



Ganzheitliche Zahnmedizinische Prophylaxe

LECH-ZAHN-BALANCE
YVONNE ROTONDARO

Dein Weg zu einem gesunden Mund,
starken Zellen und mehr
Wohlbefinden – Körper & Geist im
Einklang



yvonne Rotondaro

Inhalt

- 
1. Einleitung
 2. Der Mund – Spiegel deiner Gesundheit
 3. Ölziehen mit naturreinen Aroma-Mundölen
 4. Nährstoffe für gesunde Zähne: Fokus auf Omega-3
 5. Testbasierte Gesundheit: Das Omega 6:3 Balance Zeichen
 6. Ganzheitliche Impulse für Körper, Geist & Zähne
 7. Naturreine Aroma Mundpflege Produkte
 8. Prophylaxe mehr als Zähne polieren!!

1. Einleitung

Gesundheit
beginnt im Mund



Unsere Mundgesundheit beeinflusst weit mehr als nur unser Lächeln – sie wirkt auf den gesamten Körper.
In diesem Workbook lade ich dich ein, deinen Körper ganzheitlich zu sehen: mit einfachen, wirksamen Tools, die Körper, Zellen und Seele stärken.

„Der Mund ist das Tor zur allgemeinen Gesundheit des Körpers.“

2. Der Mund

Spiegel deiner Gesundheit



2. Der Mund – Spiegel deiner Gesundheit

Wusstest du, dass Entzündungen im Mund (z. B. durch Parodontitis) mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder chronischer Erschöpfung in Verbindung stehen? Ein gesunder Mund ist also kein Luxus – sondern Teil deiner ganzheitlichen Gesundheit.

3. Ölziehen

mit naturreinen Aroma-Mundölen

Was ist Ölziehen?

Eine alte Methode zur Reinigung der Mundhöhle – mit verblüffender Wirkung auf dein Immunsystem, deine Zähne und dein allgemeines Wohlbefinden.

So geht's:

- Jeden Morgen 1 TL naturreines Mundöl (z. B. mit Pfefferminze, Myrrhe oder Zitrone)
- 5–10 Minuten im Mund bewegen (nicht schlucken!)
- Danach ausspucken, Mund mit Wasser spülen und erst dann Zähne putzen

Wirkung:

- Entzündungshemmend
- Antibakteriell
- Fördert die Entgiftung
- Unterstützt frischen Atem & gesundes Zahnfleisch

Tipp: Nutze speziell dafür entwickelte Aroma-Mundziehöle für extra Unterstützung.



4. Nährstoffe

für gesunde Zähne: Fokus auf Omega-3

Warum ist Omega-3 so wichtig?

- Entzündungshemmend auf Zellebene
- Stärkt Immunsystem & Regeneration
- Unterstützt gesundes Zahnfleisch & Knochenstruktur

Zellen brauchen Omega-3, um flexibel zu bleiben und Nährstoffe aufzunehmen.

Besonders im Mundraum (z. B. bei Parodontitis) hilft eine gezielte Omega-3-Zufuhr nachweislich.



5. Testbasierte Gesundheit

Dein Balance-Zeichen



Ein einfacher Trockenblut-Test zeigt dir, wie das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in deinem Körper ist.

Ein ausgeglichener Wert (unter 3:1) bedeutet: weniger stille Entzündungen, bessere Zellfunktion, schnellere Heilung.

Testen statt raten:

- Kein Supplementieren ins Blaue
- Individuell dosieren
- Gesundheit auf fundierter Basis stärken

6. Ganzheitliche Impulse für Körper, Geist & Zähne

- Achte auf entzündungshemmende Ernährung (viel Grün, gesunde Fette, wenig Zucker)
 - Gönne dir Atempausen und Kieferentspannung
- Nutze regelmäßig Tools wie Ölziehen, Omega-3-Öl, Zahngleiseide & Zungenschaber
 - Vertraue auf das Zusammenspiel von Fachwissen & Intuition



7. Naturreine

Aroma Mundpflege Produkte

Naturreine Mundpflegeprodukte, die ohne synthetische Chemikalien auskommen, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, da sie sanft und dennoch effektiv sind. Diese Produkte nutzen die Kraft natürlicher Inhaltsstoffe wie Kokosöl und Pfefferminzöl, um die Mundgesundheit zu fördern. Sie unterstützen die Zellen im Mundraum, indem sie ein gesundes mikrobielles Gleichgewicht aufrechterhalten und entzündungshemmend wirken. Solche Produkte sind oft frei von künstlichen Aromen und Farbstoffen, was sie besonders für Menschen mit sensibler Mundschleimhaut attraktiv macht. Die regelmäßige Anwendung kann helfen, das Zahnfleisch zu stärken, Karies vorzubeugen und für frischen Atem zu sorgen, ohne die empfindlichen Gewebe im Mund zu belasten.

8. Prophylaxe

Mehr als Zähne polieren!

Die Zahncleingung, insbesondere im Kontext der naturreinen Bioprophylaxe, geht weit über das bloße Entfernen von Zahnbefrag hinaus. Hierbei steht der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt, mit all seinen individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise bedeutet, dass nicht nur die Zähne, sondern auch das gesamte Mundmilieu und die allgemeine Gesundheit berücksichtigt werden. Die Bioprophylaxe setzt auf natürliche, schonende Methoden, um die Mundgesundheit zu fördern und gleichzeitig das Wohlbefinden des Patienten zu steigern. In Zusammenarbeit zwischen Patient und Dentalexperten entsteht so ein Team, das sich der ganzheitlichen Mundgesundheit widmet, indem es individuelle Gesundheitsziele unterstützt und fördert.



Ganzheitliche zahnmedizinische Prophylaxe bedeutet mehr als nur Zähneputzen – es geht darum, Körper, Geist und Mundgesundheit in Einklang zu bringen. Mit kleinen, bewussten Veränderungen im Alltag kannst du viel erreichen – für ein strahlendes Lächeln und ein gutes Lebensgefühl.

Ich hoffe, es hat dir wertvolle Impulse gegeben. Wenn du Fragen hast, Unsicherheiten verspürst oder dir Unterstützung auf deinem Weg wünschst – ich bin gerne für dich da. Zögere nicht, dich bei mir zu melden.

Alles Liebe

Yvonne

