



# Zahngesundheit

## Geheimtipps für gesunde Zähne

Schon seit beinahe 30 Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Zahngesundheit und habe 2004 angefangen, Beratungen zu gesunden Zähnen anzubieten. Vielfach erntete ich ungläubige Blicke. Sehr tief ist der Glaube im Massenbewusstsein, „dass Kinder Löcher in den Zähnen bekommen“ und „alten Leuten die Zähne ausfallen“. Doch das muss nicht so sein. Die Natur hat uns mit einem vollkommenen Gebiss ausgestattet - einem Meisterwerk. Die Zähne sind die härteste Substanz in unserem Körper. Wenn diese angegriffen werden, geht es oft um viel mehr als um ein lokales Geschehen.

Sehen wir uns die Zähne einmal genauer an. Sie sind ein Sinnbild für Vitalität. Sklaven hat man früher nach ihrem Gebiss beurteilt. Heute sieht man noch den Pferden ins Maul, um anhand des Zustands und der Vollständigkeit des Gebisses den Gesundheitszustand und das Leistungsvermögen zu ersehen. Die Gesundheit beginnt im Mund. Vor allem, weil hier auch die Eintrittspforte für - hoffentlich - gesunde Nahrungsmittel ist.

Die Zähne sind, genau wie der Körper, lebendig. Bereits 1958 stellte der kalifornische Zahnchirurg Dr. Ralf Steinman fest, dass unsere Zähne mit feinsten Kanälchen durchzogen sind, durch die bei stressfreiem Leben und gesunder Ernährung eine Dentinflüssigkeit fließt, die einen natürlichen Schutz bildet. Auf 1

mm<sup>2</sup> kommen etwa 2000 dieser feinsten Kanäle. In Tierversuchen, bei denen eine fluoreszierende Flüssigkeit gespritzt wurde, konnte man diese bereits Minuten später auf der Kaufläche erkennen. Dieser Flüssigkeitskreislauf von der Pulpa bis zum Schmelz ist reduziert bzw. kommt komplett zum Erliegen bei Stress oder kariogener Ernährung. Deshalb ist bei allen Zahnthematiken auch die Psyche mit anzusehen. Eine erste auftretende Karies beim Kind ist in etwa gleichzusetzen mit einem plötzlichen Haarausfall bei einem Erwachsenen. Es ist ein erstes Anzeichen von Entmineralisierung und sollte lokal und ganzheitlich betrachtet werden.

Vor Ort, im Mundraum, werden die Zähne von Säuren angegriffen. Wir wissen, dass Säuren selbst die härtesten Metalle auffressen können. Welche Säuren spielen hier eine Rolle? Zum einen klassische ungetarnte Säuren, wie die Phosphorsäure, z. B. in Softdrinks, aber auch Zucker jeglicher Art, denn Zucker verstoffwechselt als Säure. Und er wirkt auf zwei Ebenen. Erstens direkt in der Mundhöhle. Die Kariesbakterien verstoffwechseln den Zucker und die sauren Ausscheidungen greifen die Zähne an. Zweitens ganzheitlich im kompletten Körper. Um die Säuren (Ausgangsbasis Zucker) gefahrlos durch den Körper zu schleusen, muss er diese Säuren mit basischen Mineralien neutralisieren, und wenn diese in der Ernährung nicht präsent sind, holt der Körper die basischen

Mineralien aus den größten Mineralkonzentrationen - wie Zähnen, Knochen und dem Haarboden. So werden bei Mangelernährung nach und nach diese Ansammlungen geleert.

