Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 6

Artikel: So trocken im Mund
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-981532

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: 07.01.2026

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

So trocken im Mund

Wir gehen den Ursachen des Speichelmangels nach und prüfen, was man selbst dagegen tun kann.

Text: Ingrid Zehnder

Mundtrockenheit ist mehr als unangenehm: Für die Betroffenen, nicht selten auch für ihre nähere Umgebung. Wenn die Stimme versagt, das Räuspern und Husten nicht abzustellen ist, das Kauen und Schlucken schwierig wird, das Essen nicht mehr schmeckt, ist die Lebensqualität eingeschränkt. Voraussetzung für eine gesunde Mundschleimhaut ist die ausreichende Befeuchtung durch Speichel. Nur dann ist dafür gesorgt, dass uns das Essen leichtfällt, dass Mund und Zähne durch andauernde Spülung gereinigt werden und die Gewebe in der Mundhöhle geschützt bleiben.

Speichel und seine Aufgaben

Speichel hat keinen Geruch und keinen Geschmack und besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Doch das restliche Prozent hat es in sich: Mineralstoffe, Spurenelemente, Proteine, Enzyme, Puffersubstanzen, antibakteriell wirkende Stoffe, Immunglobuline und freie Aminosäuren spielen wunderbar zusammen, um die Nahrung zu verdünnen, rutschfähig zu machen, die Zähne zu schützen, Säuren zu neutralisieren, schädliche Keime zu bekämpfen, Infekte abzuwehren und die Mundschleimhaut gesund zu erhalten. Zudem ist der Speichel auch für die Verdauung wichtig, denn darin sind stärke- und fettspaltende Enzyme gelöst.

Speichelproduktion

Normalerweise werden pro Tag zwischen einem halben und anderthalb Litern Spucke produziert. 90 Prozent des gesamten Volumens werden von den drei grossen, paarig angeordneten Speicheldrüsen gebildet. Das sind:

* Die Ohrspeicheldrüsen, die beidseits zwischen dem Ohr und der Wange liegen; sie kommen bei der Nahrungsaufnahme, beim Kauen und Lutschen zum Zuge und stellen wässrigen, dünnflüssigen Speichel her.
* Die beiden Unterkieferspeicheldrüsen sondern eher dickflüssige, schleimige Spucke ab, die beim Kauen und Schlucken fester Nahrungsbestandteile als Gleitmittel hilft.
* Zwei Speicheldrüsen unter der Zunge bilden einen vorwiegend schleimigen Speichel mit wässrigen Anteilen, der die Mundhöhle ständig feucht hält, für permanenten Zahnschutz sorgt und deutliches Sprechen ermöglicht.

An der Produktion beteiligt sind zudem zwischen 600 und 1000 kleine Speicheldrüsen, welche über die Schleimhaut des gesamten Mund-Rachenraumes verteilt sind. Stimuliert wird der Speichelfluss ganz klar bei der Nahrungsaufnahme und beim Kauen. Doch allein schon der Gedanke an eine beliebte Speise oder ihr Geruch kann einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen.

In der Nacht wird natürlicherweise weniger Speichel gebildet. Wer mit offenem Mund schläft oder schnarcht, hat morgens häufig ein trockenes Mundgefühl – was so weit normal ist, wenn es sich kurze Zeit nach dem Aufstehen wieder legt.

Ursachen von Mundtrockenheit

Die bei Weitem häufigste Ursache ist die Einnahme von Medikamenten. Ältere Menschen trinken häufig weniger und sind auf (mehrere) Arzneimittel angewiesen.

Die natürliche Speichelbildung lässt im Alter nach. Unter Mundtrockenheit (medizinisch Xerostomie) sollen zwischen 20 und 50 Prozent der über 65-Jährigen leiden.

Es gibt etwa 400 ärztlich verordnete und zahlreiche frei verkäufliche Medikamente, die als Nebenwirkung eine gehemmte Speichelbildung ausweisen. Je höher die Anzahl der Medikamente, die man nehmen muss und je länger die Dauer der Einnahme, desto stärker steigt das Risiko für die unangenehmen Folgen der Mundtrockenheit. Bei den Medikamenten sind es z.B. Schmerzmittel (Analgetika), Blutdrucksenker (Antihypertensiva), Angstlöser (Anxiolytika), Beruhigungs-/Schlafmittel (Benzodiapine), Psychopharmaka (Antidepressiva), Mittel gegen Bronchialasthma (Antiasthmatika), Allergiemittel (Antihistaminika) und Mittel gegen Epilepsie (Antieleptika). Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Apothekerin, ob Sie möglicherweise auf ein Medikament ohne die Nebenwirkung Speichelhemmung ausweichen können.

