

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kaugummi als vorbeugende Zahnpflege  
**Autor:** Stähelin, Hannes  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723842>

### **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:** 19.01.2026

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



# Kaugummi als vorbeugende Zahnpflege



*Professor Hannes Stähelin ist Chefarzt der geriatrischen Klinik des Kantonsspitals Basel und am Felix Platter-Spital. Ausserdem ist er Professor für Innere Medizin, im speziellen Geriatrie, an der Universität Basel.*

**«Herr Professor Stähelin, was tut ein Mann mit so vielen Titeln und Beschäftigungen wirklich?»**

*Prof. St.:* «Nichts anderes als sich mit all jenen – normalen und anormalen – Veränderungen zu befassen, wie sie Menschen mit zunehmendem Alter erfahren. Und zu erforschen, wie sich diese Veränderungen auf unsere Gesundheit auswirken.»

**«Wie kamen Sie auf dieses Arbeitsgebiet?»**

*Prof. St.:* «Ganz selbstverständlich. Während meiner Ausbildung und danach als Wissenschaftler habe ich mich mit der sogenannten Präventivmedizin beschäftigt. Diese Sparte befasst sich mit den Möglichkeiten und den Auswirkungen der vorbeugenden Medizin auf die menschliche Gesundheit. Wer die Erkenntnisse der Präven-

tivmedizin aktiv befolgt, lebt länger. – Dies ist sicher. – Aber dadurch entsteht auch ein neues sozialmedizinisches Problem. Im Laufe der Entwicklung der letzten Jahrzehnte ist der «alte Mensch» ein medizinisches Problem der allerersten Dringlichkeitsklasse geworden.»

**«Wie zeigt sich dies etwas konkreter ausgedrückt?»**

*Prof. St.:* «Ein gutes Beispiel dafür ist: Die Auswirkungen der Zahnpflege auf uns Menschen. Weil wir unsere Zähne seit der frühesten Jugend täglich pflegen, lebt der erwachsene Mensch länger mit seinen eigenen Zähnen. Hatte in früheren Zeiten praktisch jedermann mit 60 Jahren ein künstliches Gebiss, so verliert heute kaum jemand mehr seine zweiten Zähne.»

**«Was ja wunderbar ist...»**

*Prof. St.:* «...aber das Problem von Karies und Parodontose «ins Alter» verlegt.»

**«In eine Altersgruppe also, die sich bei diesen Problemen nicht sehr gut zu helfen weiss.»**

*Prof. St.:* «Genau. Und hier scheint mir eine Lösung die sinnvolle Anwendung des zuckerlosen Kaugummis zur unterstützenden Zahnpflege zu sein.»

**«Um damit die Zähne zu putzen?»**

*Prof. St.:* «Nicht nur. Zum Bei-

spiel regt Kaugummikauen auch den Speichelfluss an. Speichel fliesst beim älteren Menschen spärlicher. Damit kann sich der Zahnschmelz nicht genügend rasch wiederaufbauen, wenn er durch die Säure in unserer täglichen Nahrung aufgelöst wurde.»

**«Geht dies mit Zähneputzen nicht auch?»**

*Prof. St.:* «Eben nicht! Wenn Sie etwa ein Glas Orangensaft trinken, dann dürfen Sie nicht noch mit Zahnpasta den aufgerauhten Zahnschmelz zusätzlich schädigen! Erst muss die Speichelflüssigkeit den Zahnschmelz wieder ergänzen. Bei der Regeneration mithelfen.»

**«Und dabei hilft – auch dem älteren Menschen – ein einfacher, zuckerfreier Kaugummi?»**

*Prof. St.:* «Jawohl. Und nicht nur dies. Kaugummikauen massiert auch das Zahnfleisch, wirkt deshalb gegen die Parodontose. Kaugummi reinigt auf mechanische Art die Zähne von Speiseresten. Ausserdem verhindert Kaugummi weitgehend üblen Mundgeruch, regt den Magen an und verbessert den oft mangelnden Appetit älterer Menschen!

Man kann nur betonen: Regelmässig – natürlich zuckerlos – Kaugummi zu kauen, wäre auch für ältere Menschen positiv! »

## Beinprobleme?



### Bio-Strath Nr. 1 Venen-Tropfen

Dieses Präparat setzt sich zusammen aus **Wildhefe**, den Wirkstoffen der **Roskastanie** und der **Wurzel der Schlüsselblume**.

Bei venösen Durchblutungsstörungen der Extremitäten, Kältegefühle, Krampfadern, Hämorrhoiden, Einschlafen der Glieder, müde und schmerzende Beine sowie Wadenkrämpfen.



# BIO-STRATH®

Apotheken und Drogerien