Zu viel Obst im Verhältnis zu Blattgrün und Gemüse ist ebenso wie leere Weißmehlprodukte, die in Zucker und danach in Säure verstoffwechselt werden, bedenklich für die Zahngesundheit. Selbst frisch gepresste Fruchtsäfte enthalten riesige Mengen Zucker. Nehmen wir einmal einen frisch gepressten Apfelsaft als Beispiel – der Zuckergehalt in einem Liter Apfelsaft entspricht etwa 25 Zuckerkwürfeln. Auch im Fruchtsmoothie haben wir teilweise viel mehr Früchte als wir ungemixt auf einmal essen würden. Mit jeder Zuckermahlzeit haben wir einen drastischen Anstieg von Blutzucker und gleichzeitig muss der Zucker abgepuffert werden von basischen Mineralien. So wird dabei stetig das Mineralien-Bankkonto geleert. Selbstverständlich zählen gerade die Früchte zu unseren Gaumenfreuden, doch die wirklichen Körperbuilder und Baumaterialien sind chlorophyllreiche Blätter und Blattgemüse. Das Argument „Wenn Früchte nicht gut für unseren Körper wären, hätte Gott einen Fehler gemacht“ zählt nicht - es kommt immer auf die Dosis an - siehe Tollkirsche! Wenn wir ein gut gefülltes Mineralien-Bankkonto haben können wir selbstverständlich mehr Früchte essen, als wenn unser Mineralienkonto rote Zahlen schreibt.

Sehr häufig ist bei der Rohkost zu erleben, die oft als Freibrief gesehen wird, dass man so viele Früchte und Trockenfrüchte essen kann, wie man will - Hauptsache es ist Rohkost. In der Rohkost-Anfangsphase können die Früchte sehr gut Reinigungsprozesse aktivieren, doch mit der Zeit verringern sich die basischen Nährstoffe, und oft werden die Mineralstoffdefizite erst bemerkt, wenn sie sichtbar geworden sind – meist in Form von Zahnproblemen oder Haarausfall.

Ich möchte hier gleich klarstellen - ich ernähre mich seit 1995 zu 99 % von Rohkost, die meiste Zeit davon mit hundertprozentiger veganer Rohkost. Ich habe ein sehr gutes Gefühl für meinen Körper. Während meiner Ausbildung zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin schrieb ich 2 Jahre täglich für mich und 3 meiner Kinder detailliert unsere Ernährung und unser jeweiliges Befinden auf und konnte daher sehr gut sofort erkennen, wann durch welche Nahrungsmittel welche Arten von Unwohlsein hervorgerufen wurden. Das einmal selbst auszuprobieren möchte ich gerne allen ans Herz legen.

Schreiben Sie ein Ernährungstagebuch. Sie können viele Bücher über Rohkost lesen, doch sie werden feststellen, dass sich einige widersprechen, und zudem laufen Sie Gefahr, in eine Sackgasse zu geraten, wenn Sie eine Ernährungsform zu duplizieren versuchen, die nicht für Ihre Bedürfnisse gedacht ist. Wenn ich Ernährungsberatungen mache, lasse ich mir die Ernährung der letzten 3 Tage detailliert aufschreiben - da sehe ich sofort wie die Tendenz ist

und wo eventuell eine Ernährungsverbesserung vorgenommen werden sollte.

### Remineralisierung

Der Körper würde auch wieder remineralisiert werden, wenn das nicht ein paar wichtige Faktoren erschweren würden. Für die Remineralisierung essentiell sind Sonnenlicht - wir brauchen das Sonnenhormon Vitamin D zur Einlagerung von Calcium, Bewegung, eine chlorophyllreiche Ernährung und ein möglichst stressfreies Leben, denn Stress ist der Nährstoffräuber Nummer 1.

Großes Augenmerk lege ich auf die chlorophyllreichen Säfte in Rohkostqualität, die in meiner Praxis bei fast allen Krankheitsbildern Anwendung finden, denn die Basis einer guten Gesundheit (auch Zahngesundheit) ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Chlorophyllsäfte sind die besten Basenmittel, die Mutter Natur uns bietet. Und in fast allen Fällen geht es erst einmal darum, die Säuren zu neutralisieren. Wenn in Ihrem Körper die Säuren die Oberhand haben, kann man den Zustand mit einem Eimer voller Löcher vergleichen. Wenn sie in dieser Situation beginnen, sich gesünder zu ernähren, füllen Sie wertvolle Nährstoffe hinein und wundern sich, wo die Nährstoffe bleiben, warum sich der Gesundheitszustand nicht bessert. Ganz klar - die basischen Mineralien in Ihrem Essen werden primär dazu verwendet, die vorhandenen Säuren auszugleichen, und es kommen nur wenige Nährstoffe wirklich dem Körperaufbau zugute. Hier kommen die Chlorophyllsäfte ins Spiel - sie stopfen sozusagen die Löcher im Eimer und jetzt kann

die vitalstoffreiche Ernährung die Gesundheit aufbauen.

