

ApaCare

RATGEBER



DAS ORALE MIKROBIOM

**Gesunde Mundflora.
Gesunder Mensch.**

www.apacare.de

Das Wichtigste auf einen Blick



- Die Mundflora ist ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit.
- Gesundheit entsteht durch ein ausgewogenes Mikrobiom – nicht durch Keimfreiheit.
- Prä-, Pro- und Postbiotika ergänzen sich sinnvoll.
- Nach Antibiotika benötigt die Mundflora Zeit zur Regeneration.
- Eine mikrobiomfreundliche Mundpflege kann helfen, das natürliche Gleichgewicht langfristig zu erhalten.

Mehr als gesunde Zähne



Warum die Mundflora so wichtig ist

Die Mundhöhle beherbergt über 700 Bakterienarten. Gemeinsam bilden sie das **orale Mikrobiom** – ein hochkomplexes Ökosystem, das Zähne, Zahnfleisch und Schleimhäute schützt und weit über den Mund hinaus Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden nimmt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen Zusammenhänge mit Entzündungsprozessen, Immunfunktion, Gefäßgesundheit/Blutdruck und dem Stoffwechsel.

Merke!

Gesundheit entsteht nicht durch möglichst wenige Bakterien – sondern durch die richtigen.

Die Mundflora steht über bakterielle Signalstoffe in enger Verbindung mit

- der natürlichen Immunabwehr
- Entzündungsprozessen
- Gefäßfunktion und Blutdruck
- der Schleimhautgesundheit
- der körpereigenen Bildung von Stickstoffmonoxid (NO)
- dem allgemeinen Wohlbefinden



Merke!

Eine gesunde Mundflora schützt nicht nur den Mund – sie unterstützt den gesamten Organismus.

Schon gewusst? Balance statt Keimfreiheit

Viele Jahre galt die Vorstellung, möglichst alle Bakterien im Mund zu beseitigen. **Heute weiß man:**

Nicht die Anzahl der Bakterien entscheidet über Gesundheit, sondern ihre Zusammensetzung. Eine stabile Mundflora verhindert, dass sich krankmachende Keime übermäßig vermehren können. Gerät dieses natürliche Gleichgewicht aus der Balance – etwa durch Zucker, Rauchen, Mundtrockenheit, Stress oder Medikamente –, steigt das Risiko für Karies, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis oder Mundgeruch.



Drei Bausteine einer gesunden Mundflora

1

Präbiotika



Präbiotika dienen den nützlichen Mikroorganismen als Nahrung. Sie fördern Wachstum und Aktivität gesundheitsfördernder Bakterien.

2

Probiotika



Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, die das natürliche Gleichgewicht der Mundflora unterstützen können

3

Postbiotika

Postbiotika sind natürliche Stoffwechselprodukte nützlicher Mikroorganismen. Sie wirken als biologische Signalfstoffe und können die Regeneration sowie die Stabilität des Mikrobioms unterstützen.

Merke!

Das Zusammenspiel dieser drei Bausteine schafft günstige Voraussetzungen für eine langfristig gesunde Mundflora.

Der Mikrobiom-Kompass

Die gezielte Unterstützung der Mundflora ist besonders sinnvoll für Menschen

- nach einer professionellen Zahnreinigung oder Parodontitisbehandlung
- mit Implantaten oder Zahnersatz
- mit häufigem Mundgeruch
- mit Mundtrockenheit
- mit empfindlichem oder entzündetem Zahnfleisch
- mit erhöhtem Karies- oder Parodontitisrisiko
- nach einer Antibiotikatherapie
- während hormoneller Veränderungen (z. B. Schwangerschaft oder Wechseljahre)
- im höheren Lebensalter (60+)
- mit kieferorthopädischen Apparaturen (z. B. festen Zahnsparagangen)
- u. v. m.



*Wo Wissen wirkt,
entsteht Gesundheit.*

Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn

Antibiotika und Mundflora

Antibiotika gehören zu den wichtigsten Arzneimitteln der modernen Medizin. Sie bekämpfen krankmachende Bakterien zuverlässig. Gleichzeitig beeinflussen sie jedoch auch nützliche Mikroorganismen der Mund- und Darmflora.



Während einer Antibiotikatherapie können orale Probiotika angewendet werden. Zwischen Antibiotikum und Probiotikum sollte jedoch ein zeitlicher Abstand von zwei bis drei Stunden eingehalten werden. Nach Abschluss der Behandlung kann eine weitere Einnahme über mindestens zwei Wochen dazu beitragen, das natürliche Gleichgewicht der Mundflora wieder aufzubauen.

Merke!

Antibiotika und Probiotika: gemeinsam behandeln – getrennt einnehmen bzw. anwenden.



Was schadet der Mundflora?

Zu den häufigsten Belastungsfaktoren zählen

- zuckerreiche Ernährung
- häufige Zwischenmahlzeiten
- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Stress
- Schlafmangel
- Mundtrockenheit
- Medikamente
- häufige Anwendung stark antimikrobieller Mundspülungen

Gibt es Nebenwirkungen?

Prä-, Pro- und Postbiotika gelten allgemein als gut verträglich. Für gesunde Menschen sind unerwünschte Wirkungen von Probiotika selten. Eine Überdosierung ist praktisch nicht bekannt, da nicht benötigte Mikroorganismen den Körper wieder verlassen.

Bei stark immungeschwächten Personen sollte die Anwendung von Probiotika (lebender Mikroorganismen) vorsorglich mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Prä- und Postbiotika sind davon nicht betroffen.

Merke!

Wussten Sie, dass es einen kostenlosen Mundflora-Check gibt? Probieren Sie ihn gleich aus!



Moderne Mikrobiompflege

Die tägliche Mundhygiene kann heute weit mehr leisten als Zähne zu reinigen. Mikrobiomfreundliche Mundpflegeprodukte mit Prä- und Postbiotika sowie orale Probiotika können das natürliche Gleichgewicht der Mundflora unterstützen und die tägliche Mundhygiene sinnvoll ergänzen.

Die ApaCare Gesundheitsplattform denkt Mundgesundheit neu. Mit **ApaCare OraLactin** vereint sie flüssigen Zahnschmelz und Mirobiom-Prävention in einem zukunftsweisenden Konzept.



Ein Tag im Leben Ihrer Mundflora

Reinigen → Ernähren → Unterstützen → Regenerieren



Morgens → gut in den Tag starten

Mikrobiomfreundliche Mundpflege mit
ApaCare OraLactin Zahncreme.



Frühstück → Hauptsache ausgewogen

Ein Frühstück mit Ballaststoffen, Eiweiß und
ausreichend Flüssigkeit unterstützt Körper und
Mikrobiom.

TIPP: ApaCare PowerPulse ergänzt die
Ernährung mit hochwertigem Protein, natürlicher
Nitratquelle (Rote Bete) und Polyphenolen.



Mittags → Nährstoffe für Mensch und Mikrobiom

Eine abwechslungsreiche Mahlzeit mit viel
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und hochwertigen
Eiweißquellen unterstützt eine vielfältige
Mund- und Darmflora.

TIPP: OraLactin Kaupastille
oder **Sachet** nach der Mahlzeit



Nachmittags → clever „snacken“

Frisches Obst, Beeren, Nüsse oder Naturjoghurt
sind eine gute Wahl für zwischendurch.
Ergänzend: **ApaCare PowerPulse Superfruits
Gummies** liefern Vitamine, Mineralstoffe und
Polyphenole aus Früchten und Pflanzenextrakten.

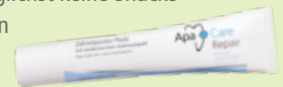
TIPP: Längere Pausen zwischen den Mahl-
zeiten sind gut für Zähne und Mundflora.
Häufiges Naschen oder süße Getränke
belasten das Mikrobiom.



Abends → Erholung vorbereiten

Zähne gründlich reinigen und die Mundflora
mit **ApaCare OraLactin Liquid Mundspülung**
gezielt unterstützen. Anschließend **ApaCare
Repair Zahnreparaturpaste** auftragen und
einwirken lassen.

TIPP: Danach möglichst keine Snacks
oder zuckerhaltigen
Getränke.



Nachts → Regeneration im Schlaf

Während Sie schlafen, regenerieren sich Zahn-
fleisch und Mundschleimhaut. Da der Speichel-
fluss nachts abnimmt, ist eine gute Abendroutine
besonders wichtig. Sie schafft optimale
Voraussetzungen für eine stabile Mundflora bis
zum nächsten Morgen.



Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn
zählt zu den führenden Experten
der präventiven Zahnmedizin.

Mit den ApaCare Ratgebern macht
er wissenschaftlich fundierte
Präventionskonzepte für den Alltag
verständlich und direkt umsetzbar.

Mit freundlicher Empfehlung:



oralactin.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.

ApaCare

www.apacare.de

ApaCare, OraLactin und PowerPulse sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, +49 7071 9755721, info@apacare.de

© Copyright Cumdente GmbH. Stand Juli 2026