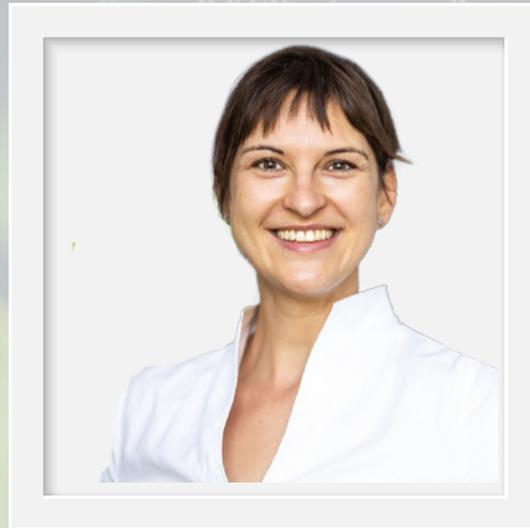


Dr. med dent. Nicole Lenz



Auf den Zahn gefühlt **Integrative Zahn- und Kieferheilkunde**

Dein Mund, dein Tor zur Gesundheit: Ganzheitliche Zahnpflege für ein strahlendes Leben

Hast du gewusst, dass deine Zähne weit mehr sind als nur Werkzeuge zum Kauen? Sie sind ein Spiegel deiner Gesundheit, deines Körpers und manchmal sogar deiner Seele. Dein Mund ist das Tor zu deinem Inneren – er verbindet Körper, Geist und Emotionen auf faszinierende Weise.

In einem inspirierenden Gespräch mit der ganzheitlichen Zahnärztin Dr. Nicole Lenz und dem erfahrenen Homöopathen Nate wurde deutlich, wie eng Zähne, Ernährung, Emotionen und Lebensstil miteinander verbunden sind. Hier erfährst du die wichtigsten Erkenntnisse, die dir helfen können, deine Zahngesundheit und dein Wohlbefinden zu verbessern – ganz ohne komplizierten Zahnarzt-Jargon.

Die Essenz: Was du über deine Zähne wissen musst

- **Deine Zähne sind lebendig.**

Ein Zahn ist nicht einfach nur ein Stück Materie in deinem Mund – er ist ein lebendiger Teil deines Körpers. Wenn du Probleme mit deinen Zähnen hast, können sie ein Signal für tieferliegende Themen sein. Tote Zähne, beispielsweise durch Wurzelbehandlungen, können den Körper belasten und langfristig zu Erkrankungen führen. Dr. Lenz empfiehlt, diese Zähne kritisch zu hinterfragen, gerade wenn du zu chronischen Beschwerden neigst.

- **Deine Zähne und deine Organe: Alles ist miteinander verbunden.**

Zähne sind nicht nur für sich alleinstehend, sondern eng mit deinen Organen verbunden. Probleme mit Zähnen können Hinweise auf Belastungen in deinem Körper sein, wie beispielsweise Nieren- oder Darmprobleme. Auch emotionale Blockaden wie Schuldgefühle oder Angst können sich in Ihrer Zahngesundheit zeigen. Im Kurs erfährst du, wie du solche Zusammenhänge erkennst und welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um deine Gesundheit ganzheitlich zu stärken.

- **Alles beginnt mit deinem Kauen.**

Wie oft kausst du wirklich bewusst? Wahrscheinlich viel zu selten. Dabei ist Kauen der Grundstein für eine gesunde Verdauung und sogar für deine Zahngesundheit. Gut gekaute Lebensmittel fördern die Speichelbildung, reinigen deine Zähne und helfen deinem Körper, Nährstoffe optimal aufzunehmen.



- **Tote Zähne und ihre Risiken.**

Ein vollständiger Zahn, zum Beispiel nach einer Wurzelbehandlung, kann ein Störfeld in deinem Körper bilden. Selbst wenn der Zahn auf den ersten Blick klinisch unauffällig ist, kann er zu chronischen Beschwerden wie Hautausschlägen, Nasennebenhöhlenentzündungen oder Darmproblemen führen. Im Kurs lernst du, wie du erkennst, ob ein Zahn ein Störfeld ist, und welche ganzheitlichen Ansätze dir helfen können, diese Belastung zu lösen.

