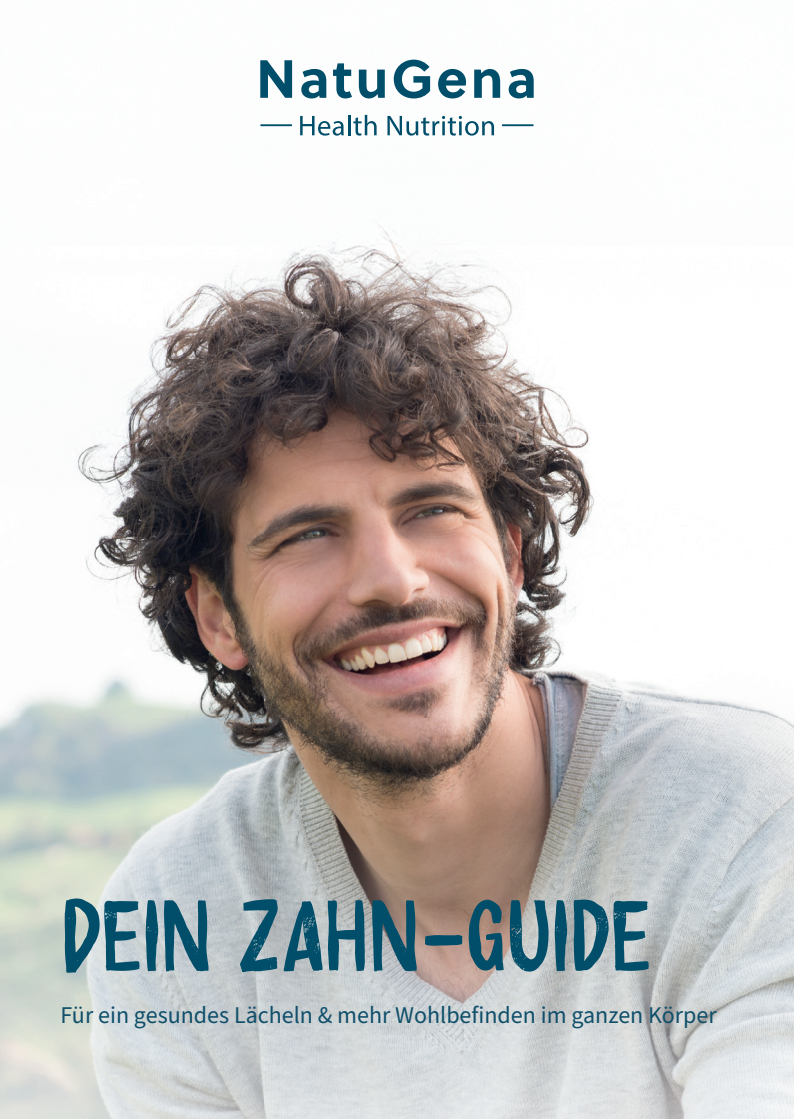


NatuGena

— Health Nutrition —

A close-up portrait of a man with dark, curly hair and a light beard, smiling broadly. He is wearing a light-colored V-neck sweater. The background is a soft-focus outdoor scene with green hills and a bright sky.

DEIN ZAHN-GUIDE

Für ein gesundes Lächeln & mehr Wohlbefinden im ganzen Körper



Ein Lächeln sagt mehr als 1000 Worte

Unsere Zähne sind mehr als nur Werkzeuge zum Kauen. Sie spiegeln unsere Gesundheit wider und beeinflussen unser tägliches Wohlbefinden.

In diesem kleinen Zahn-Guide erfahren Sie, wie eng Mundgesundheit und Körper verbunden sind – und wie Sie mit einfachen Tipps Ihre Zähne, Ihr Zahnfleisch und Ihr ganzes System unterstützen können.

