

**DR. STEVEN LIN**

**MUNDUM  
GESUND**

**Die richtige Ernährung für  
Zähne und Immunsystem**

Mit 40-Tage-Ernährungsplan  
für ganzheitliche Gesundheit

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Elisabeth Liebl

**SCORPIO**

# INHALT

Vorwort von Dr. Mark Hyman 8

Einführung 11

## TEIL I

### **Die ganze Wahrheit in Ihren Zähnen 21**

- 1 Warum Ihr Mund so wichtig ist 22
- 2 Fehlende Bausteine in der modernen Ernährung 30
- 3 Die uralte Weisheit Ihrer Zähne 48
- 4 Das Rätsel um das fehlende Vitamin 81
- 5 Die Sprache der Bakterien 104
- 6 Es liegt nicht an den Genen 135

## TEIL II

### **Wie die heutige Ernährung unserer Gesundheit schadet 159**

- 7 Warum das, was Sie auf dem Teller haben, krank macht 160
- 8 Von der fettarmen Ernährung zum Cholesterin 185

### **TEIL III**

## **Zahngesunde Ernährung: Wie Sie essen sollten, damit Mund, Körper und Geist gesund bleiben 209**

- 9 Essen, damit der Zahnarzt nicht bohrt 210
- 10 Das Konzept der zahngesunden Ernährung und die  
Lebensmittelpyramide 236
- 11 Der 40-Tage-Ernährungsplan für Ihre Gesundheit 276

Zu guter Letzt 344

Dank 348

Anmerkungen 350

Rezeptverzeichnis 376

Stichwortverzeichnis 378