Ein weiterer Pluspunkt für die grünen Säfte ist ihr teilweise beachtlicher Borgehalt. Bor, ein wichtiges Spurenelement, ist verantwortlich für starke Zähne und Knochen. Es sorgt dafür, dass das Calcium in unserem Körper dahin kommt wo es hin soll (in die Zähne und Knochen), anstatt ins Bindegewebe oder die Arterien.

Bitte beachten Sie auch, dass bei problematischen Zähnen grüne Fruchtsmoothies wenig förderlich für die Zahngesundheit sind, da die basischen Mineralien im Blattgrün mit dem Zucker in den Früchten sozusagen gegengerechnet werden. Bei den Smoothie-Fans kommt auch noch ein anderer wichtiger Faktor zum Tragen - das KAUEN. Wir alle wissen, dass die Körperteile, die wir trainieren, gut durchblutet werden - das gilt auch für unsere Kieferknochen. Wir brauchen den Druck, die Kaubelastung und die Durchblutung des Kieferbereichs für eine gute Zahngesundheit. Auch die Kautiefe ist relevant bei der Formung schöner Kieferbögen. Der Zahnarzt Dr. Schnitzer, bekannt durch die Schnitzer-Getreidemöhlen, hat eine mehrjährige Zahnstudie an tausenden Probanden unternommen und empfiehlt, kleine Kindern nicht mit absolut feinstem Mus zu füttern, sondern auch mit leicht geriebenem Obst und Gemüse, damit die Kinder die Resistenz spüren, ein bisschen daran herumkauen und sich daran gewöhnen, sich etwas länger mit dem Essen im Mund zu beschäftigen. Mit feinstem Brei gefütterte Kinder werden kau-faul und sind häufig unzufrieden.

## Die Oxalsäure

Der Körper würde ja basische Mineralien wie Calcium und Magnesium wieder einbauen, wenn da nicht Stress, zu viel Zucker und die OXALSÄURE wären. Oxalsäure ist u.a. enthalten in Spinat, Mangold, Kakaobohnen, Rhabarber und Spargel. Oxalsäure bindet Calcium schon im Darm und macht es für den Körper kaum verfügbar. Wie wirkt sich das auf unsere Zahngesundheit aus? Ein paar Beispiele aus der Praxis: Eine Dame mit extremer Empfindlichkeit an den Zähnen, dies schon seit einigen Monaten, hatte keine befriedigende Hilfe von Seiten der Zahnärzte erhalten. Die Ernährungsbesprechung hat ergeben, dass sie bereits seit zwei Monaten täglich grünen Smoothie mit Spinat trinkt. Lösung: Der Spinat wird gestrichen und die Zähne erholen sich wieder (das dauert evtl. Wochen).

Bei Kindern in meiner Beratung konnte der Kariesbefall, der sich trotz Vollwertkost manifestiert hat, erst eingebremst werden, nachdem die tägliche Schokolade (auch Rohkostschokolade) komplett durch Carob ersetzt wurde.

Wichtig für die Zahngesundheit ist auch die Lockerung der Trapezmuskulatur, denn hier verläuft auch der Dickdarmmeridian, der den Kieferbereich energetisch nährt. Gerade bei

Schulkindern kann man oft kurz nach dem Schulwechsel von Grundschule auf eine weiterführende Schule einen sprunghaften Anstieg von Karies verzeichnen. Bedingt zum einen durch Stress und zum anderen durch die schweren Schul-

rucksäcke, die mit oft 8 kg eine starke Verspannung der Trapezmuskulatur mit sich bringen. Bitte denken Sie als Eltern frühzeitig an einen zweiten Satz Schulbücher für Ihr Kind. Verspannungen im Nacken-Schultern-Bereich sollten möglichst täglich gelockert werden mit abendlichen Olivenölmassagen. Haben sich die Verspannungen bereits verhärtet und sind schmerzhaft geworden, arbeite ich gerne mit therapeutischen ätherischen Ölen, die lokal aufgetragen werden und eine Lockerung der Muskulatur bringen. Selbstverständlich gilt das Ganze auch für alle Bergsteiger und Radfahrer, die Rucksäcke tragen und alle Schreibtischarbeiter, die generell zu Verspannungen neigen.