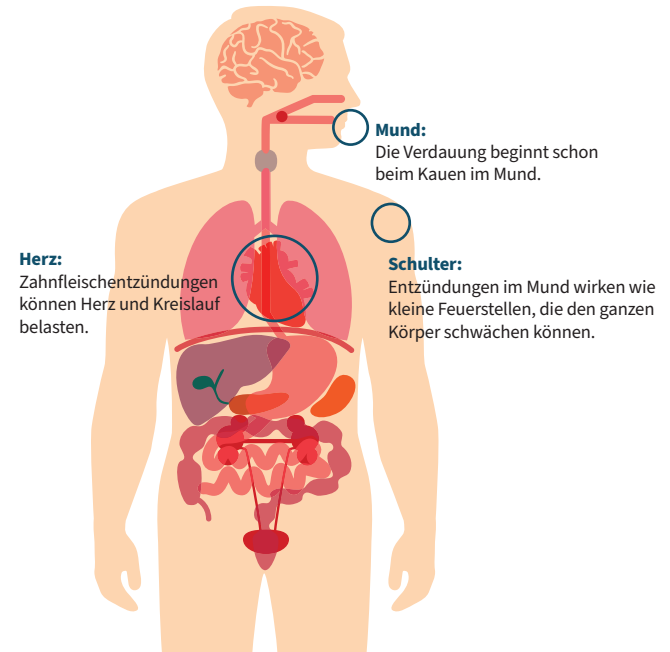
Mundgesundheit als Basis

Die Mundgesundheit endet nicht an den Zähnen. Heute weiß man, dass Belastungen im Mund auch Auswirkungen auf das gesamte Wohlbefinden haben können. Ein gesunder Mund trägt daher zu einem ausgeglichenen Körpergefühl bei.

Warum Zahngesundheit mehr ist als Zähneputzen

Zahnschmerzen können den ganzen Alltag lahmlegen. Der Kopf pocht, die Laune sinkt – alles scheint mitzuleiden.

Die Gesundheit unseres Mundes beeinflusst den ganzen Körper:



Das Mikrobiom im Mund

Unser Mund ist ein kleines Universum – das orale Mikrobiom. Milliarden von Mikroorganismen arbeiten hier zusammen.

- Sie helfen dem Immunsystem, Freund von Feind zu unterscheiden.
- Sie regulieren den pH-Wert im Mund und schützen so vor Karies und Zahnfleischproblemen.
- Sie bilden Biofilme – oft als Belag bekannt, aber sie können auch eine schützende Funktion haben.

Ein gesundes Gleichgewicht in diesem Ökosystem ist entscheidend für starke Zähne und ein starkes Immunsystem.



Ernährung für starke Zähne

Gesunde Zähne beginnen mit gesunder Ernährung:

- Viel Gemüse essen – Ballaststoffe reinigen natürlich.
- Calciumquellen wie Brokkoli, Mandeln und Grünkohl stärken Zähne & Knochen.
- Magnesiumreiche Lebensmittel wie Nüsse oder Hülsenfrüchte sind wichtig für Muskeln und Stoffwechsel.
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. in fettem Fisch oder Leinöl) unterstützen Herz und Zellen.
- Käse, Äpfel oder Sellerie wirken wie natürliche Zahnreiniger.
- Viel Wasser trinken (2–3 Liter täglich).
- Weniger Zucker & Süßstoffe.
- Auf Tabak & übermäßigen Alkohol verzichten.
- Gründlich kauen – das entlastet den Darm und unterstützt die Verdauung.



Auch die gezielte Versorgung mit Nährstoffen kann sinnvoll sein. Unser Sortiment:

- OstaDyn / TendoDyn
- Lipovitamine (mit Vitamin D3, A, K2, E)
- Omega-3 (vegan)
- Eisen (vegan/liposomal/Lactoferrin)
- Zink & Selen
- Q10-Ubiquinol
- Melatonin

Schon gewusst?

