

Wenn es aus dem Mund stinkt

Wer Mundgeruch hat, leidet oftmals stark darunter. In Basel gibt es eine der wenigen Sprechstunden der Schweiz

Von Nadine A. Brügger

«Ich kann nicht mehr, das Ganze geht mir so an die Psyche», schreibt jemand unter dem Pseudonym «kunterbunt». «Halitosis» nennen Mediziner das Problem. Wir anderen sagen dazu einfach «Mundgeruch». Insgesamt 700 verschiedene Substanzen tummeln sich in unserer Ausatemluft. Je nach Kombination und Häufung kann das auch mal stinken. Wann genau – und was dann hilft, weiss Andreas Filippi, Professor am Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel (UZB). «Unter Mundgeruch verstehen wir eine veränderte Ausatemluft, die unsere Mitmenschen als unangenehm empfinden», erklärt Andreas Filippi.

Auch wenn andere es sofort merken, hat der Einzelne keine Chance, seinen eigenen Mundgeruch wahrzunehmen. Warum das so ist, erklärt der Spezialist. «Die Nase gewöhnt sich augenblicklich an einen ständig vorhandenen Geruch, darum riecht sich der Betroffene selber nicht.»

«Airbag-Methode» als Selbsthilfe

Wie kann man also den eigenen Odeur aus dem Munde kontrollieren? «Das Einfachste wäre, einfach jemanden zu fragen: Habe ich Mundgeruch?», sagt Filippi. Es braucht kein allzu empfindliches Näschen, um den schlechten Atem des Gegenübers zu erkennen. «Aber Mundgeruch ist so stark mit Scham behaftet, dass die Leute sich das schlicht nicht getrauen.» Wer nicht über seinen Schatten springen kann, der lese jetzt aufmerksam: Es gibt eine Methode, mit der die Nase überlistet werden kann. «Wir nennen es die Airbag-Methode», sagt Filippi. «Dabei atmet man ruhig in eine grosse Plastiktüte, bis sie voll ist. Blasen Sie die Tüte aber nicht auf wie einen Ballon. Atmen Sie ganz normal durch die Nase ein und in die Tüte vor dem Mund aus.»



Andreas Filippi.

Die gefüllte Tüte wird nun oben zugehalten, so dass die Atemluft nicht entweichen kann. «Jetzt entweder zehn Minuten Frischluft atmen oder an Kaffeebohnen riechen. Beides setzt die Nase quasi auf Reset. Danach kann sie den Geruch der Atemluft aus der Tüte wieder feststellen.» Nach zehn Minuten die Tüte öffnen und an der Luft riechen, die ihr entströmt. Stinkt? Dann ist der Fall klar. Doch woher kommt der Mundgeruch denn überhaupt?

Filippi und seine Kollegen unterscheiden verschiedene Arten von Mundgeruch. Da ist der ganz normale Geruch aus dem Mund, wie ihn jeder mal verströmt. «Der Klassiker ist: Jemand raucht oder trinkt viel Kaffee und riecht noch eine Stunde später deutlich aus dem Mund. Denn die Geruchsmoleküle setzen sich in den Schleimhäuten fest und werden von dort abgegeben.» Den gleichen Effekt, nur etwas zeitversetzt, haben übrigens auch Zwiebeln und Knoblauch. «Spei-



Zungenbelag wegwippen hilft. Chronischer Mundgeruch entsteht, weil sich Bakterien im feuchtwarmen Milieu des Mundes wohlig einrichten. Foto: Stock

chel und Mundgeruch haben viel miteinander zu tun. Wer durch den Mund atmet, wenig trinkt, unter Stress steht oder gewisse Medikamente einnehmen muss, hat einen trockeneren Mund. Und so entsteht Mundgeruch.»

Rat beim Zahnarzt holen

Lassen Sie uns noch einmal einen Blick in das Mundgeruch-Forum tun. Den virtuellen Ort, an dem «kunterbunt» sich mit Leidensgenossen austauscht. Anonym. Sie habe eine gute Mundhygiene, schreibt sie, achte auf die Ernährung, trinke viel Wasser – trotzdem sei sie von verschiedensten Menschen, darunter ihr Ex-Freund, auf den penetranten Geruch aus ihrem Mund angesprochen worden. Seit Jahren helfe nichts. «Kunterbunts» Zeilen klingen verzweifelt. Sie weiss weder ein noch aus. Manchmal denkt sie daran, wie es wäre, nie mehr aufzuwachen. Dann würde er versiegen, dieser schlechte Atem, der ihr Leben zerfrisst wie Säure. «Eigentlich ist mein Leben bis auf den Mundgeruch sehr schön. Aber ein Leben mit diesem Mundgeruch ist einfach zurzeit nicht lebenswert.»

Fälle wie jener von «kunterbunt sind» für Filippi nichts Neues. «Der psychische Druck von mindestens der Hälfte der Menschen, die wir in unserer Sprechstunde sehen, ist enorm hoch. Mundgeruch ist besonders für junge Menschen ein soziales Ausschlusskriterium. Sie werden gemobbt, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz», Filippi schüttelt den Kopf. «Die Geschichten, mit denen man konfrontiert wird, sind wirklich

hart. Viele Patienten leiden jahrelang. Diese Menschen würden alles tun, um ihren Mundgeruch loszuwerden.» Manche fliegen um den halben Globus, um nach Basel in eine der wenigen Mundgeruch-Sprechstunden zu kommen, die überhaupt existieren.

