



MVZ

**Hausarzt Zentrum**

Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid  
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79  
info@hausarztzentrum-hilgen.de  
www.hausarztzentrum-hilgen.de

**Helmut Müller** - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter  
**Dr. Inge Hiller** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin  
**Barbara Reininger** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
**Luba Monkango** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
- Palliativmedizin  
**Rita Ackva** - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur  
- Akupunkturtaeping  
**Dr. Peter Schenk** - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

## Mundgeruch

Unangenehm riechender Atem aus der Mundhöhle wird gemeinhin als Mundgeruch bezeichnet. Rund 25 % der Bevölkerung leidet unter Mundgeruch. Mit zunehmenden Alter nimmt auch die Zahl der Betroffenen zu. So leidet bereits jeder Zweite über 60 Jahren an Mundgeruch.

Man unterscheidet in der Medizin zwischen Halitosis und Foetor ex ore.

- Bei **Foetor ex ore** handelt es sich um den schlechten Geruch beim Ausatmen, der nur beim Sprechen oder bei offenem Mund wahrnehmbar ist. Die Ursache des schlechten Atems liegt in diesen Fällen in der Regel in der Mundhöhle oder den Mandeln.
- Die **Halitosis** unterscheidet sich dadurch, dass der üble Geruch auch beim Ausatmen durch die eigene Nase wahrnehmbar ist. Nur etwa zehn Prozent aller Betroffenen leiden unter dieser Form. Die Ursachen sind hier nicht nur in der Mundhöhle, sondern besonders im Nasen-Rachen-Raum zu suchen.
- Bei einem Viertel aller Patienten, die überzeugt davon sind, an Mundgeruch zu leiden, lässt sich dieser nicht nachweisen. Dieses meist psychisch bedingte Phänomen bezeichnet man als **Pseudohalitosis** oder **Halitophobie**. Diese Überzeugung kann so ausgeprägt sein, dass sie Ausdruck einer krankhaften Wahrnehmungsstörung ist. Dann ist es Aufgabe eines Psychiaters oder eines Neurologen, der Störung nachzugehen und angemessene Therapien einzuleiten.

Der Mundgeruch kann für die Betroffenen und ihre Mitmenschen durchaus ziemlich unangenehm sein. Ernste Ursachen liegen aber zum Glück nur selten zugrunde. Etwa 95 % aller Ursachen für Mundgeruch liegen lokal im Mund- oder Rachenraum und sind sehr häufig Folge einer unzureichenden Mundhygiene.

In unserer Mundhöhle sind 800 bis 1000 verschiedene Bakterienarten beheimatet. Nahrungsbestandteile und Zellreste im Mundraum bieten ihnen optimale Lebensbedingungen. Als sogenannter Plaque sitzen die Mikroorganismen spürbar auf den Zahnoberflächen. Besonders gut gedeihen sie an Stellen, die bei der täglichen Mundpflege leicht übersehen werden: Die Zahnzwischenräume und vor allem die Zunge mit ihrer großen, tiefen Oberfläche bieten den Bakterien perfekte Zufluchtsstätten. Einige dieser Bakterienarten setzen flüchtige Schwefelverbindungen, Fettsäuren und Polyamine frei, welche zu dem unangenehmen Mundgeruch führen.

Der natürliche Feind des Mundgeruchs ist unser Speichel. Dieser umspült die Zähne und löst Nahrungsreste und Mikroorganismen heraus. Außerdem enthält Speichel antibakterielle Stoffe und schützt den Zahnschmelz.

Im Schlaf produzieren wir weniger Speichel und schlucken zudem seltener. Das erklärt den typischen schlechten Atem nach dem morgendlichen Erwachen. Schnarchen und trockene Zimmerluft (z.B. während der Heizperiode im Winter) trocknet den Mund zusätzlich aus und erleichtert es den Bakterien, zu wachsen. Auch wer längere Zeit nichts gegessen hat, riecht oft nicht gut, wenn er ausatmet oder spricht.

Zu den häufigen **Ursachen für Mundgeruch** gehören:

