

Ein peinliches Übel – und was sich dagegen tun lässt

Wer aus dem Mund riecht, kann einsam werden. Dabei ist Mundgeruch in den meisten Fällen vermeidbar – sofern die Ursache bekannt ist. Oftmals steckt hinter dem Mief im Mund eine mangelnde Mundhygiene.

Von Annegret Czernotta*

Schon die Römer kauten aromatische Kräuter oder Hölzchen gegen Mundgeruch, im Fachjargon Halitosis genannt. Gemeint sind damit aber nicht vorübergehende Gerüche, wie sie nach dem Verzehr von Knoblauch oder Zwiebeln entstehen, sondern andauernd schlechter Atemgeruch.

Nur selten liegt es am Magen

Rund 5 Prozent der Bevölkerung kämpfen mit dem ständigen Mief im Mund. Manch einer leidet jahrelang, bevor er professionelle Hilfe in Anspruch nimmt. Auf die Therapie der Halitosis spezialisiert hat sich Andreas Filippi, Fachzahnarzt für Oralchirurgie. Seine Erfahrung ist, dass sich nur wenig Ärzte und Zahnärzte in den Ursachen und der Behandlung von Halitosis auskennen: «Oftmals wird die Ursache im Magen vermutet.» Doch bei 9 von 10 Menschen ist die Mundhöhle schuld am Mundgeruch. Bei jedem Vierten verursachen Zungenbeläge und Infektionen wie Zahnfleischentzündungen Mundgeruch. Nur bei weniger als 1 Prozent ist der Magen die Ursache für den störenden Geruch.

Übeltäter sind Bakterien auf der Zunge

Im Mund wimmelt es von Mikroben – besonders auf der Zunge. Auf ihrer gros-

sen, rauen Oberfläche lagern sich Verunreinigungen durch Nahrungsmittel leicht ab. Das gibt Lebensraum für eine riesige Menge an Bakterien. Und diese zersetzen ständig abgestorbene Zellen und Essensreste. Beim Ausatmen werden 78 Prozent Stickstoff, 17 Prozent Sauerstoff, 4 Prozent Kohlendioxid und 1 Prozent weitere Gase freigesetzt. Dieses 1 Prozent entscheidet darüber, ob der Atem angenehm oder unangenehm riecht.

Was aber riecht normal und was stinkt? Nach wie vor ist Halitosis ein Thema, über das niemand sprechen will. Zudem ist die Eigenwahrnehmung von Mundgeruch sehr unzuverlässig. «Rund 10 Prozent meiner Patienten hat keinen objektivierbaren Mundgeruch, leidet aber trotzdem», sagt Filippi. Experten sprechen dann von Pseudoalitis, einem eingebildeten schlechten Atem. Oftmals ist dieser psychologisch bedingt.

Stress, zu viel Kaffee, Nikotin und Flüssigkeitsmangel

Filippi lässt seine Patienten deshalb vor der Erstkonsultation einen Fragebogen ausfüllen, dann folgt die Abklärung. Der Untersucher beurteilt den Mundgeruch des Patienten aus verschiedenen Distanzen und teilt diesen in Schweregrade ein. Für ein möglichst objektives Messergebnis wird zusätzlich ein spezielles Gerät eingesetzt. Dann folgt das Gespräch, um den Ursachen des Mundgeruchs auf die Spur zu kommen. So verursachen körperlicher und/oder emotionaler Stress, häufiger Kaffeegenuss, Nikotinkonsum, Flüssigkeitsmangel, langes Reden oder Mundatmung einen schlechten Atem-



FOTO: ZVG

Die Zungenoberfläche unter dem Mikroskop

geruch. Bei manchen Patienten lösen auch Medikamente, die den Speichelfluss vermindern, das Problem aus. Dazu gehören Blutdrucksenker oder Antidepressiva.

Wirkungsvolle Massnahmen

Ist die Ursache bekannt, ist der Behandlungserfolg hoch (über 90 Prozent). Wirksamstes Mittel gegen Halitosis ist die Reinigung der Zunge mit einer Zungenbürste und spezieller Zungenpaste, falls die Ursache für Mundgeruch auf der Zunge sitzt. Nicht zu empfehlen sind Zungenschaber, weil sie weniger gut reinigen als Zungenbürsten. Auch Kaugummi, das den Speichelfluss stimuliert, kann insbesondere bei Mundtrockenheit helfen. Von herkömmlichen Mundspülungen rät Filippi ab, weil sie die Bakterienkultur im Mund zerstören. Und wer trotz guter Mundhygiene unter dem eigenen Mundgeruch leidet, kann dies ärztlich abklären lassen.

*Annegret Czernotta ist freie Journalistin. Sie lebt in Brüttsellen (ZH).