

## Xylit. Der ideale Zucker

B.N. Lindner, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2013, ISBN 978-3-86731-124-3, 96 Seiten, 20 Fotos und zahlreiche Tabellen, 9,95 Euro

„Fast wie im Schlaraffenland“ – so beginnt Bettina-Nicola Lindner ihr Buch „Xylit der ideale Zucker“.

Der „Zauber-Zucker“ hat es in sich – er wirkt nicht nur gegen Karies und Parodontitis, sondern ist ein richtiger Gesundheitsmacher – er hilft gegen Akne, Asthma, Allergien, Blähungen, Herzprobleme, Magengeschwüre, Mittelohrentzündungen, Tinnitus, Verstopfung – beugt gegen Krebs vor und stärkt das Immunsystem.

Schade nur, dass uns die Durchsicht der wissenschaftlichen Li-

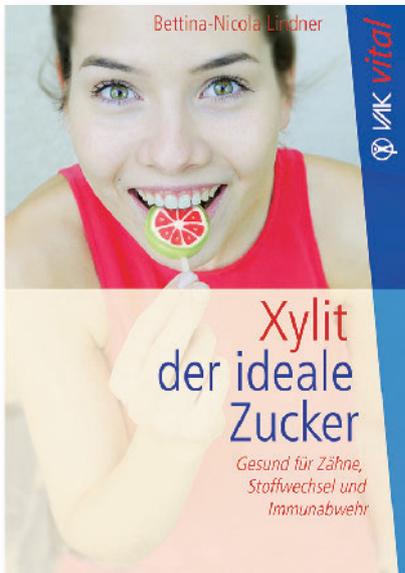
teratur schnell wieder auf den Boden der Tatsachen zurückholt. Xylit ist ein Zuckeralkohol, der von den meisten Mikroorganismen der Strep. mutans Gruppe nicht verstoffwechselt werden kann. Tatsächlich ist klar nachgewiesen, dass es den pH-Wert in der Plaque nicht absenkt und damit nicht kariogen ist. Weniger deutlich ist die Studienlage zur Frage, ob und in welchem Maße Xylit Karies und Plaque reduzieren kann. Ob Xylit anderen Zuckeralkoholen überlegen ist, und welchen Anteil sein Wirksamkeitseffekt gegenüber dem der schlichten Speichelstimulation, etwa beim Kaugummikauen, ausmacht, ist auch nicht so ganz geklärt.

Xylit kann Präventionsmaßnahmen sinnvoll ergänzen, Wundereigenschaften hat dieses Molekül aber sicher nicht, und vieles, was das Buch verspricht, dürfte eher ins Reich der Mythen gehören.

Das Buch gibt einige gute Tipps zur Vorbeugung von Karies und Parodontitis, enthält aber auch jede Menge Halbwahrheiten und sogar Schädliches – denn Zähneputzen (mit Fluorid!) wird durch Xylit nicht weniger wichtig und eine bestehende Parodontitis wird sich ohne adäquate Behandlung und Verbesserung der Mundhygiene auch bei heldenhaftem Spülen mit Xylit nicht zurückbilden. Höchst problematisch ist, dass das Buch insgesamt den Eindruck erweckt, dass Xylit die etablierten Maßnahmen zur Prävention oraler Erkrankungen ersetzen könne – denn das ist ganz sicher nicht der Fall. **DZZ**

Frisch geschrieben, aber leider nicht empfehlenswert.

C. Gans, Gießen



→ IHRE KOLLEGEN  
SETZEN WEITER  
AUF DEN BOHRER.  
UND SIE EINEN  
NEUEN STANDARD.  
DAS NEUE CURO-  
DONT™ REPAIR.



→ KARIESTHERAPIE  
OHNE BOHREN –  
MEHR UNTER  
[WWW.MECTRON.DE](http://WWW.MECTRON.DE)