

Fieser Atem Kommt Mundgeruch wirklich vom Magen?

12.07.16, 14:20 Uhr

EMAIL

FACEBOOK

TWITTER



Auf der rauhen Zungenoberfläche können sich Bakterien besonders gut ausbreiten.
Foto: dpa-tmn

Schlechter Atem kommt vom Magen – gegen dieses Vorurteil scheint kein Kraut gewachsen. Doch das ist schlichtweg falsch" „Magenprobleme sind nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs“, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Implantologe des [Carree Dental in Köln](#).

Mangelnde Mundhygiene ist viel öfter das Problem

In den meisten Fällen liegt das Problem vielmehr schlicht und einfach in einer [nicht optimalen Mundhygiene](#). Diese führt dazu, dass sich Bakterien in den Zahnzwischenräumen oder etwa unter beschädigten Kronen stark vermehren.

Am ärgsten betroffen ist die raue Zungenoberfläche: Vom Speichel nur wenig gereinigt, können sich hier in den tiefen Grübchen und Fissuren schädliche Bakterien weitgehend ungestört ausbreiten. Schlecht riechende Schwefelverbindungen, auch Sulfide genannt, bleiben da nicht aus.

Ursache beim Zahnarzt abklären lassen

Klarheit über Ursachen und Ausmaß des Mundgeruchs bringt ein Termin

beim Zahnarzt. Dieser kontrolliert die Stärke des Zungenbelags und klärt, ob Defekte wie Karies und Parodontose die Ursache sein können. „Häufig bieten sanierte Zähne oder beispielsweise schwer zugängliche Brücken den Bakterien ideale Bedingungen“, erläutert Dr. Schmidt. „Mundgeruch ist somit über kurz oder lang programmiert.“

[Das könnte Sie auch interessieren](#)



Jeder Dritte betroffen So werden Sie diesen Mundgeruch los

Nicht selten ist Mundgeruch lediglich ein morgendliches Problem. „Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht ist der Mund ausgetrocknet und es kommt zu schlechtem Atem“, erläutert Dr. Schmidt. Stress, Fastenzeiten und einseitige Ernährung können die Beschwerden begünstigen.

Zungenreiniger und Zink-Zahncremes helfen gegen schlechten Atem

Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, so der Fachbegriff. Aus Angst vor schlechtem Atem greifen viele Betroffene zu Mund- und Duftwässern. Diese wirken jedoch nur oberflächlich. Spezielle Mundspüllösungen hingegen können Bakterien teilweise vernichten.

Noch effektiver ist die kontinuierliche Anwendung von elektrischen Zahn- und Zahnzwischenraumbürsten sowie Zahnseide. Hilfreich ist auch der Griff zu Zahncremes, die Zinnfluorid oder Zink enthalten. Nicht fehlen bei der umfassenden Mundhygiene sollte auch der Zungenreiniger. Täglich mindestens einmal angewendet, macht er Bakterien relativ gründlich den Garaus. Ist Parodontitis Ursache des Mundgeruchs, so sind Professionelle Zahnreinigungen besonders empfehlenswert.

Petersilie, Eukalyptus oder Fenchel erfrischen den Atem natürlich

Bei leichtem Mundgeruch können Pfefferminzkaugummis oder alte Hausmittel zumindest zeitweise für frischen Atem sorgen: So neutralisiert die Petersilie dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien. Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und erfrischend auf den Atem. Oft hilft übrigens auch schon der Verzicht auf Alkohol, Knoblauch oder Zwiebeln, um geruchsmäßig etwas weniger aufzufallen.



Haben wir schlechten Atem halten andere zwar oft Abstand, aber weisen uns aus Höflichkeit nicht darauf hin.

Foto: obs/One Drop Only GmbH

Wenn Mundgeruch nur Einbildung ist

Häufig merken Betroffene gar nicht, dass sie unter Mundgeruch leiden. Das Problem: Mitmenschen halten zwar Abstand, sagen aber in den seltensten Fällen etwas, weil es ihnen peinlich ist. Wer wissen möchte, ob er selbst betroffen ist, sollte sich keinesfalls auf „Schnell-Tests“ wie das Atmen in die hohle Hand verlassen. „Dieser bringt keinerlei zuverlässigen Erkenntnisse“, so Dr. Schmidt. Aussagekräftiger ist es, sein Gegenüber anzuhauchen und um dessen ehrliche Meinung zu bitten.

Objektive Resultate garantiert die Analyse der Atemluft per Halimeter. Durch Messung der Konzentration der Schwefelverbindungen erkennt der (Zahn-)Arzt, ob Mundgeruch existiert und wie stark er ist. In vielen Fällen geben die Ergebnisse jedoch Grund zur Entwarnung. Denn häufig bilden sich die Betroffenen nur ein, unter Mundgeruch zu leiden. Diese zwanghafte Angst vor einer Geruchsbelästigung nennt sich Halitophobie. Hier ist weniger zahnmedizinische als vielmehr psychotherapeutische Hilfe gefragt. (dmn)