

Wenn der Atem schlecht riecht

Ein Test ortet die Ursachen von Gerüchen aus der Mundhöhle. Zahnärzte wollen das Problem enttabuisieren

Von Andrea Söldi

Die Frau holt tief Luft, klemmt das Mundstück zwischen die Lippen und bläst den Atem gleichmässig durch den Plastikschlauch hinaus. Nach wenigen Sekunden erscheint auf dem Display des handtaschengrossen Geräts eine Zahl: 72. Bei der zweiten Messung gibt das Halimeter, so heisst das Gerät, 90 an. «Das ist nicht extrem, liegt aber im Grenzbereich», sagt Teresa Meyer.

Die Zürcher Zahnärztin bietet in ihrer Praxis Mundgeruch-Sprechstunden an. Bei besagter Patientin war ihr der unangenehme Geruch kürzlich während einer Behandlung aufgefallen, weshalb sie ihr eine gründliche Abklärung empfohlen hatte. Die gut 40-jährige Patientin willigte ein, weil auch ihr Ehemann sie bereits verschiedentlich auf den Missstand angesprochen hat. «Ich fühle mich häufig unsicher im Kontakt mit anderen Menschen», sagt die Zürcherin.

Mundgeruch ist ein heikles Thema. Den meisten Menschen ist es gleichermaßen peinlich, jemanden im Bekanntenkreis darauf anzusprechen, wie selber darauf aufmerksam gemacht zu werden. Wer vermutet, dass sein Atem schlecht riecht, isoliert sich im Extremfall zunehmend und traut sich kaum mehr, mit anderen Leuten in näheren Kontakt zu treten. In Gesprächen halten manche die Hand vor den Mund oder wenden sich leicht ab, sodass Blickkontakt schwierig ist. Das kann befremdlich wirken. Statt solchen Vermeidungsverhaltens sei es wesentlich sinnvoller, der Sache auf den Grund zu gehen, sagt Zahnärztin Meyer. Denn in den meisten Fällen könne mit einer guten Beratung und einigen relativ einfachen Massnahmen eine markante Verbesserung erzielt werden.

Magen ist selten schuld

Woher aber kommt der unangenehme Mief, der uns immer mal wieder von Menschen zurückweichen lässt, seien sie noch so nett und interessant? «Viele Betroffene glauben, der Geruch komme aus dem Magen, und lassen sich deshalb beim Gastroenterologen untersuchen», sagt Meyer. Es komme deshalb häufig zu unnötigen Magenspiegelungen und manchmal sogar zu Antibiotika-Verordnungen. Diese würden aber die natürliche Flora des Magen-Darm-Trakts zerstören, womit sich der Geruch oft noch verstärke.

Zu etwa 90 Prozent liegt die Ursache für fauligen Atem in der Mundhöhle. Verantwortlich können zum Beispiel Karies oder Zahnfleischentzündungen sein, genannt Parodontitis. Bakterien, die übel riechende Substanzen wie flüchtige Schwefelverbindungen, Aceton und Buttersäure produzieren, verstecken sich zudem in Zahnfleischtaschen oder Zungenfalten. Und auf der Zunge bildet sich häufig ein Belag aus Bakterien. Mit einer guten Mundhygiene und zahnärztlicher Prophylaxe können aber bereits verschiedene begünstigende Faktoren minimiert werden.

Manchmal liegt der Grund aber auch bei Entzündungen der Mandeln



Dem schlechten Atem auf der Spur. Die Patientin bläst, beobachtet von Zahnärztin Teresa Meyer, ins Messgerät. Foto Dominique Meienberg

oder in den Nasennebenhöhlen. Zudem kann schlechter Atem ein Hinweis auf verschiedene körperliche Krankheiten wie etwa Niereninsuffizienz oder Diabetes sein. Weiter bewirken zahlreiche Medikamente eine Mundtrockenheit, die das Entstehen von Mundgeruch begünstigt. Und auch wenn wir Hunger haben oder gar länger fasten, scheidet der Körper schlecht riechendes Aceton durch die Atemluft aus. Der Stoff entsteht aus den Ketonkörpern, die der Körper beim Abbau von Fettreserven freisetzt. Regelmässiges Trinken und Mundspülen ist dann besonders wichtig.

«Ein gewisser Geruch am Morgen ist normal, weil der Mund über die Nacht trockener wird», stellt die Spezialistin klar. Eine krankhafte Halitosis, so der Fachbegriff für das unangenehme Übel, liege erst vor, wenn das Symptom nach dem Trinken und Zähneputzen nicht verschwinde.

Eisprung verstärkt Geruch

Bei Meyers Patientin finden sich gleich mehrere Baustellen: defekte Zahnfüllungen, nicht vollständig durchgebrochene Weisheitszähne, die nur mit einer dünnen Schleimhaut bedeckt

sind, sowie sogenannte Tonsillensteine (eitrige Stellen in den Rachenmandeln, die sich mit Kalk verbinden und hart werden) – alles Tummelfelder, wie sie Bakterien lieben.

