

Eine ziemlich üble Sache



Mundgeruch kann einsam machen. Viele Betroffene wissen aber gar nicht von ihrem abstossenden Problem.

GETTY

**An den Fasnachts-
tagen kommen sich
so manche näher
als sonst. Da und
dort mit störendem
Beigeschmack:
Mundgeruch.**

VON VERA SOHMER

Julia Roberts soll davon betroffen sein, und auch Clark Gables schlechter Atem soll nicht vom Winde verweht worden sein: Vivien Leigh hasste es abgrundtief, ihren Filmpartner zu küssen. Aber ob Filmstar oder nicht: Mundgeruch ist nicht sexy. Er wird als unangenehm bis abstossend empfunden und gilt in der Gesellschaft sowie bei der Partnersuche als Killerkriterium. Umso bemerkenswerter ist, dass Schätzungen zufolge jeder vierte Erwachsene in Europa ab und zu Mundgeruch hat. Etwa jeder fünfzehnte verströmt permanent schlechten Atem.

Es wäre also angebracht, die Übelriechenden darauf aufmerksam zu machen. Aber den meisten ist das peinlich. Warum eigentlich? «Es ist ähnlich wie beim Fuss- oder Achselschweiss: Viele sind betroffen, aber keiner spricht offen darüber», sagt Andreas Filippi, Zahnmediziner am Basler Uni-Klinikum. Lieber versuche man, die schlechten Gerüche mit allerlei Mittelchen zu übertünchen. Erschwerend kommt hinzu: Keiner kann sicher sein, ob er selber nicht auch Mundgeruch hat. Denn seinen eigenen Atem riecht man meistens nicht.

«Airbag-Methode»

Die Frage, ob es denn nicht wenigstens zuverlässige Selbsttests gebe, beantwortet Andreas Filippi mit «Jein». Am ehesten funktionieren die «Airbag-Methode»: Man nehme eine geruchsneutrale

Plastiktüte und atme sie voll. Dabei durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Dann den Sack verschliessen. Um den Geruchssinn zu schärfen, an die frische Luft gehen, an frisch gemahlenem Kaffee oder einem Espresso riechen. Danach den Airbag vor der Nase ausdrücken. Oft empfohlen wird die «Wrist-Licking-Methode», bei der man mit der Zunge kräftig die Rückseite des Handgelenks ableckt und daran riecht. Das kann aber nur dann Hinweise auf Mundgeruch geben, wenn die Ursache dafür auf der Zunge liegt. Was definitiv nichts bringt: in die hohle Hand atmen und schnupfern. Die einzige echt zuverlässige Methode: eine Vertrauensperson fragen: «Habe ich eigentlich Mundgeruch?»

Zungenbelag und Stress

Zu rund 90 Prozent entsteht Mundgeruch in der Mundhöhle, zu 9 Prozent im Nasen-Rachen-Raum, und nur gerade zu einem Prozent ist er eine Folge von Magenleiden. Der schlechte Geruch entsteht als Folge eines gestörten physiologischen Bakteriengleichgewichts und wird hauptsächlich durch Schwefelverbindungen verursacht, die von Bakterien als Stoffwechselprodukt freigesetzt werden.

In der Mundhöhle ist neben ungenügend gepflegten Zähnen und vor allem Zwischenzahnräumen sowie entzündetem Zahnfleisch die häufigste Ursache für schlechten Atem ein Zungenbelag.

Auf der Zunge können sich Bakterien ansiedeln, die schlechte Gerüche verbreiten. Wer die Zunge mit Schaber oder Zungenbürste säubert, riecht wieder gut, doch Schaber und Bürste werden laut einer Umfrage (siehe Kasten) nur gerade von 13 Prozent benutzt.

Auch Stress kann Mundgeruch verursachen, er hemmt den Speichelfluss (was auch diverse Krankheiten und Medikamente tun), und der Mund wird trocken. Genau in einem solchen Klima fühlen sich geruchsbildende Bakterien wohl. Viele Businessleute sind im Mund top gepflegt, haben aber übel riechenden Atem. Der Grund: Sie stehen unter Druck und trinken zu viel Kaffee, was den Mund austrocknet. Das Mittel dagegen ist einfach: viel Wasser trinken und wasserhaltige Früchte essen.

«Mundgeruch wurde in der Zahnmedizin lange vernachlässigt.»

ANDREAS FILIPPI,
ZAHNMEDIZINER

Nur Symptombekämpfung

An Mitteln gegen Mundgeruch mangelt es nicht: Sprays, Wässerchen zum Gurgeln, Chlorophylltabletten, Pfefferminzblättchen, die man auf der Zunge platziert. Andreas Filippi hält nichts

UMFRAGE

Nur die Hälfte sagt Freunden

● Die meisten Menschen trauen sich höchstens, Familienangehörige (81 Prozent) und Partnerin oder Partner (72 Prozent) auf Mundgeruch hinzuweisen. Bei Freunden wären nur noch die Hälfte dazu bereit, bei Arbeitskollegen 31 Prozent und bei Untergebenen 20 Prozent. Das hat eine im Auftrag der Gaba International AG vom Hergiswiler Institut GfK Switzerland AG durchgeführte Umfrage mit 352 Personen ergeben.

● Auffällig auch, dass viele die Ursache des Mundgeruchs am falschen Ort vermuten, nämlich im Magen-Darm-Trakt. 33 Prozent der Befragten tippten darauf, effektiv sind Störungen im Magen aber nur zu ein paar Prozenten schuld. Von den Befragten wenig genannt wurde als Grund das Rauchen (11 Prozent) und der Alkohol (3 Prozent). Am meisten erwähnt wurde eine schlechte Mundhygiene (54 Prozent).

hag

davon: «Sie übertünchen den Geruch für kurze Zeit, beseitigen aber nicht die Ursache.» Trotzdem: Wer unter Mundtrockenheit leidet, kann zu zuckerfreien Kaugummis oder Bonbons greifen. Auch sie beseitigen die Ursachen zwar nicht, regen aber die Speichelproduktion an.