- **Zahnbelag (Plaque)**
- **Zungenbelag**
- **Essensrückstände im Mund:** Oft unentdeckt und klein, können sich Essensreste zwischen den Zähnen oder sogar an den Mandeln oder im Rachen verfangen und zu Mundgeruch führen. Nahrungsmittellieferanten für die Bakterien sind vor allem eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Fisch.
- **Schlechte Reinigung von Prothesen, Brackets, Inlays, Implantaten oder Zungenpiercings**
- **Essen und Genussmittel:** Zwiebel, Knoblauch, Alkohol, Kaffee, exotisch gewürzte Gerichte, fette Wurst gehören mit in die Liste der Speisen und Genussmittel, die oft zu einem unangenehmen Geruch aus dem Mund führen. Manche Menschen reagieren stark darauf, andere lediglich in milder Form.
- **Zigarettenrauch**
- **Karies (Zahnfäule):** Löcher in den Zähnen und im Zahnschmelz bieten Bakterien ideale Plätze zum Einnisten. So tritt der Mundgeruch in der Regel immer wieder, auch einige Stunden nach dem Zähneputzen, erneut auf.
- **Gingivitis:** Eine leichte Entzündung des Zahnfleisches lässt sich durch regelmäßige Mundhygiene noch rückgängig zu machen.
- **Parodontitis:** Durch Veranlagung, nachlässiges Zähneputzen oder bei Erkrankungen wie Diabetes kann sich der Zahnhalteapparat entzünden. Dann sammeln sich in den vergrößerten Zahnfleischtaschen Bakterien, die starken Mundgeruch verursachen können.
- **Diäten und Fastenkuren**
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien**
- **Stress**
- **Nasenpolypen**
- **Fremdkörper** in der Nase – besonders bei Kleinkindern sollte man daran denken
- **chronische Nasennebenhöhlenentzündung**
- **chronischer Schnupfen** zum Beispiel infolge von Nasenoperationen, bei häufigem Drogenkonsum oder bei der Bestrahlung von Krebserkrankungen im Gesicht
- **Mandelentzündung (Tonsillitis):** Besonders bei der chronischen Mandelentzündung bilden sich Ablagerungen, die unangenehmen Geruch verursachen.
- **Atemwegserkrankungen:** Bronchitis, Lungenentzündung, Bronchiektasen (sackförmige Ausweitungen der Bronchien), Lungenabszess
- **Abszesse und Fisteln:** Zähne mit entzündetem Wurzelkanal lösen oft Schmerzen und Eiteransammlungen aus, die wiederum zu Mundgeruch führen können.

Weit seltener als bisher angenommen geht der Mundgeruch vom Magen aus:

- **Sodbrennen, Refluxkrankheit, Entzündung der Magenschleimhaut:** hier ist eher ein säuerlicher Mundgeruch typisch.
- **Speiseröhrenerkrankungen:** Beim seltenen Zenker-Divertikel (Ausstülpung der Speiseröhrenschleimhaut) können verbleibende Essensreste starken Mundgeruch verbreiten. Aber auch durch Tumoren, Entzündungen und Bewegungsstörungen der Speiseröhre (Achalasie) sind derartige Beschwerden möglich.

Seltene Ursachen für einen schlechten Atem sind systemische Erkrankungen:

- **Erkrankungen der Speicheldrüsen** wie das Sjögren Syndrom reduzieren ebenfalls die Speichelproduktion.
- **chronische Darmerkrankungen** mit gestörter Darmflora (z.B. Zöliakie)
- **Infektionskrankheiten:** Herpesinfektion gelegentlich in den Mundraum über und verursacht die sogenannte Gingivostomatitis herpetica (Mundfäule). Geschlechtskrankheiten wie Syphilis zeigen sich auch durch Wunden in der Mundschleimhaut, die ideale Haftstellen für Bakterien sind. Auch eine Infektion mit Streptokokken (akutes rheumatisches Fieber) oder mit einem Haut-/Schleimhautpilz (Candida albicans) führt zu Belägen mit Mundgeruch.
- **Lebererkrankungen**, z.B. Leberzirrhose, der Atem riecht süßlich oder nach frischer Leber
- **Nierenerkrankungen:** Nierenversagen der Atem riecht nach Ammoniak oder Urin
- noch nicht erkannter oder unzureichend behandelter **Diabetes mellitus:** beim diabetischen Koma riecht der Atem nach Azeton (Geruch Äpfeln oder von verfaulendem Obst)
- **Tumore** im Mund und Rachen können ebenfalls der Grund für Mundgeruch sein.
- **Vergiftungen:** Bei Phosphor oder Selen riecht der Atem nach Knoblauch, bei Blausäure nach Bittermandel.
- **Medikamente:** Bestimmte Arzneistoffe fördern die Besiedlung der Mundschleimhaut mit Pilzen oder Bakterien oder trocknen den Mund aus.
- bei Frauen können sich auch die **Hormone** auf den Atem auswirken – zum Beispiel während der Menstruation, einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren.

## Diagnostik

Wenn keine Vorerkrankungen vorliegen, ist es sinnvoll, zuerst vom **Zahnarzt** prüfen zu lassen, wie es um Zähne und Zahnfleisch steht. Neben der entsprechenden Behandlung und gegebenenfalls einer professionellen Zahnreinigung wird der Zahnarzt seinen Patienten auch anleiten, wie er seine Zähne richtig pflegt.

