

<b>Einführung</b>	9
<b>Mikroben in jedem Mund</b>	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
<b>Das orale Immunsystem</b>	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
<b>Die probiotischen Torwächter</b>	55
Probiotische Impfung	57
Die dauerhaft vorhandenen Stämme beherbergen	59
Territorialverhalten	60
<b>Orale Probiotika und Krankheiten</b>	63
Zusammenfassung probiotischer Wirkmechanismen	63
Forschung zu oralen Probiotika	67
Parodontose und Karies	68
Bakterielle Infektionen	73

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** 109

### **Arten und Stämme** 109

#### **Die Bösen und die weniger Bösen** 111

*Actinobacillus actinomycetemcomitans* 111

*Actinomyces* sp. 111

*Clostridium* sp. 111

*Corynebacterium* sp. 112

*Entamoeba gingivalis* 112

*Enterococcus faecalis* (frühere Bezeichnung *Streptococcus faecalis*) 112

*Escherichia coli* und andere Enterobacteriaceae 112

*Haemophilus* sp. 113

*Helicobacter pylori* 113

Mykoplasmen 113

*Neisseria meningitidis* 113

*Pseudomonas aeruginosa* 113

*Staphylococcus aureus* 114

*Staphylococcus epidermidis* 114

*Streptococcus mitis* 114

*Streptococcus oralis* 115

*Streptococcus pyogenes* 115

*Streptococcus pneumoniae* 115

*Streptococcus mutans* 116

*Treponema denticola* 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
<b>Orale Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel</b>	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
<b>Probiotische Mundhygiene</b>	153
Probleme mit Zahnfleischerkrankungen	153
So lässt sich das Risiko von Zahnbetterkrankungen senken	155
Gesunde Mundpflege	157
Probiotika sind nachaktiv	162
Zum Abschluss	162
<b>Referenzen und Bibliografie</b>	164
<b>Stichwortverzeichnis</b>	185