

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 4

Artikel: Kaufrischer Atem
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981520>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kaufrischer Atem

Sind Kaugummis zur Zahnpflege zu empfehlen? Nur bedingt.
Gutes Putzen ersetzen sie jedenfalls nicht.

Text: Andrea Pauli

Wer unterwegs oder am Arbeitsplatz gerade kein Zahnpflege-Set zur Hand hat, greift gerne mal zum Kaugummi. Vielfach wird sogar damit geworben, der Gebrauch des Kaugummis sei «so gut wie Zahnpflegen». Experten schütteln da den Kopf – Studien zufolge wurde kein nennenswerter Einfluss des Kaugummikauens auf die Entfernung von Plaque oder Speiseresten nachgewiesen. Egal, ob die Kaugummis nun spezielle Mikrogranulate enthalten oder nicht. Immerhin: Zahnpflegekaugummis sind zuckerfrei und lösen damit keinen Säureangriff auf die Zähne aus. Zudem regt das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach dem Essen den Speichelfluss an, der zahnschädliche Säuren neutralisiert. Ein erhöhter Speichelfluss wiederum senkt nachweislich das Kariesrisiko.

Anti-Karies-Wirkung festgestellt

Was sich feststellen lässt: Kaugummis, die Kalzium enthalten, wirken vorbeugend gegen Karies. Die entsprechenden Produkte setzen auf sogenannte CPP-ACP-Komplexe, da ist Kalzium mit Kasein verbunden. Damit erreicht man offenbar einen relativ hohen Kalzumspiegel mit hoher Bioverfügbarkeit im Speichel.

In puncto Kariesprophylaxe sind wohl auch fluoridhaltige Kaugummis nützlich: Studien stellten bei ihrer Verwendung eine leicht erhöhte Fluoridaufnahme in den Zahnschmelz und eine verbesserte Remineralisation von beginnender Karies fest.

Positiv wirkt das Süßungsmittel Xylitol in Kaugummis, denn Bakterien können es nicht gut abbauen. Xylitol blockiert einige Studien zufolge zudem

Enzyme und wirkt ab einer bestimmten Dosis hemmend auf das Bakterienwachstum.

Chicle-Gum statt Erdölprodukte kaufen

Das Bedürfnis, etwas zur Munderfrischung zu tun, besteht schon lange: Bereits vor mehr als 9000 Jahren kauten die Menschen im heutigen Skandinavien das Harz von Birken. Ein Jahrtausend vor Christus dienten in Indien die Bestandteile des Zahnbürstenbaumes (*Salvadora persica*) nachweislich der Zahnpflege. Die Zweige des Baumes dienen sowohl als Bürste wie auch als Zahnpasta.

Wer mit Vorliebe herkömmliche Kaugummis nutzt, sollte diese Gewohnheit vielleicht überdenken: Sie bestehen fast ausschliesslich aus synthetischen Rohstoffen. Den Gummianteil bilden in der Regel Polymere auf Erdölbasis. Chicle, der Milchsaft (Latex) des Breiapfelbaumes, der zu Beginn der industriellen Kaugummiproduktion noch verwendet wurde, macht heute nur noch ein paar verschwindend geringe Prozent der Kaumasse aus. Abgesehen vom erdölbasierten Kunststoff, enthalten Kaugummis in der Regel Zucker, künstliche Farbstoffe und Aromen, Stabilisatoren, Füllstoffe, Verdickungsmittel und einiges mehr. Weiterer Nachteil: Standard-Kaugummis sind biologisch nur schwer abbaubar.

Alternative: Bio-Kaugummi im Reformhaus / Bioladen kaufen, der traditionell aus Chicle hergestellt wird und auf künstliche Zugaben sowie auf Zucker bzw. Zuckersirup verzichtet. Ausserdem: Auf faire Anbau- und Handelsbedingungen achten, erkennbar an verschiedenen Biosiegeln.