



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,

76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

MUNDGERUCH

Gurgeln und spraysen nützt wenig

Schlechter Atem ist für viele ein Greuel. Viele haben zwanghafte Angst vor Mundgeruch. Die medizinische Fachsprache nennt diese zwanghafte Angst Halitophobie. Viele wissen nicht, dass es einfache Abhilfe gibt. Die geruchsverursachenden Bakterien müssen – am besten mit der Zahnbürste von der Zunge geschrubbt werden.

Mit schlechtem Atem lässt sich auch in Deutschland viel Geld verdienen. Man geht davon aus, dass jährlich über 200 Millionen Euro für Mundwässer, und der gleiche Betrag nochmals für »Mundduftspender«, wie Minzbonbons und Mundsprays ausgegeben werden. Vielfach sind die Betroffenen sehr um dieses Problem besorgt und besorgen sich teure Zahnpflege-Sets oder lassen sogar Darmspülungen durchführen, weil sie der Auffassung sind, dass die Auslöser für ihren schlechten Atem im Magen-Darm-Trakt liegen.

All diese Maßnahmen sind aber erfolglos, wie jetzt auch französische Wissenschaftler herausgefunden haben (Rev. Med. Liege 57, 2002, 124). Der Grund ist ganz einfach: Der üble Mundgeruch stammt selten vom Verdauungsapparat oder von den Zähnen, sondern in über 90 Prozent aller Fälle von Bakterien, die sich auf dem Zungenrücken befinden. Diese Bakterien sondern permanent Ausscheidungsstoffe ab, die man auch im Inhalt von Fußschweiß antrifft. Zu diesen unappetitlichen Stoffen gehört die Valeriansäure und sogar Cadaverin, das ansonsten in verwesenden Leichen auftritt (*Spektrum der Wissenschaft*, 6; 2002, 70).

Leider bringen Anwendungen von antibakteriellen Mundwässern praktisch nichts. Sie können nur kurzfristig den Belag von der Zunge entfernen. Vielfach ist die Zunge auch mit Pilzen überzogen.

Die Experten, die sich neuerdings mit diesem Problem beschäftigt haben, empfehlen vielmehr außer den Zähnen auch den Zungenrücken mit einer Bürste zu rubbeln – so wie man es schon seit vielen Jahrhunderten im Fernen Osten macht. Die konkrete Empfehlung sieht so aus, dass einmal täglich ein bis zwei Minuten ausreichen, wobei der Druck auf die Bürste nicht stark sein sollte. Verletzungen des Zungenrückens müssen natürlich vermieden werden. Ferner wird empfohlen, dass man regelmäßig frühstückt und dass man ständig über die Nase einatmet, damit der Mund nicht zu stark austrocknet.

Halitophobie:

Ein psychologisches Problem

Die Werbung macht uns täglich darauf aufmerksam: guter Atem ist wichtig für eine perfekte Persönlichkeit. Viele Menschen die wissen, dass sie Mundgeruch haben, haben eine zwanghafte Angst und entwickeln psychisch erhebliche Probleme. Oft entwickeln sie neurotische Fehlhaltungen und spülen permanent mit Duftwässern und mit antibiotischen Lösungen. Dadurch wird oft eine Situation ausgelöst, in der ein pathologisches bakterielles Mundödem entsteht und erst recht unangenehme Gerüche entstehen können. Psychologen beschreiben, dass die Handlungsfreiheit von Halitophobikern oft deutlich eingeschränkt ist. Das alles muss nicht sein. Beachten sie die einfachen Tipps zur Mundhygiene.