Apa Care

Probiotische Zahn. Mund. Gesundheit.

Mehr als Putzen.

oralactin.de

www.apacare.de

#Tipp 1

Die gesunde ***Mundflora!***

Schlüssel für mehr als gesunde Zähne.

Die Mundflora – das orale Mikrobiom ist ein komplexes Ökosystem, das weit über die reine Mundgesundheit hinausreicht. Sie besteht aus Hunderten mikrobieller Arten, die in einem fein austarierten Gleichgewicht miteinander leben – individuell geprägt, aber formbar. Ihre Zusammensetzung wird von Ernährung, Medikamenten, Pflegegewohnheiten und dem Lebensstil beeinflusst. Denn: **„Alles ist überall – aber die Umgebung entscheidet."**

Ein gesundes orales Mikrobiom ist weit mehr als nur ein Schutzschild für Zähne und Zahnfleisch – es beeinflusst aktiv Entzündungsprozesse, unterstützt die Immunregulation und trägt zur Gefäßgesundheit bei. Über bakterielle Stoffwechselwege entstehen dabei unter anderem Moleküle wie Stickstoffmonoxid (NO), das die Durchblutung fördert und den Blutdruck positiv beeinflusst. **Die Mundflora ist damit ein zentraler biologischer Faktor, der lokale Gesundheit mit systemischer Wirkung verbindet.**

Die gute Nachricht: Das orale Mikrobiom lässt sich gezielt unterstützen – durch eine mikrobiomfreundliche Lebensweise und bioaktive Wirkstoffe: **Präbiotische Substrate** liefern dabei die notwendige „Nahrung" für gesundheitsfördernde Bakterien und fördern deren Wachstum und Aktivität. Ergänzend können **probiotische Kulturen** nützliche Mikroorganismen gezielt einbringen, während **postbiotische Botenstoffe** – von Mikroben gebildete, biologisch aktive Substanzen – direkte positive Effekte auf Schleimhäute, Immunantwort und mikrobielle Kommunikation entfalten.
In Kombination tragen diese drei Ansätze dazu bei, die mikrobielle Balance zu stabilisieren, natürliche Schutzfunktionen zu stärken und über das orale Mikrobiom hinaus systemische Prozesse positiv zu beeinflussen.

Die Mundflora *beeinflusst weit mehr als den Zustand von Zähnen und Zahnfleisch. Wer sie gezielt pflegt und unterstützt, schafft günstige Voraussetzungen für gesunde Gefäße, stabile Stoffwechselprozesse und neue Wege der Prävention – täglich und auf ganz natürliche Weise.*

Experten-**Tipp**

#Tipp 2

„Gute“ Bakterien sind Teil unserer Gesundheit

Warum ein Mikrobiom mehr Schutz bildet als alle antimikrobiellen Maßnahmen.

Der Mensch und sein Mikrobiom haben sich evolutionär gemeinsam entwickelt – in einer engen, funktionellen Symbiose. Unsere bakteriellen Begleiter auf Haut, Schleimhäuten, im Darm und in der Mundhöhle übernehmen zentrale Schutzfunktionen: Sie besetzen ökologische Nischen, sodass krankmachende Keime sich nicht ausbreiten können.

Zugleich sind wir auf ihre Stoffwechselprodukte angewiesen – etwa auf Vitamin K, das zur Blutgerinnung beiträgt, oder auf Nitrit, das über Stickstoffmonoxid die Gefäßfunktion unterstützt. Ein ausgewogenes Mikrobiom ist somit nicht nur Teil der Abwehr, sondern auch aktiver Mitgestalter unserer Gesundheit – mit nachgewiesenen Zusammenhängen zu **Blutdruckregulation, Stoffwechselkontrolle, Gefäßgesundheit und sogar kognitiven Erkrankungen wie Demenz.**

Antimikrobielle Konzepte *– wie die regelmäßige Anwendung alkohol- oder chlorhexidinhaltiger Mundspülungen – wirken nicht selektiv. Sie bekämpfen nicht nur schädliche Keime, sondern auch schützende Bakterienarten. Dadurch kann ein gesundes Mikrobiom weder aufgebaut noch stabilisiert werden.* ***Die moderne Prophylaxe*** *setzt stattdessen auf mikrobiomfreundliche Strategien, die das natürliche Gleichgewicht erhalten und gezielt unterstützen.*

Experten-**Tipp**

#Tipp 3

„Probiotisch“ – für die Gesundheit.

