

## **Mundgeruch – schlechter Atem oder Krankheitssymptom?**

*Am 14. Februar ist Valentinstag – der Tag der Verliebten. Und wie zeigen sich Verliebte ihre Zuneigung? Meistens durch einen innigen Kuss. Durch schlechten Atem wird die vergnügliche Annäherung jedoch getrübt.*

Wenn wir Knoblauch oder Zwiebeln essen, nach dem Rauchen oder morgens nach dem Aufstehen riecht unser Atem oft unangenehm. In den meisten Fällen hilft der Griff zur Zahnbürste. Rund ein Viertel aller Menschen leidet jedoch unter krankhaftem Mundgeruch. Welche Auslöser dahinterstecken können, dazu geben ein Experte und eine Expertin der Helios Kliniken Oberbayern Auskunft.

Millionen von Mikroorganismen zersetzen im Mund-Rachen-Raum angesammelte Essensreste. Dabei entstehen geruchsaktive Schwefelverbindungen, organische Säuren und Ammoniak, die Mundgeruch verursachen. Wahrgenommen wird der häufig eher von anderen als von den Betroffenen selbst. Nur die Wenigsten werden allerdings darauf angesprochen. Dabei kann schon gründlicheres Zähneputzen und der Gebrauch von Zahnseide helfen.

"Bei vielen Betroffenen liegen die Ursachen für Mundgeruch in der Mundhöhle selbst", sagt Privatdozent Dr. Denys Loeffelbein, Chefarzt für Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie am Helios Klinikum München West. "Zusätzlich begünstigen verminderter Speichelfluss, Rauchen aber auch emotionaler Stress oder die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika den unangenehm riechenden Atem." Nicht selten trete Mundgeruch auch bei bakteriellen Entzündungen im Rachenraum wie zum Beispiel einer chronischen Mandelentzündung auf, so der Experte. Auch Karies oder Zahnfleischentzündungen und die sogenannte Parodontitis, eine Entzündung des Zahnhalteapparates oder Ablagerungen auf der Zunge können schlecht riechenden Atem verursachen. „Meist erfolgt dann eine entsprechende lokale Therapie beim Zahnarzt oder HNO-Kolleginnen und Kollegen, um die Krankheitsursache zu beseitigen“, so Dr. Loeffelbein.

Bei krankhaftem Mundgeruch, auch Halitosis (lat. halitus = Atem) genannt, verströmen die Betroffenen unangenehme Gerüche nicht nur über die Atemluft der Mundhöhle, sondern auch bei geschlossenem Mund über die Nase. Auftreten kann Mundgeruch auch bei Stoffwechsellstörungen im Rahmen von Diabetes mellitus, bei Leberfunktionsstörungen oder auch bei Tumoren im Verdauungstrakt oder bei schweren Leberfunktionsstörungen. Laut Prof. Dr. Brigitte Mayinger, Chefärztin der Gastroenterologie am Helios Klinikum München West, weisen Erkrankungen meist einen ganz spezifischen Mundgeruch auf: "Bei einem gestörten Zuckerstoffwechsel können die Betroffenen unter einem süßlich beißenden Geruch leiden. Liegt ein Darmverschluss vor, kann sich Stuhl bis in den Magen zurückstauen und für einen sehr übelriechenden Geruch aus Nase und Mundraum sorgen."

Mithilfe eines sogenannten Halimeters (Atemmessgerät) kann der Arzt feststellen, wo die Gase letztlich wirklich herkommen. Über eine Art Strohhalm wird dabei während der Ausatmung die Mundraum-, Rachen- und Lungenluft gemessen und analysiert. Untersuchungen der Speiseröhre, eine Magenspiegelung oder Blutuntersuchungen können zusätzlich Aufschluss darüber geben, ob ein Diabetes oder eine Erkrankung des Magen-Darm-Traktes vorliegt.

