

Schlechter Atem? So wird man Mundgeruch wieder los

Viele denken, Mundgeruch kommt aus dem Magen – tatsächlich aber liegt die Ursache fast immer im Mund. Dann können schon einfache Mittel wie Zahnseide helfen.

Morgens direkt nach dem Aufstehen oder nach einem schnellen Döner müffelt es oft aus dem Mund. Die meisten Menschen finden derartige Gerüche zwar ein bisschen eklig, ein echtes Problem sind sie aber nicht. Denn der morgendliche Mief verschwindet nach dem Frühstück in der Regel von allein, und Zwiebelatem lässt sich durch Kaugummi kauen überdecken. Allerdings gibt es auch Menschen, die ständig oder sehr häufig unangenehm aus dem Mund riechen. In solchen Fällen sprechen Mediziner von **Halitosis**.

„Wann Halitosis genau anfängt, ist schwer zu definieren, da Geruchsempfindungen sehr subjektiv sind“, sagt der Düsseldorfer Zahnarzt Sebastian Michaelis.

„Für uns sind die Fälle interessant, in denen der Mundgeruch auf eine Distanz riechbar ist, die die Betroffenen im sozialen Leben eingeschränkt.“

Oft liegt die Ursache im Mund

Wenn der Zahnarzt einen auffälligen Geruch festgestellt, macht er sich auf die Suche nach der Ursache. Viele Menschen glauben, dass der typische Fäulnisgeruch aus dem Magen kommt. Das sei aber praktisch nie der Fall, erklärt Michaelis. Nur wenige Betroffene haben eine allgemeinmedizinisches Problem. Das können Ausstülpungen der Speiseröhre sein oder bestimmte Leber- und Nierenerkrankungen. Fast immer – in etwa 90% der Fälle – liegen die Ursache im Mund.

Meistens seien Bakterien die Übeltäter, die zwischen den Zähnen, in tiefen Zahnfleischtaschen oder unter wackeligen Zahnprothesen sitzen, so Michaelis. Dann lässt sich der Mundgeruch mit der richtigen Behandlung in der Regel schnell beseitigen.

Wenn der Zahnarzt nichts findet, führt der nächste Weg zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Die zweithäufigste Stelle Ursache für fauligen Atem liegt im Nasen- bzw. Rachenraum. „Chronische Nasennebenhöhlenentzündungen oder Bakterienansammlungen auf den Mandeln können einen schlechten Geruch aus Mund und Nase erzeugen“, sagt Thomas Deitmer, Direktor der HNO-Klinik am Klinikum Dortmund.

Viele Menschen kennen zudem die übelriechenden kleinen weißen Klümpchen, die in den Furchen der Mandeln entstehen.

Auch in diesen Fällen versucht man, den Geruch zu beseitigen, indem man das Grundproblem behandelt. Das ist aber nicht immer so einfach. Wenn die Ursache auf den Mandeln liegt, könne eine Operation zwar sehr wahrscheinlich helfen, hundertprozentig versprechen könne man es aber nicht, erklärt Deitmer. Außerdem ist eine Mandeloperation immer mit einem gewissen Risiko für Komplikationen verbunden. Beispielsweise kann es zu Nachblutungen kommen. „Es muss daher individuell mit dem Patienten abgewogen werden, ob er zur Befreiung von Mundgeruch dieses Risiko in Kauf nehmen möchte“, sagt der HNO-Arzt.

Halitophobie – unbegründete Angst vor Mundgeruch

Um übelriechendem Atem vorzubeugen, rät Christoph Benz, Vorstandsmitglied der Bayrischen Landes Zahnärztekammer, täglich zweimal die Zähne putzen. Einmal davon in Kombination mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten und der Reinigung der Zunge, da sich auf dem Zungenrücken viele Bakterien tummeln. „Das sollte man allerdings mit Vorsicht tun“, mahnt der

Zahnarzt.

Häufig werden die Zungenschaber, die es mittlerweile in allen Drogerien zu kaufen gibt, mit zu viel Kraft angewendet. Unter Umständen gelangen durch zu starkes Schrubben Bakterien in die Blutbahn. Eine weitere Empfehlung ist, ein- bis zweimal im Jahr beim Zahnarzt die harten Zahnbeläge entfernen zu lassen. Antibakterielle Mundspüllösungen hingegen sollte man nur nach Rücksprache mit dem Zahnarzt anwenden, rät Benz. Denn durch zu häufiges Spülen könne das Bakteriengleichgewicht im Mund durcheinander geraten.

Wer auf gute Mundhygiene achtet, aber trotzdem glaubt, schlecht aus dem Mund zu riechen, sollte seine Freunde oder seinen Zahnarzt fragen. Selbsttests – wie das Riechen am eigenen Speichel – sind nach Auskunft der Experten nicht zuverlässig. Häufig ist die Befürchtung, andere Menschen durch seinen Atem zu belästigen, auch völlig unbegründet. Wie Christoph Benz berichtet, haben viele Patienten, die in die Halitosisprechstunden kommen, gar keinen Mundgeruch.

Leider seien darunter auch einige, die fest davon überzeugt sind, doch aus dem Mund zu riechen, erklärt Benz. Experten sprechen dann von Halitophobie. In solchen Fällen kann nur der Psychologe helfen. Auf der anderen Seite gibt es auch Menschen, die Mundgeruch haben, ohne es zu merken. In solchen Fällen empfiehlt Sebastian Michaelis Kollegen und Freunden, das Thema offen auszusprechen: „Nach meiner Erfahrung sind die meisten Menschen sehr dankbar, wenn man sie – natürlich vorsichtig und taktvoll – darauf aufmerksam macht.“

Quelle: Spiegel Online/dpa