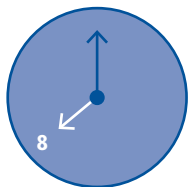
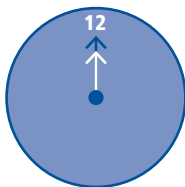


Der zuckerfreie Vormittag



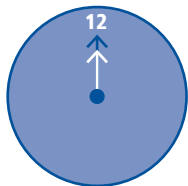
8.00 Uhr morgens

bis



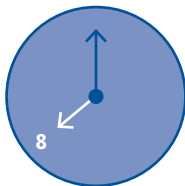
12.00 Uhr mittags

= 16 Stunden Abwehr



12.00 Uhr mittags

bis



8.00 Uhr morgens

= 8 Stunden Angriff

Konkret heißt das:

16 Stunden Abwehr können 8 Stunden Angriff ausgleichen.

Im Ausgleich zu 8 Stunden Angriff brauchen unsere sauber geputzten Zähne also 16 Stunden Zeit zur Reparatur. Diese 16 Stunden setzen sich zusammen aus der Nacht – nachdem alle Zähne von allen Seiten sauber geputzt wurden – und aus dem zuckerfreien Vormittag, nachdem die Zähne nach dem Frühstück wieder sorgfältig geputzt wurden!