

Thema: **Gesund im Mund – Tag der Mundgesundheit am 20. März**

Beitrag: 1:57 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Schon im Kindergarten lernt man, dass man eigentlich nach jedem Essen Zähneputzen sollte – zumindest aber einmal morgens und abends. Damit bleiben nicht nur die Zähne fit, sondern auch der Mund gesund, denn hier lauern jede Menge Mikroorganismen, die uns ganz schön zusetzen können. Was passieren kann, wenn unsere Mundflora aus dem Gleichgewicht gerät und wie uns Bienen hier unterstützen können, sagt uns [zum Tag der Mundgesundheit am 20. März] mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: In unserem Mund gibt es jede Menge Bakterien und Pilze, die bei einer gesunden Mundflora im Gleichgewicht stehen. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Waage, vermehren sich bestimmte Bakterien stärker als andere und können Karies oder Parodontitis auslösen und sogar die Gesundheit des gesamten Körpers gefährden.

O-Ton 1 (Dr. Christine Winter, 26 Sek.): „Neuere Untersuchungen zeigen, dass Parodontitis-Bakterien Gefäßverengungen und somit Herzinfarkt und Schlaganfall fördern können. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und einer Parodontitis, die leiden sogar häufiger an Atemwegsbeschwerden. Die beste Vorbeugung gegen solche Krankheiten ist also die regelmäßige Pflege der Zähne und der Mundhöhle. Hierzu empfiehlt sich übrigens Propolis mit seinen antibakteriellen und auch entzündungshemmenden Eigenschaften.“

Sprecher: Erklärt Apothekerin und Imkerin. Dr. Christine Winter. Propolis ist ein Harz, das von Bienen gesammelt und dann mit körpereigenen Enzymen sowie Pollen und Wachs vermischt wird.

O-Ton 2 (Dr. Christine Winter, 20 Sek.): „Bienen verwenden dieses sogenannte Schutzharz, um ihren Bienenstock vor Keimen zu schützen. Jede Wabe, in die von der Königin ein Ei gelegt werden soll, wird vorher, quasi als Desinfektion, mit einer hauchdünnen Schicht von Propolis ausgekleidet. Dank Propolis ist es im Bienenstock eigentlich ähnlich steril wie in einem OP-Saal und Krankheiten können sich gar nicht erst ausbreiten.“

Sprecher: Auch im menschlichen Mund wirkt es antibakteriell, bekämpft Viren, Pilze und kann so Karies und Parodontitis vorbeugen. In der Mundhygiene und Zahnpflege hat sich Propolis schon lange durchgesetzt.

O-Ton 3 (Dr. Christine Winter, 31 Sek.): „Es gibt propolishaltige Zahncreme und Mundspüllösung aus der Apotheke, zum Beispiel von der Marke beecraft®. Die Propolis Zahncreme ist frei von Fluorid und bildet bei regelmäßiger Anwendung so einen antibakteriellen Schutz. Für eine Mundspülung oder Gurgellösung werden einfach 2-3 Propolistropfen in Wasser gelöst. So kann man dann Bakterien auch dort bekämpfen, wo Zahnbürste und Zahnseide nicht hinkommen. Außerdem gibt es auch noch ein Propolis Mundgel, das lokal vor Reizungen sowie auch Entzündungen der Lippen und Mundschleimhaut schützt.“

Abmoderationsvorschlag: Propolis ist eines der ältesten Heilmittel der Welt und wird seit der Antike angewendet. Ägypter, Griechen und Römer zum Beispiel haben Propolis bei verschiedenen Krankheiten oder Verletzungen eingesetzt. Mehr Infos finden Sie im Internet unter beecraft.de.



Thema: **Gesund im Mund – Tag der Mundgesundheit am 20. März**

Interview: 3:20 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Schon im Kindergarten lernt man, dass man eigentlich nach jedem Essen Zähneputzen sollte – zumindest aber einmal morgens und abends. Damit bleiben nicht nur die Zähne fit, sondern auch der Mund gesund, denn hier lauern jede Menge Mikroorganismen, die uns ganz schön zusetzen können. Was passieren kann, wenn unsere Mundflora aus dem Gleichgewicht gerät und wie uns Bienen hier unterstützen können, sagt uns [zum Tag der Mundgesundheit am 20. März] Apothekerin und Imkerin. Dr. Christine Winter, hallo!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Dr. Winter, wie pflegt man seinen Mund richtig, damit sich Mikroorganismen gar nicht erst festsetzen können?