Sind schwerwiegende Erkrankungen ausgeschlossen, kann, je nachdem, wo die Geruchsquelle liegt, Mundgeruch behandelt beziehungsweise vorgebeugt werden: Bereits eine konsequent durchgeführte Mundhygiene mit Zähneputzen, Zahnseide und Zungenreinigung kann helfen. Ein regelmäßiger Vorsorge- und Kontrolltermin beim Zahnarzt beugt Mundgeruch vor. Sollte das nicht helfen, das Geruchsproblem zu bekämpfen, sind in erster Instanz die Spezialistinnen und Spezialisten aus der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde oder der Gastroenterologie gefragt. Prof. Mayinger und Dr. Loeffelbein geben folgende Tipps:

### **Hausmittel gegen Mundgeruch**

- Ingwer: Bereits ein kleines Stück Ingwer auf der Zunge wirkt bakterienhemmend und erfrischt den Atem.
- Petersilie: Kauen Sie einige Blätter. Das in den Blättern enthaltene Apiol neutralisiert ebenfalls unangenehme Gerüche.
- Zitrone: Ein paar Tropfen pur oder im Mineralwasser regen den Speichelfluss an und erfrischen den Atem.
- Schwarzer Tee: Die enthaltenen Geschmacks- und Farbstoffe im Tee haben eine bakterienzersetzende Wirkung.
- Nelken: Das Öl der Pflanze wirkt entzündungshemmend und geruchsneutralisierend.
- Teebaumöl: Gurgeln Sie regelmäßig mit einem Viertelliter Wasser und zehn Tropfen Teebaumöl.
- Joghurt: Ungesüßter Naturjoghurt hemmt Fäulniskeime und senkt das Risiko für Zahnfleischerkrankungen.

### **Fünf Tipps für eine gründliche Mundhygiene**

- Putzen Sie mindestens zweimal am Tag – am besten morgens und abends – ihre Zähne mindestens drei Minuten mit einer weichen Zahnbürste; ggf. auch mit einer elektrischen Zahnbürste.
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle sechs bis acht Wochen.
- Reinigen Sie regelmäßig Ihre Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste.
- Reinigen Sie Zahnspangen oder Prothesen mindestens einmal täglich mit entsprechenden Reinigungsutensilien.
- Trinken Sie viel Wasser oder zuckerfreie Getränke. So werden Essenreste hinuntergespült und der Mund feucht gehalten.

Bildunterschrift:

**Bild 1:** Priv.-Doz. Dr. med. Dr. med. dent. Denys Loeffelbein, Chefarzt der Klinik für Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie am Helios Klinikum München West (© Steffen Leiprecht)

**Bild 2:** Prof. Dr. med. Brigitte Mayinger, Chefarztin der Gastroenterologie, Diabetologie und Allgemeinen Inneren Medizin am Helios Klinikum München West (© Sylvia Willax/Helios)

Die vier Helios Kliniken in Oberbayern an den Standorten München, Dachau und Markt Indersdorf sind akademische Lehrkrankenhäuser der Ludwig-Maximilians-Universität München und verfügen zusammen über 49 Fachabteilungen und 1.088 Betten. Jedes Jahr vertrauen rund 42.000 stationäre Patientinnen und Patienten der Erfahrung und Expertise der mehr als 2.500 Beschäftigten. Rund 83.000 Menschen werden darüber hinaus ambulant behandelt.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 125.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 22 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2021 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 10,9 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 17 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,4 Millionen Patientinnen und Patienten behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 75.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 6,7 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 56 Kliniken, davon sieben in Lateinamerika, 88 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 17 Millionen Patientinnen und Patienten behandelt, davon 16,1 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 46.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 33 Kliniken und 39 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.600 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 133 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

**Pressekontakt:**

Martin Pechatscheck

Pressesprecher, Helios Kliniken Oberbayern

Telefon: +49 162 2625749

E-Mail: [martin.pechatscheck@helios-gesundheit.de](mailto:martin.pechatscheck@helios-gesundheit.de)