Das Essen von Obst möchte ich noch einmal speziell ansprechen. Früchte sind die Meisterreiniger. Sie enthalten wertvolles strukturiertes Zellwasser, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme. Für den Körperaufbau sind eher das chlorophyllreiche Blattgrün und Gemüse mit ihrem Mineralienreichtum wesentlich. Sie alle haben sicherlich „Fit for Life“ von Harvey und Marilyn Diamond gelesen. Die Regel Obst auf leeren Magen zu essen gilt nach wie vor. Obst hat nur eine kurze Verweildauer im Magen und wird dann im Dünndarm aufgenommen. Gleich nach der Rohkostpizza gegessen, trifft ein Apfel auf die Pizza, die auch in der Rohvariante ein paar Stunden im Magen „bearbeitet“ wird - der Apfel kann nicht weiter und geht aufgrund des hohen Zuckeranteils in Gärung über. Dann haben wir den berühmten Fuselalkohol, der die Leber belastet, und die Kohlensäure, die den Organismus übersäuert, was

wiederum eine Menge basischer Mineralien zum Neutralisieren braucht.

## Was tun bei akuten Zahnschmerzen?

Erste Regel: Achten Sie auf einen lockeren Trapezmuskel. Machen Sie außerdem Salzspülungen im Mundraum. Erhöhen Sie den Blattgrünanteil in Ihrer Ernährung - ich arbeite oft mit Chlorophyllpulver, das bei akuten Zahnproblemen hochdosiert eingesetzt wird. Setzen Sie sich sofort auf Diät: Keine Früchte, Kohlenhydrate, Nüsse, Samen, Milch oder Fleischprodukte für den Zeitraum der Schmerzen und idealerweise eine Woche darüber hinaus. Das hört sich unrealistisch an? Probieren Sie es aus! Oft sind die Schmerzen schon am zweiten Tag verschwunden. Sie treten aber sofort wieder auf, sobald eins der oben genannten Produkte konsumiert wird. Es lohnt sich definitiv, all diese Mühen auf sich zu nehmen, um die Zähne mit der richtigen Ernährung zu heilen.

Nehmen Sie vor dem Schlafengehen 1 TL Heilerde in den Mund, sie verteilt sich gleichmäßig im Mundraum und schützt die Zähne über Nacht vor Säureangriffen. Zwar ist es etwas gewöhnungsbedürftig, aber dafür wirksam!

Ein sehr wertvolles Mittel für gesunde Zähne ist übrigens extra natives Kokosöl. Es ist antibakteriell und kann auch bei Zahnfleischentzündungen sehr gut eingesetzt werden. Die Südseeinsulaner, die wir mit prächtigen weißen Zähnen kennen, reiben bereits den Kindern im Babyalter die Kiefer mit Kokosöl ein.

## Zähne putzen

Viele denken, Zähne zu putzen sei völlig unnötig. Doch sobald ein saures Milieu im Mund herrscht und sich viel Plaque bildet, sind manuelle Reinigungstechniken und Plaquen-entfernungen sehr von Bedeutung. Viele von uns sind damit aufgewachsen, eine Zahnbürste müsse hart sein und das Zahnfleisch massieren. Doch durch falsche Putztechniken und zu harte Zahnbürsten kann man den Zahnschmelz schädigen und sich das Zahnfleisch regelrecht wegschrubben. Ich empfehle dann das Übergehen auf ein anderes Putzsystem mit einer *Einbüschelbürste*, mit der einmal am Tag Plaque gründlich entfernt wird und ansonsten nur für ein Frischegefühl im Mund eine weiche *Zahnbürste mit CUREN-Fasern*, wogegen selbst die weichste



Zahnbürste aus der Drogerie noch wie ein harter Schrubber scheint.

