

Was stimmt - was nicht?

Mundgeruch: Gängige Mythen über schlechten Atem & seine Ursachen



*Angeblich lässt sich Mundgeruch durch das Hauchen in die hohle Hand feststellen - stimmt das?
Foto: S1photography / iStock*

Inhalt

1. **Entsteht Mundgeruch in der Mundhöhle oder im Magen?**
2. **Welche Auslöser gibt es für schlechten Atem?**
3. **Haben ältere Menschen eher Probleme mit Mundgeruch?**
4. **Kann ich Mundgeruch an mir selbst feststellen?**
5. **Helfen Hausmittel wie Kräuter, Olivenöl, Zitronensaft oder Backpulver?**
6. **Welche S.O.S.-Tipps lindern Mundgeruch?**
7. **Wie wichtig ist es, nicht nur den Mundgeruch als Symptom zu bekämpfen?**
8. **Was kann ich vorbeugend gegen Mundgeruch tun?**

Kann ich selbst erkennen, ob ich Mundgeruch habe? Und kommt schlechter Atem wirklich aus dem Magen? Unser Experte Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe, weiß Rat und räumt mit den gängigsten Mythen auf.

Von jemandem darauf aufmerksam gemacht zu werden, dass man Mundgeruch hat, ist eine mehr als peinliche Situation - umso wichtiger ist es, schlechtem Atem effektiv vorzubeugen und ihn schnellstmöglich zu behandeln. Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt vom **Carree Dental in Köln** erklärt, was wirklich hinter Mundgeruch steckt und warum die richtige Zahnhygiene so wichtig ist.

Entsteht Mundgeruch in der Mundhöhle oder im Magen?

Dr. Schmidt: Schlechter Atem kommt vom **Magen** - gegen dieses Vorurteil scheint kein Kraut gewachsen. Dabei sind Magenprobleme nur äußerst selten die Ursache des unangenehmen Geruchs. In den meisten Fällen entsteht Mundgeruch durch drei Faktoren: wenig Speichel, Bakterien auf dem Zungenrücken und Zahnbelag.

Welche Auslöser gibt es für schlechten Atem?

Mangelhafte Zahnpflege 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. Circa 60 bis 80 Prozent aller oralen Bakterien befinden sich auf der Zunge. Schlecht riechende Schwefelverbindungen (Sulfide) bleiben da nicht aus.

Nicht selten ist Mundgeruch aber lediglich ein morgendliches Problem: Aufgrund der reduzierten Speichelproduktion über Nacht ist der Mund ausgetrocknet und es kommt zu schlechtem Atem. **Stress**, Fastenzeiten und einseitige Ernährung können die Beschwerden begünstigen. Darüber hinaus spielt natürlich auch die Wahl der Lebensmittel eine Rolle: Wer reichlich Zwiebeln **oder Knoblauch isst**, der braucht sich über schlechten Atem nicht zu wundern.

Haben ältere Menschen eher Probleme mit Mundgeruch?

Wie bereits erwähnt, kann auch Trockenheit im Mund schlechten Atem begünstigen. Da die Speichelbildung im Alter abnimmt, leiden ältere Menschen in der Tat häufiger unter Mundgeruch.

Kann ich Mundgeruch an mir selbst feststellen?

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. 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.

Helfen Hausmittel wie Kräuter, Olivenöl, Zitronensaft oder Backpulver?

Dass Hausmittel wie etwa Backpulver gegen Mundgeruch wirken, ist wissenschaftlich und zahnmedizinisch nicht zu belegen. Bei leichtem Mundgeruch können eventuell verschiedene Heilpflanzen helfen. So können Pfefferminzkaugummis zumindest zeitweise für frischen Atem sorgen.

Die Petersilie neutralisiert dank ihres hohen Gehalts an Chlorophyll geruchsbildende Bakterien und Eukalyptus und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle entzündungshemmend und Atem erfrischend. Auch Salbei oder Kamille eignen sich als natürliche Mundspülung. Oft hilft auch schon der Verzicht auf Alkohol, Knoblauch oder Zwiebeln, um geruchsmäßig etwas weniger aufzufallen.

Welche S.O.S.-Tipps lindern Mundgeruch?

Das beste Mittel gegen Mundgeruch ist und bleibt eine **gründliche und regelmäßige Zahnpflege**. Wer seine Zähne nur selten putzt, der riskiert ja nicht nur unangenehmen Mundgeruch. Auf Dauer drohen Löcher in den Zähnen, Zahnfleischbluten und Zahnverlust. Deshalb sollte man morgens und abends regelmäßig für jeweils drei Minuten zur Bürste greifen. Dabei nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne reinigen, sondern auch die Innen- und Außenseiten aller Zähne berücksichtigen. Mein Tipp: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Unabhängig von Art und Funktion der Zahnbürste, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Denn zu starkes Schrubben schädigt die Zahnschmelze, da hilft die beste Bürste nichts.



Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt vom Carree Dental in Köln. Foto: Carree Dental Köln

Wie wichtig ist es, nicht nur den Mundgeruch als Symptom zu bekämpfen?

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.

Was kann ich vorbeugend gegen Mundgeruch tun?

Schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung hat Halitosis, so der Fachbegriff (aus dem Lateinischen: Halitus = Hauch, Dunst). Objektive 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. Mundgeruch ist somit über kurz oder lang programmiert.

Um sich davor präventiv zu schützen, ist gründliches Zähneputzen das A und O.