

## **BEZIEHUNGSKILLER MUNDGERUCH -**

*Wie Sie wieder unbeschwert durch- bzw. ausatmen können*

Dr. Karin Oberhuber

Mundgeruch kann sehr viele Ursachen haben. Unter den Nahrungsmitteln sind es vor allem Knoblauch und Zwiebel, die zu den klassischen Übeltätern zählen. Beide enthalten Stoffe, die über einen längeren Zeitraum über die Haut und Lunge ausgeschieden werden. Problematisch kann es für den Betroffenen werden wenn der schlechte Atem nicht nach kurzer Zeit wieder von selbst verschwindet. Soziale Isolation, Mobbing oder auch Probleme in der Partnerschaft bzw. Partnersuche können mögliche Folgen sein.



Auch eine zu geringe Nahrungsaufnahme kann zu schlechtem Atem führen. Wenn unser Körper nicht genug Energie in Form von Nahrung geliefert bekommt beginnt er die körpereigenen Energiereserven abzubauen. Als Folge davon entstehen im Blut sogenannte Ketonkörper, die durch die Lunge abgeatmet werden und einen sehr charakteristischen unangenehmen Mundgeruch verursachen. Doch auch wer auf regelmäßige Ernährung achtet ist nicht gefeit vor schlechtem Atem. Die wichtigste Rolle bei der Entstehung von Mundgeruch spielen Karies, bakterieller Zungenbelag sowie Entzündungen im Bereich des Zahnhalteapparates. Im Rachen leben zahlreiche Bakterien, die sich von Speiseresten, abgestorbener Schleimhaut und Speichel ernähren. Als Endprodukte dieser Verdauung entstehen gasförmige Schwefelverbindungen, die der Ausatemluft eine unangenehme Note verleihen. Am wohlsten fühlen sich Keime in geschützten Nischen wie Zahnfleischtaschen, Zahnlöchern, Kronen, Brücken und Füllungen, aber auch auf der Zunge selbst.

Gute Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche bzw. ein gut saniertes Gebiss sind unerlässlich für frischen Atem. Gute Mundhygiene besteht in der Regel aus zwei Mal täglicher sorgfältiger Zahn- und Zungenreinigung mit Zahnpasta und einer Zahnbürste, die weder zu hart noch zu weich sein sollte. Gegebenenfalls kann zusätzlich auch Zahnseide zur Reinigung der Zahngesellenräume verwendet werden. Oft wird jedoch viel zu kurz und/oder nicht gründlich geputzt und auch die Zunge wird gerne vergessen. Dabei leben mehr als die Hälfte aller Mundbakterien auf ihrer Oberfläche. Zusammen mit winzig kleinen Speiseresten und Schleimhautzellen bilden sie oft einen dicken Belag. Reicht die persönliche Zahn- und Zungenreinigung nicht aus kann zwischendurch zusätzlich eine professionelle Zahnreinigung erfolgen. Bei dieser wird der Zahnbefall aus allen Nischen und gegebenenfalls auch fest haftender Zungenbelag entfernt.

Es gibt zahlreiche Produkte, darunter diverse Hausmittel wie Nelken oder Petersilie, Kaugummis, Mundspülungen und -sprays, die frischen Atem versprechen. Dadurch lässt sich Mundgeruch zwar kurzzeitig überdecken, jedoch wird die Ursache so nicht beseitigt. Zudem können besonders antibakterielle Mundspülungen oder -sprays bei Dauergebrauch unerwünschte Nebenerscheinungen wie Geschmacksstörungen, Verfärbungen der Zähne und Zunge zeigen oder es kann zu einer Verschiebung des bakteriellen Gleichgewichts kommen. Übermäßiger Gebrauch sollte deshalb vermieden werden.

In jedem Falle ist die Abklärung der Ursache beim Zahnarzt bzw. wenn alle Ursachen im Mundraum ausgeschlossen sind auch beim Internisten wichtig, denn die Gründe für schlechten Atem können ebenso tiefer liegen. Auch Erkrankungen im Bereich der Atemwege, der Speiseröhre oder dem Magen wie saures Aufstoßen oder eine Entzündung der Magenschleimhaut, aber auch Allgemeinerkrankungen wie schlecht eingestellter Zucker, schwere Nieren-, Leber- oder Gallenerkrankungen sowie Tumorerkrankungen können zu Mundgeruch führen.

Niemand sollte sich mit schlechtem Atem einfach abfinden oder einen Arztbesuch aus Schamgefühl hinausschieben. Ist die Ursache einmal gefunden lässt sich die Auswirkung in den meisten Fällen auch zufriedenstellend beheben.