Wie lebende Mikroorganismen unsere Gesundheit stärken können.

Probiotisch bedeutet, dass ein Produkt **lebende Mikroorganismen** enthält, die – in ausreichender Menge und regelmäßig aufgenommen – eine **nachweislich gesundheitsfördernde Wirkung** entfalten. Bekannt sind probiotische Kulturen vor allem aus fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt oder Kefir sowie aus Nahrungsergänzungsmitteln zur Unterstützung der Darmgesundheit.

Weniger bekannt, aber zunehmend erforscht ist der Nutzen **oraler Probiotika,** also speziell ausgewählter Mikroorganismen zur Unterstützung der **Mund- und Zahngesundheit.** Dabei stehen vor allem **Milchsäure- und Bifidobakterien** im Fokus, die helfen, das bakterielle Gleichgewicht im Mund zu stabilisieren und krankmachenden Keimen entgegenzuwirken. Neue wissenschaftliche Studien zeigen: Probiotische Präparate für die Mundhöhle können nicht nur das Karies- und Parodontitis Risiko senken, sondern auch das **Immunsystem und die Schleimhautbarriere stärken.**

*Die **regelmäßige Anwendung hochwertiger oraler Probiotika,** etwa in Form von Pulver oder Kaupastillen (ApaCare OraLactin), kann das natürliche Gleichgewicht der Mundflora unterstützen.*
Sie fördern die Stabilität des Zahnfleisches, verbessern die barriereschützende Funktion der Schleimhäute und leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der körpereigenen Abwehr – nicht nur im Mund, sondern auch systemisch.

Experten-**Tipp**

#Tipp 4

*Natürlich regulieren – ganzheitlich **stabilisieren.***

Wie probiotische Impulse das orale Mikrobiom stärken.

Die Mundhöhle wird von rund **700 bis 800 verschiedenen Bakterienarten besiedelt** – einem hochdynamischen Ökosystem, das als orales Mikrobiom bezeichnet wird. Diese Mikroorganismen konkurrieren um Nährstoffe und Lebensraum, kommunizieren über **natürliche Botenstoffe** und regulieren sich gegenseitig.

Probiotische Kulturen setzen hier gezielt an: Sie senden **gesundheitsfördernde Signale,** unterstützen nützliche Bakterien und verdrängen potenziell schädliche Keime, ohne das natürliche Gleichgewicht zu stören. Das Ergebnis: Die Mundflora kann sich **selbst regulieren und stabilisieren,** was nicht nur die lokale Gesundheit stärkt, sondern auch **positive Effekte auf das Darmmikrobiom** und das Immunsystem entfaltet.
Entscheidend unterstützt wird dieser Prozess durch eine **zuckerarme, proteinhaltige gemüse- und ballaststoffreiche Kost,** die dem Mikrobiom eine nährstoffreiche, stabile Umgebung bietet.

***Orale Probiotika** entfalten ihre volle Wirkung am besten als kurmäßige Anwendung über 30 Tage – idealerweise einmal täglich und regelmäßig, auch begleitend zu zahnärztlichen Behandlungen. Diese Kuren lassen sich mehrmals jährlich wiederholen oder bei Bedarf dauerhaft fortsetzen, da Probiotika in der Regel keine Nebenwirkungen haben. Nur bei schwerer Immunschwäche sollte eine Einnahme vorübergehend mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Für alle anderen gilt: Gezielte Mikrobiompflege, -stabilität und -aufbau einmal täglich einnehmen.*

Experten-**Tipp**

#Tipp 5

Präbiotika. Postbiotika.

