

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 6: Mundgeruch : nein danke!

Artikel: Mundgeruch? Nein danke!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554768>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schlechter Atem ist der Sympathie- und Liebeskiller Nr. 1.

Mundgeruch? Nein danke!

Man hört es nicht gern. Und man sagt es nicht gern. Mundgeruch ist ein peinliches Thema. Fast jeder kennt jemand, dem er wegen des ekligen Atems lieber nicht zu nahe kommt: Millionen leiden unter Mundgeruch – meist ohne es zu ahnen. Und dies, obwohl Abhilfe verblüffend einfach ist.

Die Mundhöhle bildet einen vorgeschobenen Posten des Immunsystems, welcher Angreifer unschädlich macht, die sonst üble Krankheiten verursachen können. Die rund 300 Bakterienarten, die sich in der feucht-warmen Mundhöhle tummeln, haben ihre Daseinsberechtigung und ihre Aufgabe. Werden die Mundbakterien – beispielsweise durch eine Antibiotikum-Therapie – dezimiert, gerät das gesamte Mundmilieu aus dem Gleichgewicht. So halten die Mundhöhlenbakterien etwa den hefeähnlichen *Candida*-Pilz in Schach, der sich ohne sie explosionsartig vermehren würde.

Die schlimmsten Übeltäter

Wie bei anderen Körperstellen, denken Sie nur an die Achselhöhlen oder Füße in Schuhen, wo es schön warm und feucht ist, ist schlechter Atem das Ergebnis des mikrobiellen Stoffwechsels. Denn einige der in diesen «tropischen» Paradiesen besonders gut gedeihenden Bakterienarten produzieren als Abfallprodukte ihres Stoffwechsels eine Reihe chemischer Verbindungen, die wirklich stinken:

Schwefelwasserstoff, der wie faule Eier riecht; Methylmercaptan, das auch in Fäkalien vorkommt; Skatol, das ebenfalls Fäkalgeruch

verbreitet und am Ebergeruch beteiligt ist; Indol, das zwar in geringen Konzentrationen in Jasmin- und Orangenblüten verführerisch duftet, in höheren Mengen aber abstossend riecht; Cadaverin, welches, wie der Name schon sagt, süsslichen Verwesungsgeruch verbreitet; Putrescin, das man von faulendem Fleisch kennt; Isovaleriansäure, die ranzig nach Schweiss müffelt (und *ein* Bestandteil des typischen Geruchs von getrocknetem Baldrian ist).

Mit einem neuartigen Messgerät, dem Halimeter, können in spezialisierten Zahnarztpraxen übrigens die für den Mundgeruch zuständigen Schwefelverbindungen gemessen werden.

Schlechter Atem als Symptom einer Krankheit

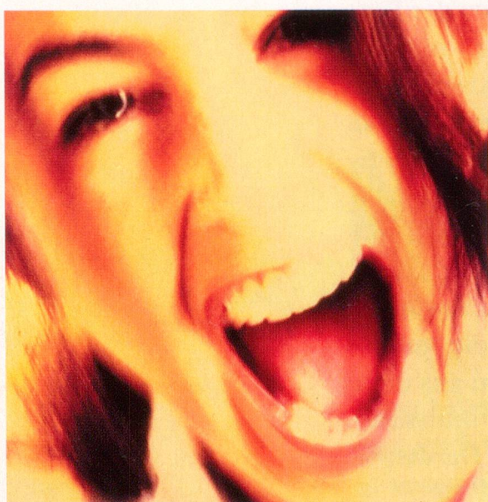
Ärzte wissen, dass der aus dem Mund strömende Geruch bei der Diagnose einer Krankheit helfen kann. Beim Duft verrottender Äpfel besteht der Verdacht auf einen Nierenschaden, riecht der Atem nach Ammoniak können Leberprobleme dahinter stecken. Geruch von Aceton (so ähnlich wie Nagellackentferner) legt möglicherweise eine Zuckererkrankung nahe. Zwar können sehr viele organische Leiden Mundgeruch nach sich ziehen, doch die meisten sind äusserst selten. In ungefähr 90 Prozent der Fälle liegt der Ursprung des Übels im Mund selbst. Trotzdem kursieren, selbst bei Medizinern, noch immer zahlreiche Vorurteile. So wird immer noch zu häufig die Auffassung propagiert, die unangenehmen Munddüfte stammten aus dem Verdauungstrakt. Dann durchlaufen Patienten zahlreiche internistische Untersuchungen bis hin zu Magenspiegelungen und Darmspülungen – meist umsonst.

