

Damit man Sie riechen mag

Mundgeruch ist ein verbreitetes Übel – und ein Tabuthema. Dabei kann man ganz einfach für einen **GUTEN ATEM** sorgen. Am wichtigsten ist die tägliche Mundhygiene.

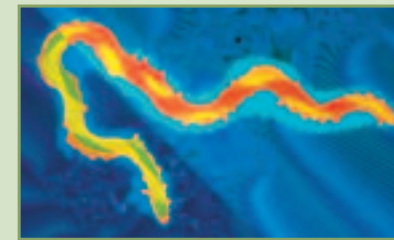
TEXT: DENISE BATTAGLIA



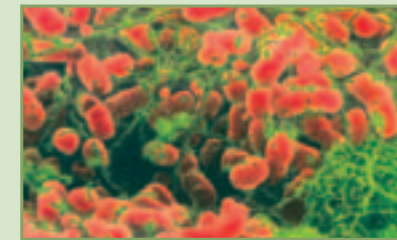
BAKTERIEN SIND DIE ÜBELTÄTER

ÜBEL RIECHENDE NÜTZLINGE

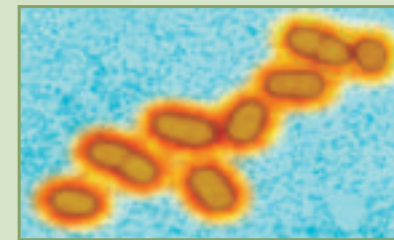
Rund 500 Bakteriensorten tummeln sich in der Mundhöhle eines Menschen. Manche zerlegen Nahrungsreste oder schützen vor Pilzen. Hier vier von denen, die bei schlechter Hygiene übel riechende Schwefelverbindungen erzeugen:



Treponema denticola



Actinobacillus actinomycetemcomitans



Porphyromonas gingivalis



Fusobacterium nucleatum

SO BESEITIGEN SIE MUNDGERUCH

- Reinigen Sie täglich dreimal die Zähne und benutzen Sie auch Zahnseide.
- Reinigen Sie beim Zähneputzen auch die Zunge mit einem Schaber. Diese gibt es ab rund 5 Franken bei Grossverteilern oder in Drogerien.
- Gehen Sie einmal jährlich zur Zahnkontrolle und gönnen Sie sich eine professionelle Zahnreinigung.
- Trinken Sie täglich anderthalb bis zwei Liter Wasser. Das hält die Mundhöhle und Schleimhäute feucht, was die Selbstreinigung fördert.
- Kaugummis und Bonbons sorgen nur kurzfristig für einen frischeren Atem. Nachhaltiger wirken gewisse Gewürze wie Fenchelsamen, Kardamom oder Kurkuma.



HUCH! HAB ICH MUNDGERUCH? Auf der furchigen und faltigen Zunge fühlen sich Bakterien wohl. Deshalb ist eine geputzte Zunge ein wirksames Mittel gegen Gerüche.

Die Luft, die der Mensch ausatmet, ist für die Nase üblicherweise kaum wahrnehmbar, oder sie verbreitet allenfalls ein angenehmes, leicht süßliches Aroma. Aber viele Münder verströmen schlechte Luft statt Wohlgeruch. Das stört das ungezwungene Gespräch – und verhindert, womöglich, einen herzhaften Kuss.

Rund 25 Prozent der Bevölkerung in Westeuropa, schätzen Wissenschaftler, leiden gelegentlich unter Mundgeruch. Fünf Prozent atmen dauernd schlechte Luft aus. In Deutschland gaben in einer Umfrage, die vom Zentrum für Zahnmedizin der Humboldt-Universität

in Berlin durchgeführt wurde, sogar 75 Prozent der Personen an, regelmässig einen üblen Atem zu haben.

TABUTHEMA MUNDGERUCH

Trotzdem ist das Problem ein Tabuthema: Wer glaubt, dass er eine unappetitliche Luftfahne in die Umgebung bläst, schämt sich. Und genauso peinlich ist dieser geruchliche Makel auch seinen Kollegen und Bekannten (siehe Box Seite 88). «Selbst die Wissenschaftler haben das Problem bisher stiefmütterlich behandelt», weiss der Zürcher Zahnarzt Philippe Zuber.

