

WEINTRAUBEN SCHÜTZEN VOR KARIES

Die Früchte der Reben stärken unsere Abwehrkräfte und verbessern die Durchblutung. Verblüffend: Trotz ihrer Süße tun sie den Zähnen richtig gut!



© Shutterstock/Pasko Maksim | Pasko Maksim

Stoffe in Trauben stören die Entwicklung von Bakterien und schützen die Zähne so vor Karies.

Prall und saftig liegen sie jetzt im Supermarkt und warten darauf, vernascht zu werden: Weintrauben. Sie sind nicht nur ein leckerer Snack und die perfekte Beilage zu einem Käseteller. Besonders rote und blaue Exemplare stecken auch voller Vitalstoffe.

SCHALE UND KERN DER TRAUBE REGT DIE DARMFLORA AN

Die Schalen und Kerne der Beeren sind ballaststoffreich. Davon profitiert besonders die Darmflora. Und da circa 80 Prozent unseres Immunsystems im Verdauungstrakt sitzen, wird dieses ganz nebenbei gestärkt. Der hohe Kaliumgehalt in der Rebenfrucht trägt außerdem entscheidend dazu bei, den Wasserhaushalt im Organismus zu regulieren. Flüssigkeits-Ansammlungen im Gewebe, wie Beinödeme, lassen sich dadurch lindern.

Ein Power-Team sind die zwei Substanzen Resveratrol und OPC (oligomere Procyanidine) in den dunklen Früchten. Sie sorgen für eine gute Durchblutung und kräftigen den Herzmuskel. Dazu haben die beiden eine gefäßerweiternde Wirkung, sodass zu hoher Blutdruck sinkt. Außerdem beugen sie der gefürchteten [Arteriosklerose](#) vor.

Mit einer ordentlichen Portion Kalzium kann das Obst ebenfalls aufwarten. Das Mineral härtet den Schmelz und schützt die Substanz des Zahns vor Keimen.

WENIGER ÄTZENDE SÄUREN NACH DEM ESSEN

Doch das ist nicht alles. Vor allem rote Beeren sind reich an Polyphenolen. Die sekundären Pflanzenstoffe können Kariesbakterien zwar nicht direkt abtöten, aber ihren Stoffwechsel verlangsamen. In Folge produzieren die Erreger weniger schädliche Säuren, die am Ende zu Karieslöchern führen. Zudem machen es diese "Biowaffen" den Bakterien schwer, eine Schleimschicht zu bilden. Unter diesen verschanzen sie sich üblicher Weise vor der Körperabwehr.

Auch folgende Lebensmittel sind ideal für unsere Beißerchen:

Sellerie: Das Kauen der rohen Knolle massiert das Weichgewebe und reinigt die Zähne. Dazu schaffen ihre Stoffe ein basisches Milieu im Mund, das Karieskeime nicht mögen.

Gorgonzola: Schimmel- und Hartkäse verhindern mit ihren Proteinen das Wachstum von Bakterien im Zahnbelag und liefern Kalzium für einen starken Schmelz. Also nach jeder Mahlzeit ein Stückchen essen!

EXPERTEN-TIPP: WAS DER SCHULMEDIZINER RÄT

Karies ist eine ansteckende Erkrankung", weiß der Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt, "sie entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln die Kohlenhydrate aus der Nahrung in schädliche Säure, die den Zahnschmelz zerstört. Nun haben die Keime leichtes Spiel. Es kommt zu Löchern."

So beugen Sie vor

Am Wichtigsten ist die Mundhygiene. "Nach Reinigung der Zwischenräume mit Zahnseide folgt das Putzen. Dabei ist die Technik entscheidend: Man drückt die Borsten sanft gegen die Zähne und beseitigt Speisereste sowie Beläge mit kleinen rüttelnden Bewegungen", rät der Experte. "Eine fluoridhaltige Zahnpasta schützt zusätzlich vor dem Angriff der Säuren und Bakterien."

Symptome

Erste Anzeichen von Karies sind kleine braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz. Jetzt ist eine schnelle Reaktion gefragt. "Geböhrt werden muss heute nicht immer. Die moderne Medizin setzt auf die schmerzfreie Karies-Infiltration. Dabei trägt der Arzt mithilfe dünner Folien ein farbloses Kunststoffgel auf die Stelle auf. Es dringt in die Karies ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf und versiegelt den Zahn", beschreibt Dr. Jochen H. Schmidt. "Dabei muss auch keine gesunde Substanz vernichtet werden wie beim Bohren. Die Methode eignet sich aber leider nur im Anfangsstadium."

PFLANZEN-STECKBRIEF

Die Weinrebe (bot.: *Vitis vinifera*) ist ein Klettergewächs und gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Nach Deutschland kam sie bereits mit den Römern.

Was ist drin?

Ihre Beeren enthalten reichlich Natrium, Kalium, Zink und Magnesium sowie Knochen und Zähne stärkendes Kalzium. Besonders ihre Kerne sind sehr wertvolle Quellen für Resveratrol und OPC - für das Herz und den [Kreislauf](#) wichtige Substanzen. Weintrauben aus herkömmlichem Anbau werden meist mit Pestiziden behandelt. Deshalb sollte man sie immer gut abwaschen oder zu Bioware greifen.

WANN ZUM ARZT?

Ein Loch bildet sich bei Karies erst spät. Deutlich früher zeigen sich braune, schwarze oder weiße Flecken im Schmelz, die eine Entkalkung der Zahnschmelz durch Bakterien anzeigen. Auch besondere Empfindlichkeit auf Kälte oder Wärme kann ein erster Hinweis sein. In beiden Fällen ist ein Besuch beim Arzt ratsam.

So beugen Sie vor

Um Probleme zu vermeiden, sollte man mindestens einmal jährlich zur professionellen Zahnreinigung gehen. Hier können auch hartnäckige Beläge entfernt werden, denen die Bürste nicht beikommt. Auch wichtig: Der jährliche Check beim Arzt, bei dem auch Zahnfleisch-Erkrankungen frühzeitig behandelt werden können.