Spucke hilft

Etwa 100 Milliarden Bakterien wachsen täglich zwischen Lippen und Rachen heran. Auf Dauer können allerdings nur solche Bakterien überleben, die in der Lage sind, sich an Oberflächen anzuheften. Diejenigen, die das nicht schaffen, werden alle zwei bis drei Minuten beim Schlucken des aufgelaufenen Speichels heruntergespült. Selbst die Organismen, die einen Platz finden, sind keineswegs auf Dauer sicher, da ihre Wirtszellen regelmässig abgestossen und durch neue ersetzt werden. Der Speichel ist allerdings nicht nur das «Abfuhrwesen», das eine Bakterienschwemme vermeiden hilft, sondern auch ein natürliches Desinfektionsmittel. Richtige Kolonien bilden können nur die Bakterien, die in strömungsgeschützten Räumen zwischen den Zähnen, in Zahnfleischtaschen, auf Plaquerändern, in winzigen Lücken bei schlecht angepassten Kronen oder in den kleinen Nischen und Falten der Zunge einen Schlupfwinkel finden. Da dort auch meist Essensreste hängenbleiben, vermehren sich die wohlgenährten Bakterien rasch und produzieren munter heftige Schwefelgerüche. Der «beliebteste» Bakterienschmaus sind Proteine, etwa eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch oder Milch. Klar, dass diese Nahrungsmittel nur dann (indirekt) Mundgeruch erzeugen, wenn man sie nicht rechtzeitig und ordentlich wegputzt.

Mundhygiene sorgt für guten Atem

In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle ist also eine zu hohe Bakterienzahl im Mundraum der Grund für den schlechten Atem. Bevorzugte Nistplätze der Schwefelproduzenten sind Stellen, an die wenig Sauerstoff und nur selten die Bürste hinkommt: Zahnzwischenräume, Zahnfleischtaschen, Karieslöcher, aber auch Zahnersatz, Prothesen oder feste Zahnspangen. Die meisten Menschen, die mit Mundgeruch zu tun haben, putzen sich zwar regelmässig und gründlich die Zähne, übersehen jedoch diese Bakterienverstecke. Da hilft nur der Besuch beim Zahnarzt, regelmässige professionelle Zahnreinigung und zuhause das tägliche Säubern der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder kleinen speziellen Bürstchen.



Bei Mundgeruch ist gute Zahnhygiene nur die halbe Miete. Genauso unerlässlich ist ein gründliches Abschaben oder Abbürsten der Zunge.

Und wie steht es mit Pfefferminz & Co.?

Für frischen Atem wird neben den eigentlichen Zahnpflegeprodukten viel Geld ausgegeben. Mundsprays, Pastillen, Minzbonbons, Kaugummis und -dragées machen riesige Umsätze mit dem Versprechen reinen Atems. Die wirken aber nur in sauberen Mäulchen. Ist der Atem mit schwefelhaltigen Substanzen durchsetzt, ist der Effekt etwa so als ob man Deo unter stinkige Achseln sprüht. Für alte Hausmittel wie das Spülen mit Zitronensaft oder Salzwasser oder das Kauen von Ingwer und Petersilie, gibt es wenig wissenschaftliche Daten, so der Zahnarzt und Mundgeruch-Spezialist Dr. Rainer Seemann am Zentrum für Zahnmedizin der Berliner Charité.