Probiotische Wirkung für den Alltag.

Präbiotika – also bakterienselektive Nährstoffe wie **natürliche Ballaststoffe** (z. B. Gummi arabicum) oder **funktionelle Aminosäuren** wie L-Arginin – fördern gezielt das Wachstum und die Aktivität gesundheitsfördernder Bakterien im Mund, ohne dabei körpereigene Zellen zu beeinträchtigen.

Postbiotika hingegen sind **bioaktive Botenstoffe,** die aus inaktivierten Milchsäurebakterien (z. B. Lactobacillus-Fermenten) gewonnen werden. Sie tragen charakteristische mikrobiologische Informationen in sich und lassen sich – im Gegensatz zu lebenden Keimen – auch in **wässrigen Mundpflegeprodukten** wie Zahnpasta oder Mundspülungen stabil und wirksam integrieren.

Die Kombination beider Ansätze gilt als besonders vielversprechend: **Prä- und Postbiotika unterstützen die Mundflora gezielt dabei, sich in eine gesundheitsfördernde Richtung zu entwickeln –** ganz ohne lebende Mikroorganismen und damit besonders alltagstauglich.

Prä- und Postbiotika *in flüssigen Mundhygieneprodukten wie ApaCare OraLactin Zahnpasta oder Mundspülung können eine nachweislich probiotische Wirkung entfalten – ohne auf lebende Keime angewiesen zu sein. Sie fördern nicht nur eine gesunde Mundflora, frischen Atem und starke Schleimhäute, sondern können auch systemisch positiv wirken – etwa durch die Unterstützung der natürlichen Blutdruckregulation.*
So wird tägliche Zahnpflege zu einem integralen Bestandteil ganzheitlicher Gesundheitsvorsorge.

Experten-Tipp

#Tipp 6

Mundflora gezielt ***aufbauen.***

So geht's am besten.

Von der Jugend bis ins hohe Alter – alle Altersgruppen profitieren von probiotischen Wirkstoffen. Besonders empfohlen ist die Anwendung probiotischer Kaupastillen oder Sachets **vor, während oder nach zahnärztlichen Behandlungen,** zur Begleitung professioneller Zahnreinigungen oder bei spezifischen Risiken wie Kariesanfälligkeit, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis, Implantatpflege, Mundgeruch oder empfindlichen Schleimhäuten.

Je älter wir werden desto wichtiger ist ein stabiles orales Mikrobiom: Mit zunehmendem Alter verändert sich die Zusammensetzung der Mundflora – gezielte probiotische Unterstützung hilft, orale Erkrankungen frühzeitig zu verhindern und die Mundschleimhautbarriere zu stärken. Die tägliche Anwendung von **ApaCare OraLactin Zahncreme oder Mundspülung mit probiotischer Wirkung** schützt nicht nur Zähne, Zahnfleisch und Schleimhäute, sondern trägt zur Remineralisation, Regeneration und Stabilisierung des oralen Mikrobioms bei. Gleichzeitig werden **gesundheitsfördernde Bakterienarten** unterstützt – darunter solche, die eine positive Wirkung auf die Gefäßgesundheit und Blutdruckregulation zeigen.

*Zahnpflegeprodukte mit **OraLactin und probiotischer Wirkung** sowie die tägliche Ergänzung durch **PowerPulse** erweitern die klassische Zahn- und Mundhygiene um einen modernen präventivmedizinischen Ansatz. Sie fördern die **Stabilisierung einer gesunden Mundflora,** unterstützen natürliche Schutzmechanismen, verbessern die **orale Resilienz** – und leisten so einen wertvollen Beitrag zur **ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.***

Experten-Tipp

#Tipp 7

Nebenwirkungen?

In der Regel keine.

