



Oft gerochen, meist verschwiegen: Mundgeruch



SA, 26. 1.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund –
Das Magazin

Gelegentlich verströmt jeder Mensch einmal einen unangenehmen Geruch aus dem Mund – sei es nach dem Genuss von Knoblauch, einem Gläschen Bier oder zu viel Zwiebel. Problematisch wird es erst, wenn der Atem besonders übel riecht und für die Betroffenen und die Umgebung zum Problem wird. Medizinisch spricht man von Halitosis. Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet fallweise darunter.

Mundgeruch entsteht, wenn Bakterien etwa Speisereste, Zellen, Blut oder Eiweiß zersetzen und dabei Azeton, Sulfid oder andere flüchtige Stoffe freisetzen. Die Ursachen sind vielfältig. Kurzfristig können Speisen, Getränke, Rauchen oder Medikamente dafür verantwortlich sein. Die häufigste falsche Annahme ist, dass Mundgeruch im Magen entsteht. In rund 90 Prozent der Fälle ist sein Ursprung in der Mundhöhle oder im Nasen-Rachen-Raum zu suchen. Hier können etwa Karies, Zahnfleischentzündungen, Parodontose, Zungenbelag oder Rachenentzündungen am schlechten Atem schuld sein.

Negative Folgen. Mundgeruch ist nicht nur ein Liebestöter, er kann auch gesellschaftlich negative Folgen haben. Die meisten Menschen sind sich des Problems allerdings gar nicht bewusst. Sollten Sie nicht sicher sein, ob Sie selbst darunter leiden oder nicht, befragen Sie notfalls – wenn Sie sich in Ihrem Familien- und Freundeskreis nicht trauen – Ihren Zahnarzt. Dieser kann dann gegebenenfalls sofort die nötigen Untersuchungen in die Wege leiten, um mögliche Ursa-

chen im Zahnbereich aufzudecken. Mit einer Gas-Analyse des Atems kann nicht nur die Intensität des Mundgeruchs gemessen, sondern auch sein Ursprungsort entdeckt werden.

Die Geruchsform des schlechten Atems kann darüber hinaus auch auf die Ursache hindeuten. Riecht der Mundgeruch etwa nach Aceton, steckt womöglich Diabetes dahinter. Ein Acetongeruch entsteht aber auch, wenn jemand länger nichts gegessen hat, also etwa fastet. Verströmt dagegen jemand Ammoniakgeruch, könnten Lebererkrankungen zugrunde liegen. Süßliche Geruchsformen deuten etwa auf bakterielle Infektionen hin, so etwa bei Kindern, die eine Mandelentzündung haben.



„DIE MEISTEN SIND
SICH IHRES MUND-
GERUCHS GAR NICHT
BEWUSST“

Nach dem Erkennen bestehenden Mundgeruchs folgt meist besonders viel Hygiene: Angefangen mit Zähneputzen: mindestens zwei Mal täglich und nach dem Essen, gefolgt von Zahnseide für die Zahnzwischenräume bis hin zu Mundwasser oder -spülungen, antibakteriellen Kaugummi und speziellen Zahnbürsten, mit denen sich auch der Belag auf der Zunge entfernen lässt. Darüber hinaus sollte abgeklärt werden, ob ein Pilz im Mund dafür verantwortlich ist. Bleibt der Mundgeruch nach diesen Versuchen dennoch bestehen oder verstärkt er sich sogar, sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden – am besten der Zahn- oder HNO-Arzt. Für zwischendurch empfiehlt es sich, keine zu langen Essenspausen einzulegen, mit einer Schwarztee-Gewürznelken-Mischung zu gurgeln und vor dem Genuss von Zwiebeln oder Knoblauch in Gesellschaft eines zu bedenken – entweder alle oder doch besser keiner. ■