Stiefkind der Forschung

Lange war Mundgeruch – medizinisch Halitose oder Halitosis – kein Thema für die Forschung. Wie Prof. Mel Rosenberg von der Universität Tel Aviv berichtet, beschäftigten sich vor zwanzig Jahren nur einige Wissenschaftler unter Leitung von Joseph Tonzetich von der University of British Columbia mit der Halitose. Angestossen durch die Vorreiter an der belgischen Universität Leuven und an der Universität Tel Aviv, Israel, entstanden in der Zwischenzeit auch andernorts Zentren, die sich mit der Halitose befassen. In Deutschland sind das Zentrum für Zahnmedizin an der Charité in Berlin und die Haranni-Klinik in Herne im Ruhrgebiet spezialisiert. Es gibt sogar eine Internationale Gesellschaft zur Erforschung des Atemgeruchs: Die «International Society for Breath Odor Research» (Isbor) wird ihren sechsten Kongress im Herbst dieses Jahres in London abhalten. Im Internet findet man unter den Stichworten «Halitose» oder «Halimeter» auch Zahnärzte, die sich mit diesem Problem auskennen.

Die Begründer von Isbor, Prof. Rosenberg und sein Kollege Daniel van Steeberghe aus Leuven, fanden heraus, dass 85 bis 90 Prozent der üblen Atemgerüche im Mund entstehen. Und sie fanden auch eine Antwort auf die Frage, warum selbst Menschen mit gesunden Zähnen unter schlimmem Mundgeruch leiden.

Oftmals ist die Zunge schuld

Schon im alten Rom war die mechanische Reinigung der Zunge bekannt und auch im 18. und 19. Jh. war die Zungenreinigung ein Teil der Hygiene. Der vergessene Brauch würde heute zwei Drittel aller von Mundgeruch Geplagten von ihrem Leiden befreien. In den tiefen Furchen der Zunge bilden sich nämlich leicht Beläge, die den Bakterien einen idealen Lebensraum bieten, und vor allem im hinteren Rachenbereich selten vom Speichel weggespült werden.

Liegt die Ursache des Mundgeruchs in den weisslichen Belägen auf der Zunge, schafft das Reinigen der Zunge probate Abhilfe. Mit einer weichen Zahnbürste oder noch besser mit den in Apotheken und Drogerien erhältlichen Zungenbürsten oder Zungenschabern putzt man die Zunge, besonders das hintere Drittel, ein- bis zweimal täglich, immer von hinten nach vorne. Der anfängliche Würgereiz vergeht mit der Gewöhnung. Hin und wieder kann man einen Tropfen Teebaum- oder Salbeiöl auf die Bürste geben, um einen sanften antibiotischen Effekt zu erzielen.

An der University of Michigan wird an einem Katalog der Mikroorganismen von Menschen mit und ohne Halitose gearbeitet, denn die Forscher fanden auf der Zunge andere - und bislang unbekannte - Mikroorganismen als im Zahnbelag.

Mundtrockenheit beseitigen ...

Ein trockener Mund riecht nicht besonders gut. Wir kennen alle den «normalen» Mundgeruch, der jeden Morgen auftritt, weil nachts die Speichelbildung reduziert ist.

So ist es leicht verständlich, dass ein ständig trockener Mund Ausgangsort für chronisch schlechten Atem sein kann. Da ein guter Speichelfluss die Bakterien und ihre chemischen Produkte fortspült, kann alles, was ein Austrocknen des Mundraums und des Zungenrückens fördert, die Lage verschlimmern. Ein trockener Mund und damit zu wenig Speichel kann viele Ursachen haben: Atmen durch den Mund, fasten, zu wenig trinken, viel reden, rauchen, Alkoholkonsum. Stress, gesteigert durch Nikotin, Alkohol und Kaffee, gilt heute als ein Schlüsselfaktor für die Halitose, da über die durch Stress gesteigerte Kortisonproduktion die Körperabwehr geschwächt wird, Infektionen sich etablieren können, und Bakterien dieser Infektionen durch Vermehrung schwefelhaltige Substanzen bilden können. Halitose ist auch ein Problem vieler älterer und alter Menschen, die oft Zahnersatz tragen und unter Mundtrockenheit leiden. Schliesslich sind Allergien, obwohl hier die Ursachen ungeklärt sind, statistisch hoch auffällig am Auftreten der Halitosis beteiligt. Bestimmte Medikamente wie Antidepressiva, Betablocker, Antihistamin und Medikamente die weibliche Hormone enthalten (inkl. Antibaby-Pille) haben als Nebenwirkung einen trockenen Mund zur Folge und verschlechtern infolgedessen den Atem.



