



# Thomas R. Röll

Zahnarzt  
Ganzheitliche  
Zahnmedizin

## **Xylit – Das süße Wunder**

Der Zuckeraustauschstoff Xylit (auch Xylitol genannt) führt nachweislich zur Kariesreduktion, weniger Zahnbelägen und senkt auch die Häufigkeit von Mittelohrentzündungen bei Kindern wie finnische Studien seit 30 Jahren zeigen. Ebenfalls nimmt die Empfindlichkeit von Zahnhälsen ab und auch die Parodontitis- Häufigkeit. Außerdem scheint ein vorbeugender Effekt bei Osteoporose einzutreten, so dass die Knochendichte wieder zunimmt.

Xylit wird sogar vom Körper produziert beim Abbau von Kohlehydraten durch die Leber. Ansonsten kommt Xylit hauptsächlich in Früchten oder Pflanzenteilen (z.B. Pflaume und Birne) vor und ist natürlicher Bestandteil im Holz von Birken oder im Saft einiger Bäume (z. B. Lärche, Oliven- und Feigenbäumen).

### **Anwendung:**

Nach dem Zähneputzen zweimal täglich einen Teelöffel Xylitpulver für 2-5 Minuten durch den Speichel auflösen und im Mund bewegen. Danach ausspucken und nicht mehr Spülen. Bestellen können Sie Xylit über das Internet oder Ihre Apotheke. Die Kosten für 500 Gramm betragen ca. 9 Euro.

### **Nebenwirkung:**

nicht bekannt, außer bei übermäßigem Verzehr (mehr als 0,5 Gramm pro kg Körpergewicht) kann ein Abführeffekt eintreten.