Denken Sie auch an Ihre Zahnzwischenräume und benutzen Sie Zahnseide (mit dickeren und dünneren Stücken) und Interdentalbürsten für die hinteren Bereiche. Sie halten nichts davon? Machen Sie den Test und halten Sie die frisch benutzte Interdentalbürste unter die Nase. Die Zahnzwischenräume sind Brutstätten für Bakterien und gehören gerade bei saurem Milieu gesäubert. Im Moment teste ich Zahnbürsten, die von der Schweizer Firma Swiss Energieze zusätzlich mit negativen Ionen versetzt wurden (ohne Elektronik), was sich sehr positiv auf den

Mundraum auswirkt. Dazu werden gerne noch Testpersonen gesucht. Details dazu auf meiner Homepage.

Zähne stehen für „Biss haben“ im Leben und die Zahngesundheit wird auch durch unser (eventuell mangelndes) Selbstbewusstsein, unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu



treffen und unsere Meinung auch nach außen zu vertreten, beeinflusst. Zahnschmelzprobleme haben auch oft etwas mit mangelndem Selbstschutz zu tun.

Hier ist es mir sehr wichtig, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass in Interaktion mit anderen Menschen energetisch jeder den gleichen Wert hat. Der Leitsatz des Christentums „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ wurde oft fälschlich

ausgelegt als „zuerst kommen die anderen und du stellst dich hinten an“. Das hat eine Schwächung der Nierenenergie zur Folge. (Die Niere, der Sitz unserer Kraft und Stärke, ein Partnerorgan, reagiert sehr empfindlich auf ein Ungleichgewicht.) Das Resultat ist ein reduziertes Selbstbewusstsein, das sich sofort auf unser Energiefeld auswirkt. Hier arbeite ich mit Affirmationen und ätherischen Ölen, die binnen kürzester Zeit eine Stärkung unseres Energiefelds bewirken. Das gibt uns ein stärkeres Selbstbewusstsein - wir haben „Biss“ und Stress ist bei einer

gesteigerten Portion Selbstliebe kein überdimensioniertes Thema mehr.

Von den Chakren her werden die Zähne vom Wurzelchakra beeinflusst - hier geht es um Wurzelthemen - Existenzängste, Vertrauen in die Welt, die Eltern (Achtung: Scheidungskinder), das Vertrauen, „dass für uns gesorgt ist“. Das Wurzelchakra mit der Farbe ROT ist relevant für alle festen Strukturen im Körper. Des weiteren ist das Halschakra mit der Farbe

BLAU von großer Wichtigkeit. Hier geht es um Ausdruck und Sprache. Lassen wir die Worte aus unserem Herzen kommen? Bei Tests mit Chakramessungen hat sich herauskristallisiert, dass die Lüge, die verbale Grobheit oder das Unterdrücken von Worten sofort und teilweise ziemlich lange das Energiefeld des Sprechers beeinflusst.

Ich möchte Sie motivieren, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen - hören Sie auf Ihren Körper, schreiben Sie ein Ernährungstagebuch. Integrieren Sie chlorophyllhaltige Säfte in Ihr Ernährungsprogramm und denken Sie an Ihr Stressmanagement! Jeder Aufwand lohnt sich für unsere Zähne. Es ist oft nur der berühmte „Sprung über die Zunge“, der Lebensmittel einteilt in gut für unsere Geschmacksknospen oder gut für unseren Körper.