Zudem geht aus dem vorgängig ausgefüllten Fragebogen hervor, dass die Frau nur ein- bis zweimal täglich die Zähne putzt. Zu wenig, findet die Zahnärztin und fragt nach weiteren Faktoren wie etwa Stress und hormonelle Veränderungen. Beides kann ebenfalls zu trockenerer Mundschleimhaut führen. Frauen riechen in der Pubertät sowie in den Tagen rund um

den Eisprung etwas stärker. Manche Leute seien sich ihres Mundgeruchs gar nicht bewusst, sagt Rainer Seemann, Professor an den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern. «Zahnärzte sollten sich deshalb trauen, das heikle Thema anzusprechen», betont der Spezialist, der für eine Enttabuisierung einsteht. Auch im Bekanntenkreis sei mehr Offenheit angebracht. «Mundgeruch beeinträchtigt das Zusammenleben und kann zu Problemen am Arbeitsplatz oder gar zu völliger Isolation führen.»

So geben Sie den Bakterien keine Chance

Zähne und Zwischenräume: In den Ladenregalen findet sich ein breites Sortiment an Artikeln für die tägliche Zahn- und Mundhygiene. Neben Zahnbürsten und Zahnpasten stehen diverse Gerätschaften zur Reinigung der Zahnzwischenräume zur Auswahl: Zahnseide, Zahnstocher und Interdentalbürstchen. Indem man Essensreste regelmässig entfernt, entzieht man den natürlichen Bakterien im Mundraum den Nährboden, sodass sie sich nicht unkontrolliert vermehren können. In einigen Fällen sind zusätzlich antibakterielle Mundspüllösungen sinnvoll. Sie sollten aber nicht über längere Zeit angewendet werden, da sie die Mundflora zerstören. Damit kann sich das Problem sogar noch verschlimmern.

Benutzen Sie Zungenschaber: Ein häufiger Grund für Mundgeruch ist der Belag auf der Zunge. Er sollte deshalb ein- bis zweimal täglich entfernt werden. Dazu eignen sich Zungenschaber – manche davon sind mit einer Bürste kombiniert, auf die man etwas zinkhaltige Zahnpaste geben kann. Die Anwendung braucht allerdings etwas Übung. An der Zungenwurzel, wo die Bakterienbesiedelung besonders dicht ist, kann ein Zungenschaber zuweilen Brechreiz auslösen.

Vorsicht vor falschen Helfern: Kaugummis und Pfefferminz-Bonbons können für kurze Zeit den Atem etwas frischer machen. Der Geschmack überdeckt allfälligen Mundgeruch teilweise, packt das Übel aber keineswegs an der Wurzel. Ähnlich verhält es

sich mit den diversen Hausmittelchen, die empfohlen werden: Nelken oder Kardamon kauen, Petersilie essen. Nicht wissenschaftlich erwiesen ist zudem die Wirksamkeit von Blattgrün-Pastillen.

Testen Sie sich selbst: Einen einfachen Selbsttest kann man mit Hilfe eines sauberen Plastiksacks durchführen: Tief einatmen und die Luft durch den Mund in die Tüte strömen lassen. Mit der Hand zuhalten und nach einigen Minuten an der frischen Luft am eigenen Atem schnuppern. Eine genaue Messung sowie eine Beratung erhält man in spezialisierten Halitosis-Sprechstunden, wie sie die Zahnmedizinischen Kliniken der Uni Bern, aber auch viele Zahnärzte anbieten. asö

Zähne zu fest geschrubbt

Auf der anderen Seite haben es Zahnärzte zuweilen auch mit überbesorgten Patienten zu tun. Einige kauen ständig Kaugummis oder lutschen Minzbonbons, schrubben übertrieben häufig ihre Zähne und benutzen Mundspülungen. Im Extremfall spricht man von Halitophobie.

Seemann, der sich bereits vor 20 Jahren als einer der ersten des Problems Mundgeruch angenommen hat, führte letztes Jahr eine Studie mit 1000 Teilnehmern durch, eine Hälfte Rekruten, eine Hälfte Stadtbernerinnen und -berner. Bei der Befragung gab ein Drittel an, unter Mundgeruch zu leiden. Das Halimeter bestätigte die Befürchtung jedoch nur bei elf Prozent. «Es ist schön, wenn man Entwarnung geben kann», sagt Seemann. «Die meisten Leute gehen dann entlastet nach Hause und bewegen sich wieder freier in Gesellschaft.»

ANZEIGE

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Wach während der Operation

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Operieren muss man nicht immer mit Vollnarkose. Mit Teilnarkosen kann sogar eine künstliche Schulter eingesetzt werden. Was sind Vor- und Nachteile bei Vollnarkosen und Teilnarkosen? Zu Gast bei Dr. Jeanne Fürst ist Professor Urs Eichenberger, Chefarzt Anästhesiologie an der Universitätsklinik Balgrist. Er informiert über neuartige Möglichkeiten bei Narkosen.

gesundheit heute:
Samstag, 9. März 2019, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 10. März 2019, 9.30 Uhr, auf SRF 1:
und 20.30 Uhr auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch