

Juni 2011



# SCHROT & KORN

www.schrotundkorn.de

## NATURSCHUTZ

So engagieren sich  
**Bio-Firmen** für Tiere,  
Wälder, Biotope

## Heiß geliebtes Grillvergnügen

Vegetarische Rezepte  
mit mediterranem Flair

### Was Fukushima mit uns macht

Kolumne von Fred Grimm

### Wo das Müsli knuspert

Schrot&Korn-Leser  
besuchen Barnhouse



### REVOLVERHELD

Bio-Essen, Öko-Strom und  
faire T-Shirts – die Rock-  
band setzt grüne Impulse



IHR NATURKOSTMAGAZIN JEDEN MONAT HIER ERHÄLTLICH



# KÖSTLICH!

## SONNEN:GENUSS

Einfach unvergleichlich cremig: Cremisso – der pflanzliche Brotaufstrich aus wertvollen Sonnenblumenkernen, verfeinert mit Gemüse und Kräutern. Praktisch im wieder verschließbaren Glas. Jetzt probieren!

Jetzt noch pikanter!



Lust aufs Brot.



[www.tartex.de](http://www.tartex.de) · [www.veggie-genuss.de](http://www.veggie-genuss.de)

## Pflanzlicher Genuss seit über 60 Jahren

Als Pionier für pflanzliche Brotaufstriche mit eigener Herstellung im Schwarzwald ist es unser Anspruch erstklassige Produkte in Bio-Qualität hervorzubringen. Die Kreation immer neuer, köstlicher Produkt-Variationen garantiert unvergleichliche Vielfalt.

Sie haben Fragen, Wünsche oder Anregungen? Schreiben Sie uns unter [info@tartex.de](mailto:info@tartex.de)

## INTERVIEW

# Ganzheitliche Zahnmedizin: Der gesamte Organismus ist wichtig



Dr. med. dent. Wolfgang H. Koch ist Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin e.V. und betreibt mit Kollegen eine ganzheitlich orientierte Gemeinschaftspraxis in Herne.

Wie unterscheidet sich die Behandlung beim ganzheitlichen Zahnarzt von der bei einem herkömmlichen Zahnarzt?

Die Basis ist auch bei uns die Schulzahnmedizin, das heißt, wir schauen uns genau an, was der Patient in der Mundhöhle hat. Wo aber ein normaler Zahnarzt nur eine Krone registriert, gucken wir sehr genau, aus welchem Material die Krone ist und wie sie verarbeitet wurde, da von ihr Belastungen ausgehen können. Wir fragen grundsätzlich jeden Patienten nach seinen Beschwerden – nicht nur im Mundraum, sondern im gesamten Organismus. Mit umfangreicher Anamnese und modernen diagnostischen Methoden können wir so ein klares Bild der jeweiligen Belastungssituation bekommen.

Bei welchen typischen Beschwerden sollte man auf jeden Fall auch an die Zähne denken?

Das ist eine Frage der Veranlagung des Patienten und hängt von vielen Faktoren ab. Typisch sind etwa Allergien, Stoffwechselerkrankungen und Entzündungsgeschehen im Körper. Aber auch psychische Veränderungen können durch Materialien aus der Mundhöhle hervorgerufen werden.

Viele Patienten haben Angst vor Amalgam im Mund. Was können sie tun?

Es ist völlig unstrittig, dass sich Quecksilber aus den Füllungen löst und im Organismus ablagert. Die Frage ist nur, ob diese geringen Mengen bei individuellen Patienten Folgeerkrankungen hervorrufen. Das konnten wir früher nicht im Vorfeld diagnostizieren und entsprechend wurde bei allen chronisch kranken Patienten vorsichtshalber das Amalgam entfernt.

Mittlerweile können wir mit umweltzahnmedizinischen Methoden testen, ob eine individuelle Belastung vorliegt. In diesem Fall sollte das Amalgam fachgerecht entfernt und der Organismus entgiftet werden.

Gibt es auch eine ganzheitliche Zahnpflege? Worauf sollten die Patienten achten?

Das beginnt bei der Zahncreme, deren Bestandteile von der Mundschleimhaut aufgenommen werden. Wir raten deshalb vor allem bei Allergikern zu Naturprodukten, die nicht mit Chemie belastet sind. Für gesundes Zahnfleisch ist eine vitalstoffreiche Ernährung extrem wichtig. Es gehen heute auch viele Zähne dadurch kaputt, dass Patienten nachts den Stress des Tages mit den Zähnen verarbeiten. Da gilt es, die Stressphänomene in den Griff zu bekommen.

Ganzheitlich geht es also nicht nur darum, die Beläge zu entfernen, sondern die Zähne auch von innen heraus über gesunde Ernährung und Stressmanagement gut zu behandeln. <



## Bücher und Links



Lechner, Johann:  
**Gesunde Zähne –  
gesunder Mensch.**  
Zabert Sandmann  
Verlag, 2009,  
192 Seiten, 19,95 Euro



Riedl, Rudolf:  
**Sanfte Medizin für  
schöne Zähne.**  
Schirner Verlag,  
2006, 275 Seiten,  
8,95 Euro

### [www.gzm.org](http://www.gzm.org)

Die Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e.V. (GZM) setzt sich in der Zahnmedizin dafür ein, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Die Webseite bietet eine Suchfunktion für ganzheitlich arbeitende Zahnärzte.

### [www.cmd-dachverband.de](http://www.cmd-dachverband.de)

Interessant für alle, die die Zähne zusammenpressen, Fehlbiss oder Probleme mit Kiefergelenk und Kaumuskulatur haben. Der Dachverband verfolgt bei der Therapie einen ganzheitlichen Ansatz.

### [www.bnz.de](http://www.bnz.de)

Der Bundesverband der naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland e.V. (BNZ) fördert die Natur- und Erfahrungsheilkunde innerhalb der Zahn- und Kieferheilkunde. Mit zahlreichen Infos und Zahnarzt-Suchfunktion.

### [www.portal-der-zahnmedizin.de](http://www.portal-der-zahnmedizin.de)

Die Webseite gibt unter anderem auch Aufschluss über verschiedene naturheilkundliche Therapieansätze in der ganzheitlichen Zahnmedizin.



Gesundheit  
& Wellness

# Sprühen Sie Herpes einfach weg!

## Die natürliche Lösung bei Herpesbläschen

**NEU**



- Verhindert die Ausbreitung von Herpes
- Fördert das Abheilen von Herpesbläschen
- Lindert Juckreiz
- Reduziert die Häufigkeit von Herpes
- Praktisch und hygienisch



Sommerzeit ist bei vielen auch Herpeszeit. Jetzt gibt es eine einfache natürliche Lösung: **FITNE Herpes Spray** mit patentierter Heilformel verhindert die Ausbreitung der Erreger, lässt Bläschen schnell abklingen und lindert die typischen Beschwerden sofort. Rezeptfrei erhältlich im gut sortierten Naturkostfachhandel und Reformhaus.

## Fit. Fitter. FITNE.

FITNE Gesundheit und Wellness GmbH | Zur Kräuterriese  
31020 Salzhemmendorf | Telefon 0 51 53-8 09-202  
E-Mail: [service@fitne.de](mailto:service@fitne.de) | [www.fitne.de](http://www.fitne.de)

Besuchen Sie uns bei Twitter und Facebook:  
[www.facebook.com/FitneHealthCare](http://www.facebook.com/FitneHealthCare) | [www.twitter.com/Fitne\\_Natur](http://www.twitter.com/Fitne_Natur)