Mit zahnfreundlichen Grüßen

*Maria Kageaki*  
*Praxis für Gesundheit*  
*und Jugendlichkeit*  
*Salzburger Str.25*  
*83329 Waging am See*

Tel. 08681-1618

[www.mariakageaki.com](http://www.mariakageaki.com)





Wir führen sämtliche Produkte, die Maria Kageaki empfiehlt.  
Bitte schauen Sie unter [www.landkaufhausmayer.de](http://www.landkaufhausmayer.de)

LANDKAUFHAUS MAYER GMBH  
Vachendorfer Str. 3 83313 Siegsdorf  
Telefon: 08662/4934-0 Telefax: 08662/4934-30

Anzeige

☆☆☆ Newsletter    Newsletter ☆☆☆ Newsletter    Newsletter ☆☆☆

## Zahnschmerzen bei Kindern oft schnell gelöst

Ganz spontane Zahnschmerzen bei Kindern, die oft nachmittags oder abends auftreten, und keinen ersichtlichen Grund haben, bzw. kein Befund am Zahn selbst erkennbar ist, haben oft als Auslöser eine zu schwere Schultasche!

Ein typisches Phänomen, gerade Wochen oder Monate nach dem Wechsel an eine weiterführende Schule - das Gewicht des Schulrucksacks steigt um mehrere Kilos, nicht selten bis zu einem Gewicht von 8 kg. Das ist viel zu viel für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren.

Der Rucksack drückt auf beiden Seiten direkt auf den Dickdarmmeridian, der über den Trapezmuskel bis in den Kiefer verläuft. Ein blockierter Dickdarmmeridian kann zu Entzündungen im Kiefer- und Halsbereich führen und zu Zahnschmerzen.

Machen Sie hier am Trapezmuskel, Shiatsu, d. h. eine Druckpunktmassage, die schmerzenden Punkte entlang dieses Muskels drücken, bis 5 zählen, wieder entspannen lassen, dann den nächsten Punkt usw. Beim Loslassen fühlt man sofort eine Linderung im Zahn. Nach 3 bis 5 Minuten Druckmassagen, die oft sehr schmerzhaft sein können, hat sich meist der Zahnschmerz in Wohlgefallen aufgelöst. Sehr wahrscheinlich finden Sie sogar einen Punkt, bei




dem sich der Druckschmerz bis in den schmerzenden Zahn zieht. Die Kinder nehmen diese Druckpunktmassagen meist gerne in Kauf wenn sie den nachlassenden Zahnschmerz spüren. Den genauen Verlauf des Dickdarmmeridians finden

sie im Internet. Wirkt auch für Erwachsene! Zahnschmerzen die sich trotz wiederholter Massagen und Lockerung des Trapezmuskels nicht auflösen, gehören selbstverständlich genau abgeklärt.

Bei permanentem Druck auf den Dickdarmmeridian ist die energetische Versorgung in den Kiefer gestört und es braucht gar nicht mehr viel Süßigkeiten oder Soft Drinks um Karies entstehen zu lassen.

Bitte helfen Sie Ihren Kindern hier mit Lockerungsmassagen, sehr effektiv mit nativem Olivenöl, wenn möglich all-abendlich, bis die Muskeln wieder entspannt sind. Eventuell ist es auch sinnvoll, zumindest zweitweise auf Schul-Trolleys umzusteigen oder einen zweiten Satz Bücher für die Hauptfächer zu kaufen, damit das Gewicht reduziert wird.

Quelle: [www.mariakageaki.com](http://www.mariakageaki.com) 



Maria Kageaki



# Grassaft: Das grüne Lebenselixier



LICHTKRAFT

## **Grassaft: Das grüne Lebenselixier**

In unserer von Massenmedien geprägten Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Heilversprechen ausgesetzt. Wenn wir uns jedoch der Natur zuwenden, gibt es nur ein Mittel, das wahre Wunder vollbringt, und das seit drei Milliarden Jahren: Chlorophyll. Nur durch Chlorophyll ist es möglich, dass tierisches Leben auf unserem Planeten entstehen konnte. Sauerstoff und Blattgrün aus Blättern und Gräsern kurbelten den Stoffwechsel der Tiere und Menschen an und ermöglichten uns das Leben und Überleben. Wenn man von Chlorophyll spricht, kommt unweigerlich Grassaft ins Spiel: So unscheinbar Grassaft auf den ersten Blick erscheinen mag – in ihm steckt eine unglaubliche Power und Energie. Daher wird er vielfach auch als »Superfood« bezeichnet. Grassaft harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt, liefert uns reichlich Vitalstoffe, Aminosäuren, Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die für Heilung und Regeneration essentiell sind. Grassaft kann uns vor vielen Wohlstandserkrankungen bewahren.