Ergibt die Zahnuntersuchung keine Anhaltspunkte, setzt in der Regel der **Hausarzt** die Untersuchungen fort. In einer ersten eingehenden Befragung erkundigt sich der Arzt nach anderen Symptomen, die Hinweis auf krankhafte Ursachen geben können. Es folgt in der Regel eine Untersuchung des Mundraums. Manchmal deckt der Arzt dabei schon Entzündungsherde oder Pilzinfektionen (zum Beispiel im Zusammenhang mit einer Prothese) auf. Auch Anzeichen für Mundatmung, die zu Mundtrockenheit führt, geben ihm wichtige Anhaltspunkte für die Diagnose. Je nach Verdacht wird dann ein Abstrich von Mund- und Rachenschleimhaut entnommen. Eventuell prüft der Arzt weitere Körperfunktionen und Organe. So hört er zum Beispiel die Lunge ab und tastet Gesicht, Hals und oberen Bauchraum ab.

Es können dann mitunter Blutuntersuchungen angezeigt sein, speziell auch um einen Diabetes, eine Nieren- oder eine Lebererkrankung nachzuweisen.

An einzelnen Universitäts-Zahnkliniken wie z. B. der Berliner Charité, gibt es auch Geräte zur Messung der Geruchsstärke, sogenannte "Halimeter", die durch Analyse des Atems und der dabei ausgeatmeten Gase mögliche Ursachen der Halitosis feststellen. Ob ihr Einsatz sinnvoll oder notwendig ist, um die Diagnose zu sichern, diskutieren Fachärzte jedoch unterschiedlich.

## Weiterführende Untersuchungen

Ergeben sich Hinweise auf eine Erkrankung im Kopf- und Halsbereich oder innerer Organe, wird der Hausarzt entsprechend einen **Hals-Nasen-Ohren-Arzt** oder einen **Facharzt für innere Medizin**, einen Internisten, hinzuziehen. Möglicherweise ist eine Untersuchung von Speiseröhre und Magen (Ösophagogastroskopie) oder Röntgenaufnahmen der Nasennebenhöhlen beziehungsweise des Brust- und Bauchraums erforderlich.

Ist die Ursache festgestellt, lässt sich Mundgeruch meist mit der passenden Behandlung beziehungsweise Vorbeugung erfolgreich beheben.

## Was hilft gegen Mundgeruch?

Oft schafft ein Kaugummi erste Abhilfe, regelmäßige Zahnpflege tut ihr Übriges.

Aber Achtung: Pfefferminzbonbons und zuckerhaltige Kaugummis sind bei schlechtem Atem nicht geeignet! Durch die enthaltenen Kohlenhydrate fördern sie vielmehr das Bakterienwachstum und damit die Entstehung von Mundgeruch.

- **Vorbeugen statt bekämpfen:** Lassen Sie Mundgeruch gar nicht erst entstehen – Zähneputzen nach dem Essen beseitigt Essensreste und geruchsaktive Bakterien.. Zu einer ausführlichen Mundhygiene gehört auch die regelmäßige Anwendung von Zahnseide. Mit Zahnseide reinige Sie die Zahnzwischenräume, damit sich dort nicht winzige Partikel festsetzen. Bei größeren Lücken und bei den Backenzähnen eignen sich Interdentalbürsten. Verwenden Sie Zahnseide oder Interdentalbürsten einmal am Tag.
- **Ab zum Zahnarzt:** Häufig liegen oberflächliche Ursachen im Bereich der Zähne dem Mundgeruch zugrunde. Eine Karies, alte Füllungen, undichte Kronen oder Brücken sind ideale Brutstätten für Bakterien. Da diese Stellen mit der Zahnbürste nicht erreichbar sind, besteht der Mundgeruch dauerhaft. Hier ist eine zahnärztliche Behandlung die wichtigste Massnahme. Bei der professionellen Zahnreinigung (Individualprophylaxe) werden Zahnbeläge auch an schwer erreichbaren Stellen entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert und damit vor Karies geschützt.
- **Zunge schaben:** Ein Lieblingstummelplatz der Bakterien, der erst in den letzten Jahren ins Blickfeld gerückt ist, ist die Zungenoberfläche. Inzwischen gehen Zahnmediziner davon aus, dass mehr als zwei Drittel aller Mundgeruchfälle auf Zungenbelag zurückzuführen sind. In den tiefen Furchen im hinteren Rachenbereich bilden sich leicht Beläge, die beim normalen Zähneputzen nicht erreicht werden und so den Bakterien einen idealen Lebensraum bieten. Dafür gibt es spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Diese flachen, schlaufenförmigen Geräte werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen. Das ist nicht immer ganz einfach, weil dies oft einen Würgereiz auslöst. Das Schaben wird so oft wiederholt, bis keine Rückstände mehr an Schaber oder Bürste hängen bleiben. Zungenreiniger sorgen nicht nur für einen angenehmen Atem. Sie verbessern auch die Sensibilität der Geschmacksknospen und stärken das Geschmacksempfinden.
- **Kaffee kann auch anders:** Bei Magen-bedingtem Mundgeruch kann das Zerkauen von Kaffeebohnen helfen. Zusätzlicher Pluspunkt: Die Bohnen enthalten keinen Zucker, der die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringt.
- **Kräuter-Power:** nach einem geruchsintensiven Essen oder dem Genuss von Knoblauch hilft ein frisches Bündel Petersilie. Das im Küchenkraut enthaltene Chlorophyll sowie ätherische Öle wirken geruchsbindend. Denselben Effekt haben