- **Ernährung und Zähne: Was du isst, prägt dein Lächeln.**

Eine anti-entzündliche Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und wenig Zucker ist essenziell, um Karies und Parodontitis vorzubeugen. Auch regelmäßige Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen deinem Körper, sich zu regenerieren.

- **Deine Emotionen zeigen sich in deinem Mund.**

Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass Zahnprobleme wie Knirschen, Migräne oder sogar Tinnitus oft mit Stress oder ungelösten Konflikten zusammenhängen? Deine Zähne sind eng mit deiner Psyche und deiner Familiengeschichte verbunden. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, welche Glaubenssätze oder Emotionen hinter deinen Beschwerden stecken könnten.



- **Mundatmung – ein unterschätztes Problem.**

Atmest du oft durch den Mund? Dann solltest du wissen, dass Mundatmung nicht nur zu trockenen Schleimhäuten und Zahnproblemen führen kann, sondern auch deinen ganzen Körper aus dem Gleichgewicht bringt. Die Lösung: bewusst durch die Nase atmen und die Zunge immer an den Gaumen legen.

Übungen für gesunde Zähne und einen entspannten Kiefer

Dr. Lenz hat einfache Übungen geteilt, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst:

- Schiebe deinen Kiefer sanft nach links, rechts und in kleine Kreise.
- Lass deine Zunge bewusst in alle Ecken deines Mundes wandern – oben, unten, außen und innen.
- Achte darauf, dass deine Zähne nur beim Schlucken zusammenkommen und dein Mund ansonsten entspannt geschlossen bleibt.

Diese kleinen, aber effektiven Übungen helfen dir, Spannungen im Kiefer zu lösen und deine Muskulatur zu stärken.

Weitere Tipps für deinen Alltag:

Atme bewusst durch die Nase und lege deine Zunge immer an den Gaumen, um die Muskulatur im Mund- und Kieferbereich zu aktivieren.

Klopfen Sie sanft die Region unter Ihrem Kinn ab, um die Lymphe zu aktivieren und Spannungen zu lösen.

Wenn du oft durch den Mund atmest, kannst du im Kurs spezielle Übungen lernen, um die Nasenatmung zu trainieren und langfristig deine Mundgesundheit zu verbessern.

Deine Zahngesundheit in die Hand nehmen

Dieses Gespräch hat nicht nur gezeigt, wie viel Einfluss du selbst auf deine Zahngesundheit hast, sondern auch, wie wichtig ein ganzheitlicher Blick ist. Du bist kein Opfer deiner Gelegenheit – du kannst aktiv etwas für deine Zähne und deine Gesundheit tun.



Im Live-Kurs mit Dr. Nicole Lenz tauchst du noch intensiver in die Themen ein:

- **Ernährung und Mikronährstoffe für gesunde Zähne**
- **Übungen zur Entspannung deines Kiefers**
- **Ganzheitliche Zusammenhänge von Zähnen, Organen und Emotionen**
- **Umgang mit Angst vor Zahnarztbesuchen (inklusive einer Hypnose-Wirksuggestion)**
- **Tipps zur Zahnreinigung und Mundhygiene**

Mit zusätzlichem Input von Experten wie dem Homöopathen Nate und Dr. Rosetta Sonnenschmidt erhalten Sie Werkzeuge an die Hand, um Ihre Zahngesundheit ganzheitlich zu stärken.

Zusätzlich erhältst du in diesem Kurs wertvolle Einblicke von Experten

Ganzheitliche Zahngesundheit bedeutet, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern auch die Ursachen zu lösen und deinen Körper umfassend zu unterstützen. Im Kurs lernst du, wie du Mittel aus der Homöopathie, Schüssler-Salze und Bachblüten gezielt einsetzen kannst, um deine Zähne und dein Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Homöopathische Ansätze mit Nate: Erfahre, wie homöopathische Mittel wie Hekla-Lava bei der Regeneration von Zähnen und Knochen helfen können.