ISBN 978-3-9809234-4-6

Preis 12,95 Euro – Erhältlich im Buchhandel oder beim Landkaufhaus Mayer.



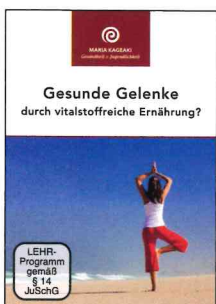
## Geheimtipps für gesunde Zähne

Es gibt mehr Möglichkeiten die Zahngesundheit zu beeinflussen als nur den Weg zum Zahnarzt! Sie können bereits selbst im Zuge einer Ernährungsänderung der Zahngesundheit die Tür öffnen.

In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Tipps zu zahnfreundlicher Ernährung und Informationen über die Wichtigkeit von Chlorophyll für die Zahngesundheit, gezielten Nahrungsergänzungsmitteln speziell für die Zähne und die Erklärung, was unser Denken mit unserem „Biss“ zu tun hat.

DVD Dauer 45 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen bei der Rohvolution in Berlin 2015

Preis 15 Euro



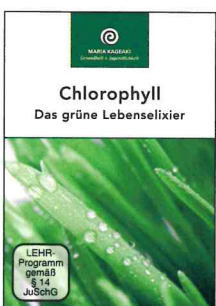
## Gesunde Gelenke durch vitalstoffreiche Ernährung?

Sie haben Arthritis in den Händen, schmerzenden Hallux, schmerzende Füße, Knie, Hüften, Rücken, Schultern oder Nacken?

In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Zusammenhänge von Ernährung (Ursache) und Schmerz (Wirkung). Einige Kleinigkeiten geändert – viel bewirkt! Sie erfahren viele praktische und leicht realisierbare Tipps und Tricks mit Sofortwirkung!

DVD Dauer 45 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen bei der Rohvolution in Freiburg 2014

Preis 15 Euro

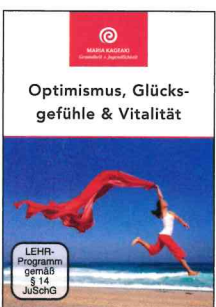


## Chlorophyll – das grüne Lebenselixier

Gibt es einen „Missing Link“ in unserer Ernährung, einen wichtigen Faktor, der immens zu unserer Gesundheit beiträgt? Seit Jahrzehnten schon weisen Wissenschaftler darauf hin, viel mehr Grün in unseren Speiseplan aufzunehmen. Die Nährstoffzusammensetzung der grünen Blätter entspricht auf erstaunliche Weise dem, was der Mensch wirklich für seine Gesundheit braucht. In ihnen offenbart sich ein wahrer Reichtum an lebenswichtigen Mineralien, Vitaminen und Aminosäuren. Hier finden Sie detaillierte Informationen von der Autorin des Grünen Lebenselixiers zu frischen Grassäften, GrasSAFTpulver, Graspulver und den Vor- und Nachteilen von Grünen Smoothies.

DVD Dauer 50 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen am FRAPORT 2015

Preis 19 Euro



## Optimismus, Glücksgefühle & Vitalität

Sie fühlen sich energielos? Alles grau in grau? Entdecken Sie neue Wege in eine sonnige Zukunft!

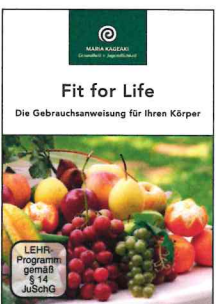
Sie haben ein Gesundheits-Bankkonto. Es ist wichtig den Körper bestmöglichst mit Nährstoffen zu betanken, um sich wohl und glücklich zu fühlen. Wie füllen Sie dieses Konto am schnellsten auf?