Filippi übt Kritik auch an der eigenen Zunft. «Mundgeruch wurde in der Zahnmedizin lange vernachlässigt.» Erst in den letzten vier bis fünf Jahren sensibilisiere man den Nachwuchs auf das Thema. Und das sei notwendig und sinnvoll, weil die Ursache von schlechtem Atem eben meist in der Mundhöhle zu finden ist. Als grossen Fortschritt wertet Filippi deshalb, dass es inzwischen in der Schweiz spezielle Mundgeruch-Sprechstunden gibt. Leider hätten viele Betroffene Hemmungen, die Hilfe in Anspruch zu nehmen. Deshalb habe man in Basel auch eine E-Mail-Sprechstunde eingerichtet, bei der man seinen Namen nicht nennen muss.

Ob man einen Spezialisten aufsuchen sollte, hängt vom Leidensdruck ab. Wer meint, er habe Mundgeruch, sei oft völlig verunsichert, berichtet Raddatz. Und das werde noch verstärkt durch Andeutungen oder Gesten anderer: der Arbeitskollege, der den Kopf zur Seite dreht; das Kind, das sich bei der Familienfeier die Nase zuhält.

Oft bloss eingebildet

In solchen Fällen kann eine Abklärung sinnvoll sein. Ziel der Mundgeruch-Sprechstunde ist, mit einer gründlichen Untersuchung den Ursachen auf den Grund zu gehen und Betroffene vom lästigen Leiden zu befreien. Die Erfolgsaussichten sind gut: «In den allermeisten Fällen ist es unspektakulär, Mundgeruch wegzubekommen», versichert Filippi. Und manchmal stellt sich sogar heraus, dass alles nur eingebildet war und die Betroffenen gar keinen schlechten Atem haben.

HINWEIS

► Anlaufstellen. **Luzern:** Mundgeruch-Sprechstunde Praxis Markus Schulte, www.dr-schulte.ch. **Zumstein Dental Clinic,** www.zumstein-dental-clinic.ch. **Basel:** Mundgeruch-Sprechstunde der Universität Basel, www.andreas-filippi.ch. **Zürich:** Mundgeruch-Praxis in Zürich-Oerlikon, www.mundgeruch.ch ◀

KALEIDOSKOP

Mit Wachkoma- patienten «reden»

Ein Team aus belgischen und britischen Wissenschaftlern hat es offenbar mit neuartigen Gehirnscans geschafft, den Geist eines gehirngeschädigten Mannes zu erreichen und mit seinen Gedanken zu kommunizieren. Bei drei anderen Patienten konnte ebenfalls ein Bewusstsein nachgewiesen werden. Die im «New England Journal of Medicine» veröffentlichten Ergebnisse zeigen, dass Scans Anzeichen für ein Bewusstsein bei Patienten sichtbar machen können, bei denen bisher angenommen wurde, dass sie völlig von der Welt abgeschlossen sind. Einem Patienten, ein Belgier, der vor sieben Jahren bei einem Verkehrsunfall verletzt worden war, stellten sie eine Reihe von Fragen. Es gelang ihm, mittels seiner Gedanken mit «Ja» und «Nein» zu antworten. Er bestätigte zum Beispiel, dass der Name seines Vaters Alexander war. (pte)

«Schlüsselloch-OPs»: Für Ärzte eine Tortur

Für Patienten gelten sie als besonders schonend, für die Ärzte sind sie dagegen oft eine Tortur: Bei neun von zehn Chirurgen verursachen minimal-invasive Operationen laut einer US-Befragung körperliche Beschwerden. Im Gegensatz zu offenen Operationen haben die «Schlüsselloch-OPs» besondere Belastungen zur Folge. Hände und Arme müssen auf engstem Raum manövrieren, und die Ärzte überwachen ihre Bewegungen teils stundenlang über einen abseits stehenden Monitor. Folge: 87 Prozent der befragten 300 Chirurgen klagten über körperliche Probleme – von Schmerzen an Armen, Beinen und Rücken über Krämpfe und Karpaltunnel-Syndrom bis hin zu Kopfschmerzen und Augenproblemen.

(Quelle: «Journal of the American College of Surgeons») ap

ANZEIGE

Neue Kursreihe Naturheilkunde im Hausegebrauch

Dieser Kurs vermittelt ein Grundwissen über drei wichtige Methoden der Naturheilkunde: Die Reflexzonenmassage, die Bachblüten und die Schüsslersalze. Ziel der Kursreihe ist es, dass auch medizinisch nicht vorgebildete Personen diese Therapiekonzepte verstehen und im häuslichen Gebrauch anwenden können.

Themen:

- Reflexzonen für Massagen, Einreibungen, Wickel oder Auflagen
- Bachblüten: Wie werden sie hergestellt? Wie eingesetzt?
- Biochemie/Schüssler Mineralsalze. Einsatzmöglichkeiten, Darreichungsformen und Dosierungen.

Dozentin:

Eva Lackner, Naturheilpraktikerin

**25. Februar, 25. März und
22. April 2010, jeweils
von 8.30 bis 11.30 Uhr**

Kosten:

CHF 180.00

Paramed, Zentrum für Komplementärmedizin, Haldenstrasse 1, 6342 Baar

Anmeldung:

info@paramed.ch, Tel. 041 768 20 60, Fax 041 768 20 69



**Bildungszentrum und
Ambulatorium in Baar**

www.paramed.ch