Dabei könnte man das Übel meist mit einfachen Mitteln los-

werden. «Die Ursache liegt nämlich nicht, wie man meist vermutet, im Magen, sondern in der Mundhöhle», klärt Philippe Zuber auf. Mundgeruch sei zu fast 90 Prozent auf mangelnde Mundhygiene, Karies oder Parodontitis, also ein entzündetes Zahnbett, zurückzuführen. Deshalb bietet Philippe Zuber in seiner Praxis in Zürich-Oerlikon seit einem Jahr eine Mundgeruch-Sprechstunde an. Hier macht er seinen Patienten klar: «Die wirkungsvollste Massnahme gegen den schlechten Atem ist tägliches Zähneputzen – und Zunge reinigen.»

Zunge reinigen? «Unbedingt», sagt Zuber, «denn auf

der furchigen und faltigen Zunge lassen sich am meisten Bakterien nieder.» Die rund 500 verschiedenen Bakterienarten, die sich in der Mundhöhle tummeln, sind wichtig: Sie zerlegen Nahrungsreste, Blutrückstände und abgestorbene Zellschichten der Haut und halten damit die Mundhöhle frei von Pilzen. Einige dieser Mikroorganismen erzeugen aber die unangenehm riechenden flüchtigen Schwefelverbindungen und Fettsäuren. Da sich die Keime gerne in Schlupfwinkeln verstecken, fühlen sie sich in einer Mundhöhle mit Zahnstein, Karies, Parodontitis und Nahrungsresten besonders wohl.

FOTOS: NEW EYES, KEYSTONE (4)

Diese Ablagerungen und Rückstände muss man verhindern oder beseitigen, will man nicht weiter aus dem Mund stinken. Ist die Zunge mit einer dicken, weisslich-gelben Schicht belegt, kann man davon ausgehen, dass der eigene Atem für die Mitmenschen nicht eben angenehm ist. «Wer Mundgeruch hat, sollte deshalb nicht zuerst einen Magen-Darm-Spezialisten aufsuchen, sondern einen Zahnarzt», sagt Philippe Zuber.

Tatsächlich liegt nur in einem Prozent aller Fälle die Ursache des Mundgeruchs im Magen-Darm-Trakt. «Der Magen ist so gut gegen die Speiseröhre abgeschottet, dass keine Gase nach

oben entweichen können», erklärt Philippe Zuber. Allerdings führen Krankheiten wie Diabetes, Tumore, Entzündungen der Kiefernebenhöhlen oder der Mandeln, Leberkrankheiten und Diabetes oft zu Mundgeruch. Auch gewisse Medikamente, wie Psychopharmaka oder Medikamente gegen Bluthochdruck, verursachen schlechte Luft. In den meisten Fällen aber erzeugen nicht Krankheiten den unangenehmen Geruch.

WAS ZU ÜBLEM ATEM FÜHRT

Neben der ungenügenden Mundhygiene begünstigen folgende Faktoren den Mundgeruch:

■ **RAUCHEN:** Die Rauch- und Tabakanteile einer Zigarette werden über die Lunge ausgeatmet. Zudem trocknet Rauchen die Mundhöhle aus, was den Speichel vermindert und damit die Selbstreinigung verhindert.

■ **NAHRUNGSMITTEL:** Knoblauch, Zwiebeln oder Bärlauch enthalten ätherische Öle, die eine Weile in der Mundhöhle haften bleiben. Nach ein paar Stunden und nach einer Zahn- und Zungenreinigung verschwindet der Geruch wieder.

■ **KAFFEE UND ALKOHOL:** Sie enthalten ebenfalls ätherische Öle und Duftstoffe, die lange haften bleiben.

■ **SCHLAF:** Jeder kennt den unangenehmen Aufwachgeruch am Morgen. Er entsteht, weil im Schlaf die Speichelproduktion gedrosselt wird und der Mund austrocknet. Besonders trocken ist die Mundhöhle insbesondere bei Schnarchern. Der übel riechende Atem beim Aufwachen verschwindet meist nach einer kleinen Mahlzeit, also wenn der Speichel wieder fließt und Zähne und Zunge wieder gereinigt werden.