Es gibt eine Fülle an einfachen Mitteln, sehr schnell wieder Lebensenergie und Lebensfreude zu gewinnen.

Sie erfahren das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Mit dabei auch ätherische Öle, die wie Streicheleinheiten für die Seele wirken können. Lassen Sie Ihre innere Sonne wieder scheinen!

DVD Dauer 53 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen am FRAPORT 2015

Preis 19 Euro



## Fit for Life – die Gebrauchsanweisung für Ihren Körper

Sie wundern sich, warum die Nase schon wieder verstopft ist? Die Gelenkschmerzen, die auftreten – können die etwas mit Ernährung zu tun haben? Sie konnten doch sonst immer essen, was Sie wollten. Warum geht es Ihnen bei gleicher Ernährung gesundheitlich nicht so gut wie früher? Sie hätten gerne mehr Energie zur Verfügung? Lernen Sie die Spielregeln kennen! Nehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben in Ihre Hände!

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie das Hauptaugenmerk auf die Reinigung des Körpers legen. Mit vielen Tipps und Tricks für ein erfülltes und gesundes Leben.

DVD Dauer 60 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen am FRAPORT 2015

Preis 19 Euro



## Organsprache – die Wirkung der Emotionen auf den Körper

Da die meisten körperlichen Problem(ch)en auch emotionale Themen als Auslöser haben, wird jetzt die geistige und emotionale Ebene betrachtet. Wenn erst einmal die wahre Ursache gelöst ist, ordnen sich die Dinge oft von ganz allein und die eigenen Selbstheilungskräfte beginnen zu wirken. Wir gehen verschiedene Organzonen durch und Sie lernen die damit korrespondierenden Körpersysteme zu unterstützen und erhalten Lösungsansätze mit Ernährung und ätherischen Ölen.

Lernen Sie Ihren Körper von einer neuen Seite kennen und schauen Sie hinter die Kulissen!

DVD Dauer 73 Minuten, PAL 16:9, aufgenommen am FRAPORT 2015

Preis 20 Euro

# WA AKTUELL

## DAS ROHKOSTMAGAZIN

Gegründet 2000



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

Heft 85  
Jan. / Feb. 2014

Weitere interessante Artikel finden Sie in unserem Rohkostmagazin und auf [www.helmut-wandmaker.de](http://www.helmut-wandmaker.de)

Rückantwort an:

Redaktion **WA-AKTUELL**

Hamburger Str. 28

D- 25782 Tellingstedt

für Abo-Bestellungen:

Telefon: 0 48 38 - 78 047

Telefax: 0 48 38 - 78 048

eMail: [info@roh-vegan.de](mailto:info@roh-vegan.de)

Für Überweisungen aus dem Ausland sind unsere IBAN und BIC wichtig  
IBAN: DE08 2003 0000 0031 7979 36 BIC: HYVEDEMM300

Ich bestelle die **WA-AKTUELL** zum   
(möglichst zum 01.01., 01.03., 01.05., 01.07., 01.09 und 01.11.)  
Bezugszeitraum jährlich ab Lieferbeginn.

Bezugspreise 2012:

- Inland zu 29,00 € jährlich  
 Europäisches Ausland zu 39,00 € jährlich  
 Weltweit zu 55,00 € jährlich  
(bitte entsprechend ankreuzen)

Die **WA-AKTUELL** - soll geliefert werden an:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_

- soll verschenkt und geliefert werden an:

Ich bezahle per Bankeinzug: (nur möglich, wenn Bank in Deutschland ist)

BLZ: \_\_\_\_\_ Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_ Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Scheck anbei

Ich überweise vorab  
auf Konto 31 79 79 36  
bei Vereinsbank AG, Albersdorf  
[BLZ 200 300 00]

Abbestellung: Jeweils zum Ende des Bezugszeitraumes mit dreimonatiger Kündigungsfrist.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Widerrufsrecht: Mir ist bekannt, dass ich dieses Abonnement 14 Tage nach Bestellung durch schriftliche Anzeige gegenüber der **WA-AKTUELL**; Tellingstedt, widerrufen kann.