

Wer hätte das gedacht?

Die Wissenschaftler erforschen noch, wie das genau mit dem **Fluorid** für feste Knochen und Zähne funktioniert. Man weiß aber, dass man es nur in ganz, ganz kleinen Mengen braucht. Und dass zu viel schädlich ist. *Darum ist z. B. die Fluoridierung von Trinkwasser in Deutschland nicht erlaubt.*

Fluorid kommt nur ein bisschen in Mineralwasser vor. *Mehr davon* steckt in schwarzem Tee, Fisch, Hühnchen, Nüssen, Vollkornprodukten und natürlich in Salz mit Fluor.

