

CASE ADAMS

Nie mehr Parodontose und Karies

**Mit probiotischen Bakterien
für eine gesunde Mundflora**

**VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg**

Inhalt

Einführung	9
Mikroben in jedem Mund	13
Die Keimtheorie	14
Der Beginn des probiotischen Zeitalters	19
Der antimikrobielle Mund	19
Wie werden Bakterien resistent?	24
Lebensmittelbedingte Krankheiten	26
Der Mikroorganismen-Wahn	31
Wie viele Bakterien braucht man, um krank zu werden?	33
Das orale Immunsystem	35
Das unspezifische Immunsystem	36
Die humorale Immunantwort	38
Die zelluläre Immunantwort	39
Die probiotische Immunantwort	39
Die Immunität von Mund und Nase	43
Das orale Immunsystem anregen	47
Die Immunität des Verdauungstraktes	48
Immununterstützende Besiedelung durch Probiotika	51
Die probiotischen Torwächter	55
Probiotische Impfung	57
Die dauerhaft vorhandenen Stämme beherbergen	59
Territorialverhalten	60
Orale Probiotika und Krankheiten	63
Zusammenfassung probiotischer Wirkmechanismen	63
Forschung zu oralen Probiotika	67
Parodontose und Karies	68
Bakterielle Infektionen	73

Nie mehr Parodontose und Karies!

Allergien	75
Darmdurchlässigkeit	81
Magengeschwüre	85
Vaginose und Vaginitis	90
Candida-Infektionen	93
Säuglingskoliken	94
Ohrinfektionen	95
Anorexia nervosa	95
Keratokonjunktivitis	97
Virusinfektionen	97
Mundgeruch (Halitosis) und trockener Mund	101
Atemwegsinfektionen	102
Das Immunsystem wiederaufbauen	105

Lernen Sie die Bakterien in Ihrem Mund kennen

Arten und Stämme	109
Die Bösen und die weniger Bösen	111
<i>Actinobacillus actinomycetemcomitans</i>	111
<i>Actinomyces</i> sp.	111
<i>Clostridium</i> sp.	111
<i>Corynebacterium</i> sp.	112
<i>Entamoeba gingivalis</i>	112
<i>Enterococcus faecalis</i> (frühere Bezeichnung <i>Streptococcus faecalis</i>)	112
<i>Escherichia coli</i> und andere Enterobacteriaceae	112
<i>Haemophilus</i> sp.	113
<i>Helicobacter pylori</i>	113
Mykoplasmen	113
<i>Neisseria meningitidis</i>	113
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	113
<i>Staphylococcus aureus</i>	114
<i>Staphylococcus epidermidis</i>	114
<i>Streptococcus mitis</i>	114
<i>Streptococcus oralis</i>	115
<i>Streptococcus pyogenes</i>	115
<i>Streptococcus pneumoniae</i>	115
<i>Streptococcus mutans</i>	116
<i>Treponema denticola</i>	116

Die Guten	116
Probiotische Streptokokken	116
<i>Streptococcus salivarius</i>	117
<i>Streptococcus thermophilus</i>	118
Die Lactobazillen	119
<i>Lactobacillus salivarius</i>	119
<i>Lactobacillus reuteri</i>	120
<i>Lactobacillus acidophilus</i>	121
<i>Lactobacillus helveticus</i>	124
<i>Lactobacillus casei</i>	124
<i>Lactobacillus rhamnosus</i>	127
<i>Lactobacillus plantarum</i>	128
<i>Lactobacillus bulgaricus</i>	130
<i>Lactobacillus brevis</i>	131
Orale Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel	133
Möglichkeiten, wie orale Probiotika als Nahrungsergänzungen eingenommen werden können	135
Überlegungen zur Dosierung	137
Dauerhaft vorhandene Bakterien der Mundflora	139
Die Ernährung der Probiotika: Präbiotika	142
Probiotika-freundliche Ernährung	145
Hydrierung der Probiotika	149
Probiotische Nahrungsmittel	150
Probiotische Mundhygiene	153
Probleme mit Zahnfleischerkrankungen	153
So lässt sich das Risiko von Zahnbetterkrankungen senken	155
Gesunde Mundpflege	157
Probiotika sind nachtaktiv	162
Zum Abschluss	162
Referenzen und Bibliografie	164
Stichwortverzeichnis	185