

## Mundgeruch: Ursachen und Lösungen bei schlechtem Atem

Jeder vierte Deutsche leidet zumindest teilweise unter Mundgeruch. Schuld daran sind meist Zersetzungsprozesse: Bakterien rücken Speiseresten zu Leibe, die sich zwischen den Zähnen oder auf der Zunge ablagern.

So gut wie jeder kennt es: ein etwas pelziges Mundgefühl, das nicht besonders gut riecht und uns häufig morgens nach dem Aufwachen begrüßt. Die Rede ist von Mundgeruch – medizinisch Foetor ex ore oder Halitosis. Der Grund für den Morgenmüffel ist meist eine verminderte Speichelproduktion in der Nacht. Tagsüber transportiert der Speichel die Bakterien, die sich um Mund befinden, zuverlässig in Richtung Verdauungstrakt.

Aber die Ursachen für Mundgeruch generell sind vielfältig, einige sind ganz harmlos, hinter anderen stecken Erkrankungen, die untersucht werden sollten. Eines ist auf jeden Fall sicher: Schlechter Atem ist unangenehm und steigert nicht das Wohlbefinden.

Deshalb gilt es, möglichst schnell die Ursachen für den unangenehmen Geruch ausfindig zu machen und Lösungen dagegen zu finden. Dabei unterscheidet die Medizin grundsätzlich zwei Arten von Mundgeruch:

Foetor ex ore nennt die Medizin den Mundgeruch, deren Ursachen im Mundraum zu finden sind, wie z. B. Karies, Zahnfleischentzündungen oder mangelnde Mundhygiene und Zahnpflege. Meist ist der Zahnarzt der richtige Ansprechpartner.

Als Halitosis wird in der Medizin der Mundgeruch bezeichnet, der durch die Atmung durch Mund und Nase austritt. Die Ursache dafür ist meist im Magen-Darm-Trakt zu finden.

### Ernährung und Mundgeruch

Ist die Ernährung Ursache für den schlechten Atem, sind direkt Knoblauch, Zwiebel, würzige Käsesorten, Milchprodukte oder z. B. hart gekochte Eier im Visier. Grundsätzlich entsteht der Geruch durch ein Zusammenspiel zwischen Bakterien und Eiweißen im Essen und tritt relativ schnell nach der Mahlzeit auf. Ausreichend viel trinken kann hier schon helfen. Insbesondere wenn der Geruch noch lange nach dem Essen da ist, kann auch zu wenig Flüssigkeit eine Ursache bzw. ein Verstärker sein. Auch wenig Essen bzw. Fasten kann zu Mundgeruch führen.

### Schlechter Atem durch trockenen Mund

Speichel ist das Transportmittel für Essensreste, Bakterien und Keime. Ist der Speichelfluss reduziert, bekommen wir einen trockenen Mund und bieten so ein gutes Klima für Auslöser des schlechten Geruchs. Wie schon erwähnt, ist das morgens gerne der Fall und auch relativ normal. Tagsüber liegt es meist eher an zu wenig Flüssigkeit. Auch einige Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder Medikamente können dazu führen, dass der Speichelfluss reduziert ist und der Mund trocken wird. Langfristig kann sich das auch negativ auf die Zähne auswirken, was den Mundgeruch noch verstärkt. Auch Rauchen führt z. B. zu einem trockenen Mund. Halten die Beschwerden an und sind keine offensichtlichen Ursachen zu finden, sollte man seinen Arzt oder Zahnarzt befragen.

### Entzündungen in Mund, Hals, Nase und Rachen

Entzündetes Zahnfleisch und beschädigte Zähne durch Karies können neben Schmerzen und Zahnfleischbluten oder Parodontitis auch schlechte Mundgerüche mit sich bringen. Insgesamt fördert eine mangelnde Zahnpflege natürlich auch Karies und Erkrankungen im Mundbereich. Hier hilft nur der Gang zum Zahnarzt.

Sind unsere Mandeln entzündet, schmerzt nicht nur der ganze Hals, auch unser Atem riecht nicht besonders gut. Das merkt man meist schon selbst. Bakterien, Eiter und Ablagerungen verursachen Mundgeruch. Auch Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündungen – insbesondere wenn sie chronisch sind, führen durch verstärkte Mundatmung zu schlechtem Atem. Der Mund trocknet aus und die Bahn ist frei für Keime. Folgen wir dem Atem weiter bis in die Bronchien und die Lunge, können auch hier Entzündungsherde durch Viren, Pilze, Keime oder Bakterien Mundgeruch auslösen.

### Übler Atem aus dem Magen-Darm-Trakt

Körperprozesse wie Sodbrennen können einen schlechten Geschmack verursachen. Die Magensäure bringt den Mundgeruch nach oben in den Rachen- und Mundraum. Auch Entzündungen der Speiseröhre oder Magenschleimhaut verursachen einen schlechten Geruch. Gerade bei häufig auftretendem Sodbrennen, sollten Sie das mit Arzt abklären.

### Mundgeruch durch Mundfäule häufig bei Kindern

Mundfäule ist eine ansteckende, schmerzhafte Krankheit, die sich durch Bläschen an Gaumen, Zahnfleisch, Zunge oder Mundschleimhaut äußert, begleitet durch einen fauligen Atem. Auslöser ist das Herpes-Simplex-Virus Typ 1, das am häufigsten bei Babys und Kindern vorkommt. Dabei tritt meist auch Fieber auf. Übertragen wird Mundfäule über Tröpfchen.

### Was hilft gegen Mundgeruch

**Mundhygiene und Zahnpflege: Mittel Nummer 1 gegen Mundgeruch**

Zwei- bis dreimal Zähneputzen täglich ist immer noch das einfachste Mittel gegen Mundgeruch. Mit Zahnseide lassen sich dann noch die Zahnzwischenräume von Essensresten befreien, die auch Gerüche produzieren. Die Zunge, deren Belag auch riechen kann, lässt sich mit einem Zungenschaber oder auch mit einem Teelöffel reinigen. Nicht zuletzt die professionelle Zahnreinigung, die einmal im Jahr empfohlen wird, sorgt durch das Entfernen von Zahnstein und Belägen für frischeren Atem. Die tägliche Mundhygiene und die halbjährliche Zahnvorsorge beim Zahnarzt sorgen nicht nur für frischen Atem, sondern auch für gesunde Zähne und Zahnfleisch.

#### Natürliche Hausmittel gegen Mundgeruch:

Heilpflanzen wie z. B. Salbei, Myrrhe, Blutwurz oder Echinacea nehmen es mit dem schlechten Geruch auf. Diese helfen frisch zubereitet als Tinktur oder als Bestandteil von Zahnpasta gegen Mundgeruch.

Auch Chlorophyll (Blattgrün) kann Mundgeruch verringern, indem es die Aktivität von eiweißspaltenden Enzymen reduziert.

Im Gegensatz zu Kaffee funktionieren einige Teesorten auch als Atemerfrischer, z. B. Fenchel-, Kamillentee oder auch schwarzer Tee

Mundspülung mit Natron: Das Wunder-Hausmittel kann auch bei Mundgeruch helfen. Ca. 1 Teelöffel in einem Glas lauwarmen Wasser auflösen und z. B. noch ein paar Tropfen Pfefferminztee dazugeben.

Speichelfluss fördern: Viel trinken, Kaugummi kauen oder saure Lebensmittel wie Zitrone fördern den Speichelproduktion und damit den Abtransport von Bakterien, Speiseresten und Co.

#### Hartnäckigen Mundgeruch beim Arzt abklären

Leiden Sie dauerhaft an Mundgeruch und konnten die üblichen Verdächtigen Zähne, Mundraum und Ernährung ausschließen, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt sprechen und das abklären. Nicht alle Verursacher von Mundgeruch hat man direkt im Blick.