Die Mundhöhle ist als Teil des Verdauungstrakts natürlicherweise dicht mit Mikroorganismen besiedelt – sie ist ein zentraler Lebensraum für das orale Mikrobiom. **Probiotika, Präbiotika und Postbiotika** gelten grundsätzlich als sehr gut verträglich und haben **keine bekannten Nebenwirkungen.** Auch eine Überdosierung ist nicht möglich: Mikroorganismen, die nicht benötigt werden, werden entweder **gar nicht aufgenommen, abgebaut oder ausgeschieden.**

Eine Ausnahme bilden stark immungeschwächte Personen – etwa nach Organtransplantationen, während einer Chemotherapie, Bestrahlung oder bei akuten Autoimmunerkrankungen. In diesen Fällen wird vorsorglich empfohlen, auf die Einnahme lebender probiotischer Kulturen vorübergehend zu verzichten. **Präbiotische Nährstoffe** sowie **postbiotische Botenstoffe** sind hiervon **nicht betroffen** und können bedenkenlos eingesetzt werden.

*Die moderne Wissenschaft spricht sich klar für eine **probiotisch erweiterte orale Prävention** aus. Ob als Kaupastillen, Pulver oder Bestandteil von Zahnpasta und Mundspülung – **Lebendkulturen sowie Prä- und Postbiotika** sind **geschmacksneutral** und lassen sich unauffällig und bequem in den Alltag integrieren.*

Experten-**Tipp**

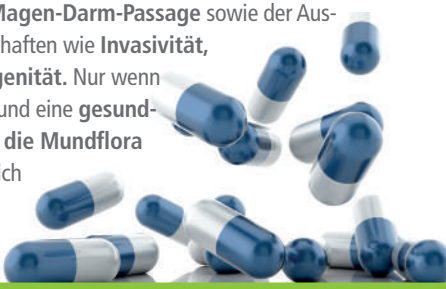
#Tipp 8

*Probiotika sind nicht gleich **Probiotika!***

Von der Mikrobe zum wirksamen Probiotikum.

Damit ein Mikroorganismus tatsächlich als **Probiotikum** eingesetzt oder als Basis für **postbiotische Signalstoffe** genutzt werden kann, muss er strenge wissenschaftliche Kriterien erfüllen. Zunächst werden die genauen **Stämme identifiziert,** charakterisiert und auf ihre **Wechselwirkungen** untereinander geprüft – **denn jede probiotische Kombination wirkt anders.**

Entscheidend ist dabei nicht nur die **Vermehrungsfähigkeit und Stoffwechselaktivität** über den gesamten Haltbarkeitszeitraum hinweg, sondern auch die **Wechselwirkung mit der natürlichen Mundflora,** die **Stabilität während der Magen-Darm-Passage** sowie der Ausschluss unerwünschter Eigenschaften wie **Invasivität, Kanzerogenität oder Pathogenität.** Nur wenn alle diese Kriterien erfüllt sind und eine **gesundheitsfördernde Wirkung auf die Mundflora** nachgewiesen ist, handelt es sich um ein echtes, sicheres und wirksames Probiotikum.



***Probiotika** sollte man nicht eigenständig mischen oder kombinieren. Auch bei verschiedenen Produkten ist Vorsicht bei gleichzeitiger Anwendung geboten, da sich unterschiedliche Stämme in ihrer Wirkung gegenseitig beeinflussen oder sogar neutralisieren können.*

Experten-**Tipp**

#Tipp 9

Antibiotika und **Probiotika.**

Gezielt eingreifen, gezielt aufbauen.

Antibiotika wirken gezielt gegen krankmachende Bakterien, indem sie deren Wachstum hemmen oder sie abtöten. Sie sind unverzichtbar bei schweren bakteriellen Infektionen, bei denen das körpereigene Immunsystem nicht ausreicht oder das Risiko von Komplikationen – etwa bei Sepsis oder Organbeteiligung – erhöht ist.
Auch prophylaktisch werden Antibiotika eingesetzt, z. B. zur Vermeidung einer Endokarditis, bei chirurgischen Eingriffen an Risikopatienten oder bei drohenden Kieferknochennekrosen.

