



thinkstockphotos.com

- 13. April 2017
- Redaktion
- [Service & Wissen](#)

Kommt Mundgeruch wirklich vom Magen?

Helfen Petersilie, Eukalyptus und Mundwasser gegen Mundgeruch? Wodurch entsteht schlechter Atem? Und lässt sich dieser durch Hauchen in die hohle Hand zuverlässig feststellen? Unser Experte gibt fundierte Antworten auf die interessantesten Fragen zum Thema und klärt, was eher Mythos ist.

Schlechter Atem kommt vom Magen – gegen dieses Vorurteil scheint kein Kraut gewachsen. „Dabei sind Magenprobleme nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs“, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln. 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 (Sulfide) bleiben da nicht aus.

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.“

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 & Zink-Zahncremes helfen

Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, so der Fachbegriff (lat. Halitus = Hauch, Dunst). 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.

Bei leichtem Mundgeruch können Pfefferminzkaugummis oder alte Hausmittel zumindest zweitweise 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.

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 anzuhauen 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.