Bevor ein Patient in Filippis Sprechzimmer landet, war er meist bereits beim Hausarzt, beim Hals-Nasen-Ohrenarzt oder beim Internisten. In der Regel verlorene Zeit: «Mundgeruch entsteht überwiegend im Mund und nur selten im Magen. Das wissen viele Menschen nicht und denken daran auch nicht daran, Rat bei ihrem Zahnarzt zu suchen. Dabei können wir 90 Prozent aller Patienten von ihrem Mundgeruch befreien.» Oft reiche dazu eine Sitzung und einige Aufgaben für zu Hause.

Chronischer Mundgeruch entsteht durch Bakterien, die sich im feuchtwarmen Milieu des Mundes wohlig einrichten. Sie leben auf der Zunge, weshalb der Zungenbelag regelmässig weggeputzt gehört, oder in den Zahnzwischenräumen und den Zahnfleischtaschen. «Besonders bei entzündetem Zahnfleisch nisten sich Bakterien ein und produzieren Geruchsmoleküle, die bereits in kleinen Mengen einen strengen Geruch hervorrufen.» Der Zahnarzt kann dann die betroffenen Stellen behandeln. Gemeinsam wird danach mit dem Patienten eine individuelle Strategie umgesetzt.

Es gibt aber Patienten, die Filippi nicht von ihrem Leiden befreien kann – weil sie gar keinen Mundgeruch haben. «Halitophobie nennt man diese krankhafte Annahme, an Mundgeruch zu lei-

den, obwohl das nicht so ist.» Egal, wie oft Freunde oder auch der Facharzt beteuern, nichts zu riechen: Wer an Halitophobie leidet, findet im Verhalten seines Gegenübers stets Belege dafür. Eine Drehung des Kopfes? Die Person hält den Geruch nicht aus. Ein verzogenes Gesicht? Ist ja klar, warum. «Es ist sehr wichtig, das Leiden dieser Patienten ernst zu nehmen, denn sie, anders als wir, meinen, ihren Mundgeruch tatsächlich zu riechen.» Warum, sei schwer zu sagen.

Professionelle Messgeräte

In manchen Fällen hilft jetzt eine unbestechliche Maschine. «In der Mundgeruch-Sprechstunde gibt es zwei Instrumente, um den Geruch festzustellen», zählt Filippi auf. «Einerseits die geübte Nase des Spezialisten. Andererseits professionelle Messgeräte, welche die Schwefelverbindungen in der Atemluft messen können.» Die Schwefelverbindungen sind es, die über die Intensität des Mundgeruchs entscheiden. «Die Messgeräte zeigen objektiv und schwarz auf weiss, ob jemand Mundgeruch hat – oder eben nicht (mehr).»

Wer über Jahre an Mundgeruch gelitten habe, könne oft kaum glauben, davon befreit zu sein – insbesondere, weil sich in der eigenen Wahrnehmung nichts verändert: Man hat den eigenen Mundgeruch ja auch davor nie gerochen. «Wenn aber die Messgeräte, die vor der Behandlung in einer grossen Kuvor ausgeschlagen haben, ganz flach bleiben, strahlen die Patienten plötzlich», sagt Filippi. Mit etwas Glück lasse sich ab und an auch ein Patient mit Halit-

phobie von dem unparteiischen Messgerät überzeugen.

Zum Schluss die erste Frage, die Filippi seinen Patienten stellt: «Woher wissen Sie, dass Sie Mundgeruch haben?» Häufige Antwort: «Ich habe oft einen sehr schlechten Geschmack im Mund.» Diesen Patienten ist rasch geholfen: «Schlechter Geschmack im Mund hat mit Mundgeruch nie etwas zu tun. Das eine sind Substanzen, die im Speichel gelöst sind, die flüssig sind und die man dann ausspucken oder runterschlucken – aber nicht ausatmen kann. Die Substanzen, die Mundgeruch machen, sind gasförmig. Werden sie ausatmet, riecht sie das Umfeld.» Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheitssektion am Schweizer Fernsehen.

Das hilft bei Mundgeruch

- Regelmässiges Trinken von Wasser statt Wein, Softdrinks oder Kaffee.
- Kleine, dafür häufigere Mahlzeiten – denn «Kauen produziert Speichel».
- Eine gute Mundhygiene, die neben Zähneputzen auch das Reinigen der Zahnzwischenräume und der Zunge beinhaltet.
- Zweimal im Jahr eine professionelle Zahn- und allenfalls Zungenreinigung in Anspruch nehmen.
- Statt Fastfood und viel Fleisch vermehrt auf ballaststoffreiche Ernährung setzen. «Dass eine Ernährungs- umstellung helfen kann, hat aber nichts mit dem Magen zu tun, sondern mit den Bakterien im Mund.»

ANZEIGE

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Wenn langes Sitzen zum Problem wird

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm AG, Institut Straumann AG, Viollier AG

Dauerndes Sitzen oder Bettlägrigkeit kann zu Wundliegen führen. Das Schlimme daran – solche Wunden heilen kaum von selbst. Monatelange Spitalaufenthalte sind die Folge. Wundliegen, Decubitus genannt, entsteht durch den ständigen Druck vom vielen Sitzen oder Liegen. Dabei werden die kleinen Blutgefässe unter der Haut verschlossen und das Gewebe stirbt ab. Es gibt jedoch wirksame Präventionsmassnahmen. **gesundheit heute** zeigt, auf was es ankommt und wie spezielle Kissen oder Matratzen helfen können.

Gesundheit heute:
Samstag, 27. Januar 2018, 18.10 Uhr, auf SRF 1
Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 28. Januar 2018, 9.30 Uhr
Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch