und Sammler. Heißt: Fleisch, Eier, Obst und Gemüse sind erlaubt, Milchprodukte, Zucker und Getreide sind es nicht.

Auf Paleolifestyle.de postet Iris Paleo-Rezepte und Gesundheitstipps, und sie berichtet darüber, wie gut es ihr geht, seit sie vor zwei Jahren auf die Steinzeitdiät umgestiegen ist. Die Kost ist auch ihr Geheimrezept für ein strahlendes Lächeln: „Denn die Paleo-Diät ist nicht nur gut für reinere Haut und weicherer Haar, sondern vor allem für deine Zahngesundheit.“ Dahinter folgt ein Gastbeitrag von Zahnarzt Dr. Frank Seidel aus Kleinmachnow bei Berlin, der Iris' Behauptungen schnell wieder einfängt und sachlich erklärt, warum Paleo-Ernährung förderlich für die Zahngesundheit sein kann – sofern sie von täglichem Zähneputzen und regelmäßigen Zahnarztbesuchen begleitet wird.

„Greena“, Betreiberin des Paleo-Blogs greenaliving.de, ist da weniger zimperlich: Ob bei Karies, Parodontitis oder Kieferfehlbildungen – „die falsche Ernährung ist Schuld – nicht zwangsläufig unsere Gene oder die Zahnpflege“. Die richtige Ernährung à la Greena orientiert sich an den Naturvölker-Studien des amerikanischen Zahnarztes Weston A. Price aus den 1930er Jahren und wird flankiert mit Anleitungen wie: „Hauptsächlich rohe Lebensmittel – fluoridfreie Zahncreme – positiv denken.“

Die Schlüssel zum besseren Leben

Extremes Essen ist hip in Deutschland. In Büchern, Blogs und Foren wird mal Low Carb (möglichst wenig Kohlenhydrate) in den Himmel gelobt, dann wieder Low Fat (wenig Fett). Die „Weizen-Wampe“ steht im Kreuzfeuer, außerdem: Kuhmilch und Gluten. Für die einen ist Paleo der Schlüssel zum besseren

Mythen und Fakten

„Fluorid ist gefährlich“

„Fluorid ist so ziemlich das bestuntersuchte Agens in der Zahnmedizin, es ist eine der sichersten und effektivsten Maßnahmen überhaupt. Ich möchte mir gar nicht vorstellen, wie es wäre, wenn wir kein Fluorid mehr hätten. Obwohl: Das sehen wir ja an den Flüchtlingen, die oft aus Ländern ohne Prophylaxe und Fluoridierung kommen. Wir sehen so viele junge Leute mit schrecklichen Zahnzuständen. Bei uns in Deutschland ist es inzwischen umgekehrt. Früher ist man ja gleich mit dem Fotoapparat losgesprungen, wenn man mal einen Mund ohne Karies gesehen hat. Das war ein Exotikum. Wenn ich heute mit meinen Studenten Übungen mache und sie gegenseitig Befunde aufnehmen sollen, haben wir Probleme, weil von denen kaum noch jemand Karies hat.“

Prof. Dr. Carolina Ganß

Leben, für die anderen der Veganismus. Und wieder anderen reicht Essen ohne Zusatzstoffe („Clean Food“). „Das abwechslungsreiche, variable Essen scheint für viele Menschen nicht mehr attraktiv“, stellte Gesa Schönberger, Geschäftsführerin der Dr. Rainer Wildt-Stiftung für gesunde Ernährung auf der Tagung „Individualisierung der Ernährung“ fest. „Verzicht scheint für viele kein Opfer, sondern ein Gewinn zu sein.“

Gründe gibt es dafür viele. Was aber grundsätzlich auffällt ist, dass in vielen Bewegungen Zivilisationskritik mitschwingt: Man vertraut den Produkten der Lebensmittelindustrie nur noch bedingt, wendet sich stattdessen hin zur Eigenproduktion und einem „Zurück-zur-Natur“-Lebensstil – und häufig genug ab von wissenschaftlich begründeten medizinischen Erkennt-