■ **DIÄTEN:** Einseitige Diäten, gerade jene, bei denen auf Kohlenhydrate verzichtet und vor allem Fett gegessen wird, begünstigen den Mundgeruch stark. >

Haarausfall... Kraftlose Haare... Brüchige Nägel...



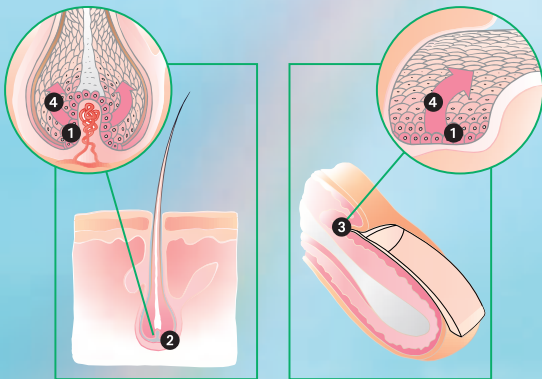
... können durch Biotinmangel auftreten.

Biotin-Mepha[®] forte

hilft diesen Mangelzustand zu beheben.

Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ❶ in der Haar- ❷ bzw. Nagelmatrix ❸ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ❹. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit nach aussen. **Biotin** hingegen wirkt auf die Vermehrung der Haar- und Nagelmatrixzellen, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



Biotin

- > Vermindert den Haarausfall
- > Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > Erhöht die Haar- und Nageldicke



Dies ist ein Heilmittel.
Bitte lesen Sie die
Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken.

Die mit dem Regenbogen

mepha 

gesundheit

«Die Ursache für Mundgeruch liegt nicht, wie man meist vermutet, im Magen, sondern in der Mundhöhle.»

Philippe Zuber, Zahnarzt



■ **STRESS:** Auch emotionaler Stress führt zu Mundgeruch. Der in Panik versetzte Körper beschränkt seine Funktionen auf das Wesentliche – die Speichelproduktion gehört nicht dazu. Die Mundhöhle trocknet aus.

Wer also Mundgeruch hat, kann meist selber etwas dagegen tun und meldet sich als Erstes beim Zahnarzt an. Dentalhygiene, Zähne flicken, Zahnstein: Diese Massnahmen vermindern die Zahl der Bakte-

rien deutlich. Meist empfiehlt Philippe Zuber Betroffenen für die Akutbehandlung ein antibakterielles Mundwasser. Dieses sollte man aber nicht über längere Zeit nehmen. «Vielmehr sollte man sich angewöhnen, die Zunge täglich mit einem Zungenschaber zu reinigen», betont Philippe Zuber nochmals.

Asiaten wissen das: Für sie gehört die Reinigung der Zunge zur täglichen Körperpflege. <

WIE SAGE ICHS DEN BETROFFENEN?

JEMANDEM mitzuteilen, dass er Mundgeruch hat, ist nicht einfach. Die Psychologieberaterin Annette Bischof-Campbell rät Folgendes:

- Je intimer die Beziehung ist, desto wichtiger ist es, das Thema so früh und so ehrlich wie möglich anzusprechen.
- Sprechen Sie das Problem nur dann an, wenn Sie allein mit der betreffenden Person sind. So beschämen Sie die Person nicht vor anderen Leuten.
- Bringen Sie Ich-Botschaften. «Ich habe ein Problem mit Zigaretten-/Knoblauchgeruch. Würde es dir etwas ausmachen, deine Zähne zu putzen?» Oder: «Ich melde mich wieder

einmal beim Zahnarzt zur Dentalhygiene an. Soll ich dich auch gleich anmelden/Kommst du mit?» Die Ich-Form kommt besser an, weil man über die eigenen Probleme redet und nicht über die des anderen.

- Versuchen Sie Wörter wie «stinken», «schlechter Atem» zu vermeiden. Gebrauchen Sie stattdessen «scharfer» oder «eigenartiger» Geruch.
- Halten Sie Lösungen parat: Geben Sie nach dem Gespräch gute Tipps für die Mundhygiene.
- Erste Hilfe für Redescheue: Nehmen Sie einen Bonbon oder einen Kaugummi in den Mund. Bieten Sie der anderen Person auch einen an.