Orale Probiotika können bereits **parallel zur Antibiotikatherapie** angewendet werden. Um die Wirksamkeit der lebenden Bakterien zu erhalten, sollte zwischen der Einnahme von Antibiotikum und Probiotikum ein Abstand von **2 bis 3 Stunden** eingehalten werden. Dies reduziert das Risiko, dass auch die nützlichen Mikroorganismen durch das Antibiotikum zerstört werden.
Nach Abschluss der Antibiotikatherapie empfiehlt es sich, **orale Probiotika mindestens 2 Wochen weiter anzuwenden,** um das **orale und intestinale Mikrobiom** gezielt zu regenerieren und das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien zu unterstützen.

Prä- und postbiotische Zahnpflegeprodukte,
wie z. B. **OraLactin Zahnpasta oder Mundspülung,** können die Antibiotikabehandlung begleitend und ohne Wechselwirkungen sinnvoll ergänzen – auch bei laufender medikamentöser Therapie.

Probiotika sind kein Widerspruch zur Antibiotikatherapie – sondern eine wertvolle Ergänzung.
Richtig eingesetzt, schützen sie die mikrobielle Vielfalt und fördern die rasche Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts im Mund- und Darmbereich.

Experten-**Tipp**

#Tipp 10

Ernährung und Flüssigkeit.

Schlüssel für eine gesunde Mundflora.

Die Mundflora reagiert sensibel auf unsere tägliche Ernährung. Besonders förderlich sind nitrathaltige Gemüsesorten wie Rote Bete, Spinat oder Rucola – sie unterstützen die mikrobielle Bildung von Stickstoffmonoxid (NO), das entzündungshemmend wirkt und die Gefäßfunktion positiv beeinflusst.
Auch Früchte mit einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und natürlichen Enzymen – wie Blaubeeren (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren) , Papaya, Granatapfel oder Mangostin – haben sich als mikrobiomfreundlich erwiesen. Sie liefern wertvolle bioaktive Substanzen, die antioxidativ wirken und die Wirkung probiotischer Präparate verstärken können.

Ein oft unterschätzter Faktor ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Wasser hält die Schleimhäute feucht, unterstützt die Speichelbildung und hilft, das mikrobielle Gleichgewicht zu stabilisieren.
Für gezielte Unterstützung eignet sich ein funktionelles Protein-Getränk wie PowerPulse Bete-Beeren-Gesundheitsdrink oder die Superfruit Gummies – hochwertige Mikrobiom-Booster mit Rote-Bete-Extrakt und Polyphenolen aus Beeren. Die Kombination aus pflanzlichen Bioaktivstoffen vielen wertvollen Vitaminen und leicht verfügbarem Eiweiß versorgt nicht nur das orale Mikrobiom, sondern trägt auch zur Regeneration, Muskelerhalt und Gesamtvitalität bei.

Experten-Tipp

***Zweimal täglich ein Glas PowerPulse** – morgens und am Nachmittag und 2x ein fruchtiges PowerPulse Superfruit Gummi – versorgen den Körper mit funktionellem Eiweiß, Mikronährstoffen und mikrobiomfreundlichen Pflanzenstoffen. Zusammen mit probiotischen Kaupastillen (OraLactin), ausreichend Wasser und mikrobiomfreundlichen Lebensmitteln wie Blaubeeren oder Spinat entsteht eine kraftvolle Basis für Mundgesundheit und allgemeines Wohlbefinden.*

Apa Care OraLactin

ApaCare
Flüssiger Zahnschmelz

OraLactin
Probiotics

PowerPulse
Nutrition

www.apacare.de **www.powerpulse.de**

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Zahn. Mund. Gesundheit. Ratgeber
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: www.apacare.de/expertentipps/

Information

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen,
Fon +49 7071 9 75 57 21, info@cumdente.de
Alle ApaCare Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Juli 2025