frische Minze (getrocknete oder gehackt), Dill, Gewürznelken, Kamille, Salbeiblätter oder Fenchelsamen. Auch Gurgeln mit Pfefferminztee ist hilfreich.

- **Obst für alle Fälle:** nach geruchsintensiven Mahlzeiten sollten Sie einen Apfel essen. Das Obst enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die antibakteriell wirken und Mundgeruch vorbeugen. Alternativ können Sie einen Esslöffel Apfelessig in ein Glas lauwarmes Wasser geben und Ihren Mund mit der Mischung spülen.
- **Ölziehen** ist nicht nur eine wirksame Detox-Methode, sondern hilft auch gegen Mundgeruch: Das Öl bindet neben Giftstoffen auch riechende Substanzen und bremst langfristig das Wachstum der Bakterien im Mundraum. Verwenden Sie zum Ölziehen am besten kaltgepresstes Sesam-, Oliven- oder Sonnenblumenöl. Nehmen Sie vor dem Zähneputzen einen bis zwei Esslöffel Öl in den Mund, bewegen Sie es mit Hilfe der Zunge und Backen fünf bis zehn Minuten lang hin und her und ziehen Sie es dabei auch durch die Zahnzwischenräume. Das Öl anschließend ausspucken und den Mund mehrmals mit warmem Wasser ausspülen.
- **Zitrone gegen trockenen Mund:** Leiden Sie an trockenem Mund und Mundgeruch aufgrund von vermindertem Speichelfluss, so regt Zitronensaft die Speicheldrüsen in den meisten Fällen kräftig an.
- **Wasser:** Beheizte Räume mit niedriger Luftfeuchtigkeit trocknen Ihre Schleimhäute aus. Auf trockenen Schleimhäuten setzen sich Bakterien fest – es entsteht ein übler Geruch. Dagegen hilft, wenn Sie viel Flüssigkeit wie Wasser oder Tee trinken und für eine ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen
- **Medikamente:** Es gibt eine Reihe von frei verkäuflichen Mitteln gegen Mundgeruch, z. B. Atemfrisch Kapseln, Stozzon, u.a. - lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

### Mundspülungen

- Besonders **antibakterielle Mundspülungen** mit Chlorhexidin können dem Wachstum der Mikroorganismen vorbeugen und erfrischen kurzzeitig den Atem.
- Anstatt teurer Mundwässer aus der Drogerie können Sie **Salbei-, Kamillen, Grün- oder Schwarztee** aufbrühen, etwas abkühlen lassen und den Mundraum damit gründlich spülen. Die im Tee enthaltenen Polyphenole wirken bakterienhemmend und lindern Mundgeruch auf natürliche Weise.
- **Verdünnter Zitronensaft** hemmt das Bakterienwachstum im Mundraum und regt den Speichelfluss an. Bereiten Sie ein Mundwasser aus dem Saft einer halben Zitrone und einem Glas Wasser zu und spülen Sie den Mund regelmäßig damit durch.
- **Teebaumöl:** Das ätherische Öl erfrischt den Atem und wirkt ebenfalls antibakteriell. Geben Sie zwei bis drei Tropfen Teebaumöl in ein Glas Wasser und verwenden Sie es nach dem Zähneputzen wie eine herkömmliche Mundspülung, um schlechten Atem zu beseitigen
- Mit **Apfelessig** lässt sich ganz einfach ein eigenes Mundwasser erzeugen. Verrühren Sie dazu einen Teelöffel des Apfelessigs in 1/8 Liter lauwarmen Wasser. Gurgeln Sie damit.
- Alternativ spülen Sie den Mund regelmäßig mit sieben Tropfen **Myrrhentinktur** in 1/4 Liter Wasser.
- Mundspülung mit **Backpulver** neutralisiert einen schlechten Atem, indem es schonend Beläge auf der Zunge entfernt und den pH-Wert im Mundraum wieder ins Gleichgewicht bringt. Für eine Spülung gegen Mundgeruch lösen Sie einfach einen halben Teelöffel Backpulver in einem Glas Wasser auf und spülen Ihren Mund zweimal täglich damit.