die meisten Freizeitdrogen

Das Geheimnis, wie man Karies stoppt

Durch Bluttests konnte Dr. Melvin Page die Ursache für Karies beim modernen Menschen genau bestimmen. Sobald unsere Blutchemie aus dem Gleichgewicht gerät - vor allem durch den Verzehr verarbeiteter Lebensmittel (insbesondere Zucker) -, weicht das Kalzium-Phosphor-Verhältnis vom Normalwert ab.

(Dr. Page riet, dass auf 2,5 Teile Kalzium ein Teil Phosphor kommen sollte, und dass ein Wert von 8,75 mg Kalzium und 3,5 mg Phosphor in 100 cc Blut einen kritischen Punkt darstellt, ab dem eine Immunität gegenüber Karies erreicht wird.)

Daraufhin werden dem Zahnbein und den Knochen Mineralstoffe entzogen, was zu Zahn- oder Knochenverlust führt. Zucker verursacht Karies, weil er dem Körper Nährstoffe entzieht und nicht, weil sich Bakterien davon ernähren und Säure produzieren.

Um das richtige Verhältnis von Calcium und Phosphor in unserem Blut wiederherzustellen und dafür zu sorgen, dass sich Mineralstoffe wieder an die Zähne binden, reicht es gewöhnlich nicht aus, nur den Verzehr von Süßigkeiten oder von verarbeiteten Nahrungsmitteln einzuschränken.

Wir müssen aufbauende Nahrungsmittel zu uns nehmen, die grosse Mengen von Mineralstoffen und Vitaminen und Spurenelemente enthalten, um eine Kettenreaktion auszulösen, durch die anstelle einer kariösen eine glasharte Zahnstruktur gebildet wird.

Frei von Karies

Dieser Artikel beschreibt einige Schlüsselaspekte, wie Sie sich von Karies befreien und ärgerliche Wurzelkanalfüllungen vermeiden können. Unsere Zähne sind in der Lage, sich selbst wieder aufzubauen, d. h. sich mit einer harten und glasartigen Schicht zu überziehen, aber nur dann, wenn wir die richtigen Nahrungsmittel essen.

Im Buch "Cure Tooth Decay: Heal and Prevent Cavities with Nutrition" wird beschrieben, wie Sie Karies vermeiden und Ihre Zähne mit der richtigen Ernährung heilen können. Das Buch beschreibt ausführlich die speziellen Lebensmittel, die Sie essen sollten und analysiert Karies in all seinen Aspekten.

Das Endwissen der Naturvölker

Sie können Kariesbefall minimieren, ganz verhindern und sogar heilen, selbst wenn sich bereits ein Kariesloch gebildet hat - vorausgesetzt, Sie treffen die richtige Wahl, indem Sie sich auf das Wissen der kariesfreien Naturvölker verlassen.

Nehmen Sie sich diese Naturvölker zum Beispiel, nutzen Sie deren weise Grundhaltung zur Heilung und Vorbeugung von Karies, indem Sie unverarbeitete Lebensmittel essen, so wie die Natur es vorgesehen hat. Sie können lernen, kariesfrei zu leben.

Sie können lernen, Karieslöcher zu heilen und zu vermeiden.

Quellen

- Price, W. A. in Journal of American Dental Association, 1936, S. 888
- Price, W. A.: Nutrition and Physical Degeneration. Price-Pottenger Nutrition Foundation, La Mesa, 2004, 6. Aufl., S. 415
- American Dental Association (ADA): „Tooth Decay“, FAQ
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
- Die grundlegende Ernährung wird beschrieben in: Vonderplanitz, Aajonus: The Recipe For Living Without Disease. Carnelian Bay Castle Press, Los Angeles, 2002
- Page, M. und Abrams, L.: Your Body Is Your Best Doctor. Keats Publishing, New Canaan, 1972, S. 196

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/karies.html>