



Xylitol neu entdeckt

Selbstversuch mit viel versprechendem Resultat

Xylit ist seit den 1930er Jahren bekannt und wurde international vielfach beforscht. Vor 40 Jahren wurde diese Substanz in der Diabetesforschung intensiv untersucht. In Skandinavien empfehlen die Zahnarzt-Verbände Xylit zur Kariesprophylaxe. Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Untersuchungen von Kauko Mäkinen et. al. aus Finnland. Bei uns hingegen fristet Xylitol eher ein Schattendasein in Zahnheilkunde und Humanmedizin. Warum?

Allgemein weiß man hierzulande wenig über diese viel versprechende Substanz. Aus Fachjournalistenmund war zu hören: „Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff, und in Deutschland sind Zuckeraustauschstoffe kein Thema mehr.“ Ferner sei eine besondere Wirkung des Xylits nicht erwiesen. Aus eigener Erfahrung bin ich da jedoch zu einer vollkommen anderen Meinung gelangt. So ist Xylitol beispielsweise in der Lage, den Patienten auf einfachste Weise Plaquefreiheit und gesunde Gingiva zu verschaffen. Die etablierten Prophylaxekonzepte mit ihren Handlungsanweisungen sind wohl theoretisch und praktisch in der Lage, Karies und Gingivitiden Einhalt zu gebieten, doch die Lebenspraxis unserer Patienten zeigt ein anderes Bild. Mehr Erfolg mit einfacheren Mitteln wäre wünschenswert.

Was ist Xylitol? Wie wirkt es?

Xylitol ist ein Naturstoff, der in vielen Pflanzen vorkommt, selbst unsere menschliche Leber produziert beim Abbau der Kohlenhydrate täglich um die 15 Gramm als Intermediärprodukt. Die Stoffwechselblockierung bestimmter Streptokokken und anderer Bakterien führt zum Verschwinden dieser Mikroorganismen aus der Mundhöhle, nicht nur zur Reduktion dieser hochvirulenten Erreger. Diese Bakterien sind bekanntlich die einzigen, die die berüchtigten Zahnbeläge her-

stellen, in denen durch Kohlenhydratabbau (z. B. Zucker) die zu Karies führenden Säuren entstehen. Mithin: nach längerer Xylitol-Anwendung dürfte trotz Zuckerkonsum keine Zahnkaries mehr entstehen.

Tatsächlich wird Xylitol ja auch als Beigabe zu Kaugummis und manchen Mundpflegeprodukten verwendet. Doch die Anwendung in *Reinform* ist nicht näher beschrieben worden. Hier setzte mein Eigenversuch an.

Xylitol als Reinsubstanz im Selbstversuch

Vor etwa fünf Jahren, anlässlich der Lektüre der „Mutter-Kind-Studie“ und der „Belize-Studie“ dachte ich mir: Was mit Kaugummi funktioniert, müsste eigentlich auch *pur per Löffel* möglich sein. Nach Bestellung des Xylitols in der Apotheke nahm ich dann einen Teelöffel voll Xylitol pur in den Mund. Xylitol in Pulverform sieht aus wie Streuzucker und schmeckt nahezu gleich wie Saccharose. Beim Lösen im Speichel entzieht Xylitol der Umgebung Wärme, es entsteht ein angenehm kühlender Effekt. Was dann passierte, überraschte mich total: Nach dem Ausspucken waren meine Zähne ungewöhnlich glatt, ähnlich wie nach einer Professionellen Zahnreinigung. Ich wiederholte diesen Vorgang mehrmals täglich über Wochen und Monate, bat dann Menschen in meinem privaten Umfeld, diese Substanz Xylit zu testen. Da es sich um ein Lebensmittel und auch körpereigenen Stoff handelt, gab es keine ethischen Bedenken. Ein Jahr lang habe ich im Selbstversuch diverse Anwendungsarten ausprobiert und dann Xylitol in die Therapie eingeführt.

Überraschung

Das unglaubliche Resümee dieser mittlerweile fünf Jahre umfassenden Beobachtungen:



Xylitol-Kristalle, Mikroskopaufnahme

Quelle: Anders Østergaard Madsen, 2001, wikipedia.com