O-Ton 1 (Dr. Christine Winter, 25 Sek.): „Natürlich Zähneputzen - mindestens morgens und abends und mindestens zwei bis drei Minuten lang. Wichtig ist aber auch, das Reinigen der Zahnzwischenräume zum Beispiel mit Zahnseide. Und eine zusätzliche Mundspülung kann sinnvoll sein. Sie wirkt nämlich an Stellen, an die man, ja, selbst mit Zahnseide nicht kommt. Natürlich sollte man auch ein- bis zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen. Und eine gesunde Ernährung ist wesentlich für die Mundgesundheit.“

2. Was kann passieren, wenn man seinen Mund nicht richtig pflegt?

O-Ton 2 (Dr. Christine Winter, 22 Sek.): „In der Mundhöhle gibt es viele verschiedene Arten von Bakterien und Pilzen, die bei einer gesunden Mundflora in einem guten Gleichgewicht stehen. Und gerät die Mundflora durch mangelnde Pflege aus diesem Gleichgewicht, vermehren sich bestimmte Bakterien stärker als andere und können dann Karies oder eine Parodontitis auslösen und sogar auch die Gesundheit des gesamten Körpers gefährden.“

3. Inwiefern?

O-Ton 3 (Dr. Christine Winter, 26 Sek.): „Neuere Untersuchungen zeigen, dass Parodontitis-Bakterien Gefäßverengungen und somit Herzinfarkt und Schlaganfall fördern können. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem und einer Parodontitis, die leiden sogar häufiger an Atemwegsbeschwerden. Die beste Vorbeugung gegen solche Krankheiten ist also die regelmäßige Pflege der Zähne und der Mundhöhle. Hierzu empfiehlt sich übrigens Propolis mit seinen antibakteriellen und auch entzündungshemmenden Eigenschaften.“

4. Was genau ist Propolis?

O-Ton 4 (Dr. Christine Winter, 42 Sek.): „Propolis ist ein Harz, das von Bienen von den Knospen und Rinden verschiedener Bäume gesammelt, gekaut und mit körpereigenen Enzymen, Pollen und Wachs vermischt wird. Bienen verwenden dieses sogenannte Schutzharz, um ihren Bienenstock vor Keimen zu schützen. Jede Wabe, in die von der Königin ein Ei gelegt werden soll, wird vorher, quasi als Desinfektion, mit einer hauchdünnen Schicht von Propolis ausgekleidet. Und Propolis wird von den Bienen zusätzlich noch als Baumaterial verwendet, um so Wabenstrukturen zu reparieren oder auch Luftschlitze im Bienenstock zu schließen. Dank Propolis ist es im Bienenstock



eigentlich ähnlich steril wie in einem OP-Saal und Krankheiten können sich gar nicht erst ausbreiten.“

5. Wie wirkt es im Mund?

O-Ton 5 (Dr. Christine Winter, 37 Sek.): „Propolis wurde in vielen verschiedenen Studien untersucht und seine antibakterielle Wirkung konnte da gezeigt werden. Außerdem bekämpft es nachweislich Viren und Pilze. Propolis kann also bakteriell verursachte Plaquebildung vermindern und damit dann Karies und Parodontitis vorbeugen. Es hat auch in der Mund- und Zahnpflege eine lange Tradition. Früher wurde das Schutzharz der Honigbiene gekaut, um die Zähne zu pflegen und wegen seiner leicht betäubenden Wirkung auch bei Zahnbehandlungen eingesetzt. Das macht man heute zwar nicht mehr, aber Propolis hat sich in der Mundhygiene und Zahnpflege durchgesetzt.“

6. Wo und in welcher Form bekommt man Propolis?

O-Ton 6 (Dr. Christine Winter, 31 Sek.): „Es gibt propolishaltige Zahncreme und Mundspüllösung aus der Apotheke, zum Beispiel von der Marke beecraft®. Die Propolis Zahncreme ist frei von Fluorid und bildet bei regelmäßiger Anwendung so einen antibakteriellen Schutz. Für eine Mundspülung oder Gurgellösung werden einfach 2-3 Propolistropfen in Wasser gelöst. So kann man dann Bakterien auch dort bekämpfen, wo Zahnbürste und Zahnseide nicht hinkommen. Außerdem gibt es auch noch ein Propolis Mundgel, das lokal vor Reizungen sowie auch Entzündungen der Lippen und Mundschleimhaut schützt.“

Apothekerin und Imkerin Dr. Christine Winter [zum Tag der Mundgesundheit am 20. März]. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen, tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Propolis ist eines der ältesten Heilmittel der Welt und wird seit der Antike angewendet. Ägypter, Griechen und Römer zum Beispiel haben Propolis bei verschiedenen Krankheiten oder Verletzungen eingesetzt. Mehr Infos finden Sie im Internet unter beecraft.de.