Hekla-Lava: Dieses homöopathische Mittel ist ein echter Geheimitipp bei Knochenschwund und entzündlichen Prozessen nach Zahnproblemen wie Parodontitis. Es unterstützt die Regeneration der Kieferknochen und hilft Ihrem Körper, geschwächte Strukturen wieder aufzubauen.

Hypnose beim Zahnarztangst: Mit einer speziellen Wirksuggestion lernen Sie, angstfrei und entspannt zum Zahnarzt zu gehen.

Schüssler-Salze und Stirnstrich-Techniken sind einfache, aber äußerst wirksame Methoden, um Zahnentzündungen und andere Beschwerden zu lindern. Die Schüssler-Salze aktivieren sanft die Selbstheilungskräfte deines Körpers und können insbesondere bei Zahnfleischentzündungen oder zur Regeneration nach Zahnbehandlungen wahre Wunder wirken.

Bachblüten: Emotionale Belastungen wie Angst, Stress oder Anspannung, die oft zu Zähneknirschen oder Kieferpressen führen, können mit Bachblüten gelindert werden. Sie bringen dich zurück in deine innere Balance.

Im Kurs erfährst du von Dr. Nicole Lenz und weiteren Experten, wie du diese Mittel richtig anwendest und welche Kombinationen für deine individuellen Beschwerden ideal sind.



Der Kurs mit Dr. Nicole Lenz **geht weit über die typische Zahnpflege hinaus**. Du erfährst, wie deine Zähne in direkter Verbindung mit deinen Organen und deinem emotionalen Wohlbefinden stehen. **Es geht darum, die Zusammenhänge zu verstehen und gezielt daran zu arbeiten** – sei es durch Ernährung, Übungen oder das Erkennen von Störfeldern wie toten Zähnen.

Wenn du noch tiefer eintauchen möchtest, laden wir dich ein, Teil des Live-Kurses mit Dr. Nicole Lenz zu werden. Hier lernst du in sechs interaktiven Abenden alles, was du über deine Zähne, Ernährung, Emotionen und ganzheitliche Gesundheit wissen musst. Gemeinsam mit Experten wie Dr. Lenz und Nate wirst du verstehen, wie du deine Zähne stärken und dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kannst.

Deine Zahngesundheit ist dein Schlüssel zu einem strahlenden Leben. Melde dich jetzt an und öffne die Tür zu einem gesünderen, glücklicheren Ich!

[HIER direkt buchen](#)

Disclaimer

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer der Mathias Berner Academy, wir freuen uns, dass du dich für unsere Kurse und Inhalte interessierst. Bitte beachte, dass alle Informationen, die wir dir zur Verfügung stellen, ausschließlich zu Bildungs- und Informationszwecken dienen. Sie sollen dich inspirieren und dein Wissen erweitern, ersetzen jedoch keine fachkundige medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Falls du gesundheitliche Beschwerden hast oder Rat zu spezifischen medizinischen Fragen suchst, ist es wichtig, dass du dich an einen qualifizierten Arzt, Heilpraktiker oder Homöopathen wendest. Die Entscheidungen, die du auf Basis unserer Inhalte triffst, liegen in deiner eigenen Verantwortung, und wir übernehmen keine Haftung für Handlungen, die du als Resultat der Nutzung unserer Kurse und Materialien unternimmst. Die Informationen, die wir bereitstellen, werden mit größter Sorgfalt zusammengestellt und regelmäßig aktualisiert. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Inhalte übernehmen. Durch die Nutzung der Inhalte und Kurse der Mathias Berner Academy erkennst du diesen Disclaimer an und stimmst zu, dass die Mathias Berner Academy keine Haftung für Schäden oder Verluste übernimmt, die direkt oder indirekt aus der Verwendung dieser Inhalte entstehen könnten.

Wir wünschen dir eine bereichernde und inspirierende Lernerfahrung bei uns!