Damit Nährstoffe optimal ankommen, gibt es ein paar einfache Regeln:

- Eine Blutanalyse vor Beginn ist empfehlenswert.
- Vitamin D: Spiegel kontrollieren lassen.
- Eisen: nüchtern einnehmen, Abstand zu Kaffee und Milch.
- Enzyme: 30 Minuten vor den Mahlzeiten.
- Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K2): immer zu einer Mahlzeit mit gesunden Fetten.
- Präparate zum Lutschen: langsam im Mund zergehen lassen.
- Für nachhaltige Ergebnisse: mindestens 3 Monate regelmäßig einnehmen.

Natürliche Mundpflege-Tipps

Neben gründlichem Zähneputzen und Zahnseide können natürliche Routinen helfen:

- **Ölziehen:** 1 Esslöffel Kokosöl 5–15 Minuten im Mund bewegen, dann ausspucken. Kann Beläge reduzieren und das Zahnfleisch beruhigen.



- **Salzwasserspülung:** ½ Teelöffel Salz in warmem Wasser auflösen und den Mund damit spülen. Unterstützt die Heilung und wirkt beruhigend.



- **Zungenschaber:** entfernt Beläge, verbessert den Atem.



Dein Jahresplan für starke Zähne

- ☐ Regelmäßig Zahnbürste wechseln (v.a. nach Infektionskrankheiten)
- ☐ Zusätzliche Hygiene: Zahnseide, Ölziehen
- ☐ 2x Jahr im Kontrolle



Gut versorgt bei besonderen Anforderungen

Manche zahnärztliche Behandlungen, wie zum Beispiel die Entfernung älterer Füllmaterialien oder das Setzen von Implantaten, können den Körper fordern. Zur zusätzlichen Unterstützung kann auch eine abgestimmte Versorgung mit Mikronährstoffen und Pflanzenstoffen sinnvoll sein.

Ihr Arzt oder Therapeut berät Sie individuell, welche Produkte in Ihrer Situation sinnvoll sind.

- Glutathion 500
- Curcuma Liquid
- N-Zymarase Inflam (Bromelain)
- Q10 Ubiquinol
- Weihrauch 800
- LipoVitamine 5000
- GaSta Aktiv
- Lysin & Vitamin C
- OstaDyn und TendoDyn
- MonoColor Curcuma 2000
- Bactogena 21+2



Mundgesundheit jenseits der Zahnbürste:

- Gründlich Kauen (32 x empfohlen), statt Schlingen
- Entspannungsübung für die Kiefermuskulatur (Kieberturnen) vor allem bei Knirschen
- Mehr durch die Nase atmen für eine balancierte Mundflora
- Atemübungen, Stress reduzieren, Waldspaziergänge, natürliche Lebensweise, Bauchgefühl integrieren



Abschluss

Mundgesundheits betrifft nicht nur die Zähne. Sie beeinflusst:

- Herz & Kreislauf
- Verdauung & Darmflora
- Immunsystem
- Bewegungsapparat

Tipp: Wer seine Mundgesundheits stärken möchte, sollte auch an Darm- und Immunsystem denken. Dazu finden Sie mehr in unserem „Darm-Guide“ und auf unserer Webseite.

Wir wünschen allzeit guten Biss & gesunde Zähne!

Ihr NatuGena-Team



NatuGena Vorteile im Überblick

Ganzheitlicher Ansatz



Durchdachte Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenstoffen – für eine ausgewogene Nährstoffversorgung im Alltag.

Optimale Zusammenstellung



Natürliche Inhaltsstoffe, vereint mit neuester wissenschaftlicher Expertise

- Höchste Bioverfügbarkeit und sorgfältig abgestimmte Synergieeffekte.
- Vielseitiges, naturbasiertes Sortiment für Ihr tägliches Wohlbefinden.

Höchste Qualität:



Mit ausgewählten Inhaltsstoffen, frei von unnötigen Zusätzen – entwickelt und hergestellt nach strengsten Qualitätsstandards. höchste Qualität und Reinheit aus deutscher Herstellung.

NatuGena

— Health Nutrition —



www.natugena.de
info@natugena.de