Wer unter Mundgeruch leidet, sollte darauf achten, dass der Mund nicht zu trocken wird. Neben viel Trinken fördern vor allem Kaubewegungen den selbstreinigenden Speichelfluss – ob mit Kaugummi oder einem Apfel, ist Geschmacksache.

... und Speichelfluss fördern

Viel Speichel vermindert unangenehmen Mundgeruch, intensive Kaubewegungen fördern die Spuckeproduktion. Dafür bietet sich ausführliches Kauen während des Essens an, ausserdem Kaugummis oder Bonbonlutschen. Aus dem Fernen Osten, wo übrigens die Zungenreinigung ebenfalls Tradition hat, kommt das Kauen von Mastix, dem Harz der Pistazienpflanze. Es regt den Speichelfluss an und tötet auch einige Mundbakterien ab. Auch ein gutes Frühstück (natürlich mit anschliessendem Zähneputzen) und genügend Flüssigkeit kurbeln den Speichelfluss an.

Den Nachbarn fragen?

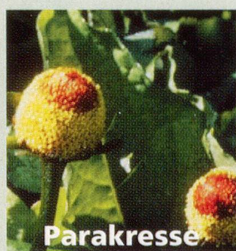
Manchmal merkt man es gar nicht, wenn die Gesprächspartner Distanz halten, und man kann sich keinen Reim darauf machen, warum die Kollegen einem dauernd Pfefferminzbonbons anbieten. Das Verhängnis am Mundgeruch ist, dass man ihn meistens selbst nicht riecht. Will man sicher sein, dass man selbst «sauber» ist, bleibt nichts anderes übrig, als eine Person des Vertrauens zu fragen oder sich ausdrücklich an einen Experten zu wenden. Denn selbst Zahnärzte trauen sich oft nicht, die Patienten auf die unangenehmen Ausdünstungen hinzuweisen.

Wenn Sie unter Mundgeruch leiden, verfolgen Sie konsequent eine sorgfältige Zahnhygiene, reinigen Sie wie beschrieben die Zunge, bekämpfen Mundtrockenheit und fördern den Speichelfluss. Sie werden bald bemerken, dass man Ihnen Schritt für Schritt näher kommt, weil man Sie einfach gut «riechen» kann.

• IZR



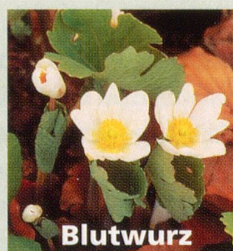
Salbei



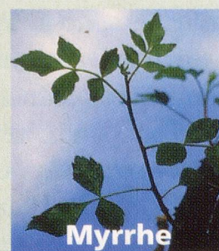
Parakresse



Echinacea



Blutwurz



Myrrhe

Pflanzen für die Mundhygiene

Mundspülungen oder Gurgeln mit Salbei sind ein ausgezeichnetes Mittel bei Mund- und Zahnfleischentzündungen.

Spülungen mit lauwarmem Wasser und Parakresse (Spilanthes-Tinktur) haben sich bei Mundschleimhautentzündungen und Aphthen bewährt.

Rosmarin-Zahnpasta mit Frischpflanzen-Tinkturen aus Echinacea und Ratanhia reinigt, erfrischt, wirkt antiseptisch, entzündungshemmend und strafft das Zahnfleisch.

Echinacea-Zahnpasta aus 100% natürlichen Rohstoffen reinigt nicht nur die Zähne, sondern kräftigt auch das Zahnfleisch und wirkt leicht entzündungshemmend bei Zahnfleischbluten.

Kräuter-Mundwasser oder -spray mit vielen Kräutern – u.a. Salbei, Bibernelle, Anis, Ratanhia, Myrrhe, Parakresse – erfrischen den Atem, kräftigen das Zahnfleisch und lindern Beschwerden an der Mundschleimhaut.