



Power mit Beatrice

Mundgeruch

Ungefähr jeder Vierte in der Schweiz leidet unter Mundgeruch. Dieser wird zu 80-90 Prozent durch Bakterien im Mund-, Nasen- und Rachenraum verursacht. Oft führen Zahnfleischprobleme oder kariöse Zähne zu Mundgeruch. Aber auch chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, verminderter Speichelfluss, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Milchunverträglichkeit) oder Probleme im Verdauungstrakt können für den schlechten Atem verantwortlich sein. Magenprobleme sind aber nur bei den wenigsten Betroffenen die Ursache dafür.

SELBSTTEST

Am besten ist der sogenannte «Airbag-Test». Atmen Sie mit dem Mund in einen geruchsneutralen Plastikbeutel und gehen dann an die frische Luft. Nachdem Sie ein paar Mal ein- und ausgeatmet haben riechen Sie an der Luft im Beutel. Am zuverlässigsten ist es jedoch, wenn Sie einen Angehörigen oder den Zahnarzt danach fragen.

EIWEISS

Anaerobe (ohne Sauerstoff lebende) Bakterien sind für Mundgeruch verantwortlich. Sie leben im Rachen- und Mundbereich. Am liebsten verwerten sie Reste eiweissreicher Nahrung (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier), die im Mund hängen bleiben. Die Ausscheidungen dieser Bakterien (flüchtige Schwefelverbindungen) sind es, die schlecht riechen.

WAS SIE MEIDEN SOLLTEN

Übermässiger Konsum von Alkohol, Tabak und Koffein schaden der Mundflora. Bier, Wein und auch Milch können oft nicht richtig verstoffwechselt werden und führen dann zu schlechtem Geruch.

DAS HILFT GEGEN DEN AKUTEN MUNDGERUCH

Ganz klar helfen **Kaugummi**s und Mentholpastillen mit Zink, Tee-Extrakt oder Chlorophyll im akuten Fall. Sie überdecken den schlechten Geruch. Dies aber nur für eine kurze Zeit - sie helfen nicht, die Ursache zu verhindern. **Petersilie** ist ein natürlicher Atemverbesserer. Das enthaltene Chlorophyll vertreibt die Fäulnisbakterien. **Heilkräuter** wie Eukalyptus, Fenchel, Kamille, Minze, Rosmarin, Salbei, Thymian und Zimt haben eine starke antibakterielle Wirkung und reduzieren die Fäulnisbakterien oder rotten sie sogar ganz aus. Die ätherischen Öle dieser Heilpflanzen können unter die Zahnpaste auf die Zahnbürste geträufelt werden. Die ätherischen Öle der **Ingwerwurzel** wirken bakterienhemmend. Eine dünne Scheibe auf die Zunge legen und nach ein paar Minuten sollte der lästige Geruch verschwunden sein. **Unge-süsstes Nature-Joghurt** soll die Fäulniskeime im Mund und auch das Risiko für Zahnfleischerkrankungen reduzieren. Am besten während sechs Wochen täglich ein Nature-Joghurt essen. **Trinken Sie viel Wasser**, ein trockener Mund kann Mundgeruch verursachen. Stress kann die Speicheltätigkeit hemmen, was ebenfalls zu üblem Geruch führen kann. Auch gewisse Medikamente können für Mundgeruch verantwortlich sein: so zum Beispiel Antidepressiva, blutdrucksenkende Medikamente, Antibiotika oder Appetitzügler.

FAZIT

1. Gehen Sie regelmässig zum Zahnarzt. Oft ist Parodontose Grund für den Mundgeruch.

2. Lassen Sie zudem Ihre Zähne regelmässig von der Dentalhygienikerin reinigen.
3. Reinigen Sie Ihre Zähne täglich mit Zahnbürste und Zahnseide und vergessen Sie dabei nicht den Belag auf der Zunge zu entfernen (mit Bürste oder Schaber).
4. Entsäuren Sie bei Bedarf Ihren Körper und stellen Sie auf basische Ernährung um (siehe Ernährungstipp 18: Übersäuerung).
5. Greifen Sie auf natürliche Heilmittel zurück und kauen notfalls einen Kaugummi, der den Speichelfluss anregt.
6. Prüfen Sie eine etwaige Milchunverträglichkeit.

QUELLEN:

[Zentrum der Gesundheit](#)
[Beobachter](#)