

Lactobacillus reuteri schützt das Zahnfleisch

Probiotika sind nicht nur für den Darm und eine gesunde Verdauung sehr wichtig. Die Versorgung mit den richtigen probiotischen Bakterien schützt sogar vor Zahnfleischentzündungen und Zahnbelag und reduziert bei Säuglingen das Allergierisiko. Nehmen Sie aber nicht irgendein Probiotikum, sondern ein Probiotikum mit *Lactobacillus reuteri* (*L. reuteri*). Dieses Milchsäurebakterium beeinflusst die Gesundheit ganz besonders positiv - insbesondere die Gesundheit von Säuglingen und Kleinkindern - und sollte daher in einem hochwertigen Probiotikum auf jeden Fall mit enthalten sein.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 12. September 2019

Stand: 20. October 2019

Lactobacillus reuteri – Ein Milchsäurebakterium auf dem Rückzug

Über Jahrmillionen lebte der Lactobacillus reuteri im gesunden Darm des Menschen. Noch in den 1960er Jahren liess sich das probiotische Milchsäurebakterium im Darm von 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung aufspüren. Heute beherbergen nur noch 10 bis 20 Prozent das nützliche Darmbakterium.

Gabriela Sinkiewicz, eine Forscherin an der Universität von Malmö, Schweden, untersuchte die Rolle des *Lactobacillus reuteri* im menschlichen Körper und legte zu diesem Thema ihre Dissertation² vor. Sinkiewicz sieht den Rückzug des wichtigen *Lactobacillus* aus dem Verdauungssystem des Menschen im modernen Lebensstil begründet.

Die Wissenschaftlerin sagt:

Wir essen keine fermentierten Lebensmittel mehr wie etwa Sauerkraut und setzen statt dessen auch noch künstliche Konservierungsstoffe ein, die nicht nur im Lebensmittel selbst Bakterien töten, sondern auch in unserem Darm.

Natürlich wirkt sich auch die Verwendung bestimmter Antibiotika äusserst zerstörerisch auf den *Lactobacillus reuteri* aus.

Lactobacillus reuteri für gesundes Zahnfleisch und weniger Zahnbelag

Sinkiewicz's Forschungsarbeiten widmen sich dem Einfluss des *Lactobacillus reuteri* auf die Verdauung sowie auf die Mundgesundheit des Menschen. Dabei stellte die Forscherin fest, dass die Anwesenheit des *Lactobacillus reuteri* das Risiko für Zahnfleischentzündungen deutlich verringert. Auch die Bildung von Zahnbelag war in Gegenwart dieses Milchsäurebakteriums merklich unwahrscheinlicher.

Zahlreiche Studien zeigen, dass *L. reuteri* höchst effektiv ist und die Mundgesundheit äusserst positiv beeinflusst,

sagte die Forscherin.

Die im *Swedish Dental Journal* im Jahre 2006 veröffentlichte placebokontrollierte Untersuchung⁽¹⁾ zeigte, dass die Verabreichung des *Lactobacillus reuteri* über einen Zeitraum von zwei Wochen Zahnbelag (Plaque) und Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) eindämmen kann. Dazu gab man 59 Patienten mit mittlerer bis starker Zahnfleischentzündung entweder ein Probiotikum mit *Lactobacillus reuteri* oder ein Placebo.

Zusätzlich erhielten die Teilnehmer eine genaue Anleitung zur korrekten Zahn- und Mundhygiene. Zwar zeigten sich durch die intensivierten Pflegemassnahmen auch in der Placebo-Gruppe Verbesserungen im Hinblick auf die Zahnfleischentzündung, nicht aber bezüglich der Plaque.

In der *L. reuteri*-Testgruppe hingegen konnten die Zahnfleischentzündungen noch deutlicher verbessert werden als in der Placebogruppe. Zusätzlich nahm die Plaque durch die Gegenwart von *L. reuteri* stark ab. Hochwertige Probiotika mit *L. reuteri* sind also auch für gesundes Zahnfleisch und schöne Zähne von überragender Bedeutung.

Lactobacillus reuteri für Säuglinge und Kinder

Besonders wichtig ist der Lactobacillus reuteri für Säuglinge und Kleinkinder, da es die gesunde Entwicklung des kindlichen Verdauungs- und Immunsystems unterstützt und das Allergierisiko mindern kann.

Säuglinge beziehen den *Lactobacillus reuteri* aus der Muttermilch. Nun zeigte sich aber, dass nicht alle Mütter das nützliche Bakterium in ihrer Milch beherbergen, was mit ein Grund für die zunehmende Allergiebereitschaft bei kleinen Kindern sein könnte.

Muttermilch enthält nur noch wenig *L. reuteri*

Gabriela Sinkiewicz gehört zu den ersten Wissenschaftlern, die den Gehalt des *Lactobacillus reuteri* in Muttermilch bestimmten. Sie verglich in einer 2008 in der Zeitschrift *Microbial Ecology in Health and Disease* veröffentlichten Studie die mengenmäßige Verteilung des *Lactobacillus reuteri* in der Muttermilch von 220 Frauen aus sieben Ländern verschiedener Kontinente (Schweden, Peru, Dänemark, Israel, Südafrika, Südkorea und Japan).

Die Forscherin fand heraus, dass Studienteilnehmerinnen aus ländlichen Regionen eher messbare Vorkommen des *Lactobacillus reuteri* aufwiesen, während Frauen aus städtischen Gebieten nur sehr geringe oder gar keine messbaren Mengen dieses wichtigen Probiotikums in ihrer Muttermilch aufwiesen. Insgesamt hatten lediglich 15 Prozent der untersuchten Mütter den *Lactobacillus reuteri* in messbaren Mengen in ihrer Milch. Sinkiewicz berichtet:

Wir fanden nur bei jeder siebten Frau das nützliche Milchsäurebakterium in der Muttermilch. Auffallend war, dass die Muttermilch von Frauen aus Japan und Korea vergleichsweise höhere Gehalte an *Lactobacillus reuteri* aufwiesen als die Frauen anderer Länder.²

Probiotika wichtig für Mutter und Kind

Eine weitere Studie³ vom September 2009, die im Fachmagazin *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* veröffentlicht wurde, zeigte auf, dass Mütter die Konzentration des Bakteriums in ihrer Muttermilch und auch im Stuhl ihrer Neugeborenen steigern können, wenn sie ein hochwertiges Probiotikum einnehmen, das - neben anderen probiotischen Bakterien - auch *Lactobacillus reuteri* enthält.

Quellen

- Sinkiewicz G., Krasse P. *et al.*, Decreased gum bleeding and reduced gingivitis by the probiotic *Lactobacillus reuteri*, *Swedish Dental Journal* 2006;30(2):55-60, (Zahnfleischbluten und Zahnfleiscentzündung gehen mit Hilfe von Probiotika zurück, die *L. reuteri* enthalten)
- Sinkiewicz G. *Lactobacillus in Health and Disease*, Doctoral Dissertations (L. reuteri und sein Einfluss auf Gesundheit und Krankheit)
- Abrahamsson Tr., Sinkiewicz G. *et al.*, Probiotic lactobacilli in breast milk and infant stool in relation to oral intake during the first year of life, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2009 Sep;49(3):349-54. (Probiotische Lactobazillen in Muttermilch und kindlichem Stuhl in Abhängigkeit von der Aufnahme im ersten Lebensjahr)
- Amelia Bentrup "*Lactobacillus reuteri* is necessary for good health" *NaturalNews* (*Lactobacillus reuteri* ist für eine gute Gesundheit wichtig.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/l-reuteri-ia.html>