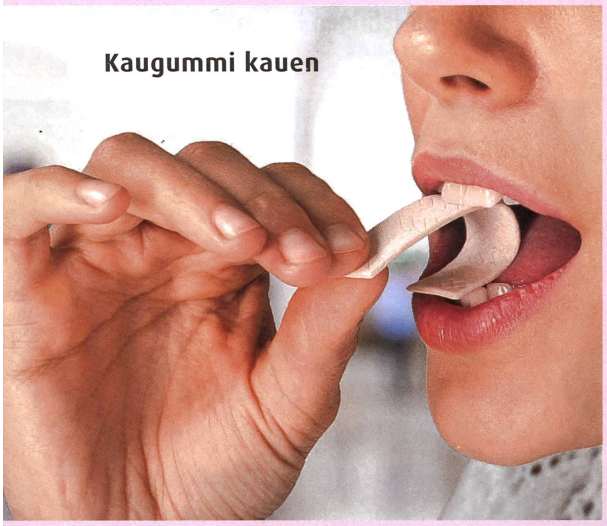
Auch Chemotherapiemedikamente und Bestrahlungen (im Kopf-/Halsbereich) verursachen oftmals schwere Komplikationen bei der Speichelbildung. Erkrankungen wie beispielsweise das Sjögren-Syndrom (eine Autoimmunerkrankung, die vor allem Speichel- und Tränendrüsen angreift), Diabetes, Hepatitis und HIV sind ebenfalls mit einem hohen Risiko für Mundtrockenheit verbunden.

Tipps zur Selbsthilfe bei Mundtrockenheit

Trinken und Essen

* Möglichst viel (bis zu zwei Liter) stilles Wasser, zuckerfreie Getränke, Zitronenwasser oder alkoholfreies Bier trinken oder wenigstens häufig schluckweise zu sich nehmen; kühle Getränke fördern den Speichelfluss besser als warme.
* Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt regen den Speichelfluss häufiger an. Sehr wichtig: Zeit zum Essen nehmen und gründliches Kauen.
* Rohe Nahrungsmittel, die gut gekaut werden müssen, fördern den Speichel besonders gut, z.B. Äpfel, Karotten, Radieschen, Gurken.
* Wenn das Kauen Probleme bereitet, auf leichter zu schluckende Nahrungsmittel ausweichen und flüssigkeitsreiche Lebensmittel bevorzugen, z.B. Suppe, Eintopf, Fisch, Ragout/Voressen, Kartoffelpüree, Rührei, Kompott, Joghurt, Smoothies, Crèmes, Pudding, saftige Früchte und Gemüse etc.

Wassereis oder Sorbet, z.B. aus Wassermelone


Kaugummi kauen

gefrorene Ananas-stückchen lutschen

Säuerliche Tees, z.B. Malve

Wirkt gegen Mundtrockenheit

* Speisen mit Saucen, Butter/Margarine/Öl, Dressings zubereiten, damit sie besser rutschen.

Speichelfluss anregen

* Kaugummi kauen oder saure Bonbons lutschen (beides zuckerfrei), das fördert den Speichelfluss.
* Thymiantee regt die Speichelbildung an.
* Begünstigt wird der Speichelfluss auch durch das Kauen von Fenchel- oder Kardamomsamen.
* Mit dem oft empfohlenen Ingwer (zum Kauen oder als Tee/Wasser) sparsam umgehen, das Gewürz kann die Schleimhaut auch reizen.
* Wassereis oder Sorbets essen; Eiswürfel (aus fettreichem Joghurt oder Fruchtsaft) lutschen.
* Gefrorene Ananasstückchen lutschen, frische Ananas enthält Enzyme, die den Speichelfluss anregen.
* Säuerliche Tees trinken, z.B. Früchte-, Hibiskus- oder Malventee.
* Saure und bittere Lebensmittel und Getränke regen die Speichelproduktion am stärksten an. Allerdings sollten sie wegen des hohen Säuregehalts nur in kleineren Mengen verzehrt werden, da sie die Schleimhaut reizen und den Zahnbelag angreifen können.

Mundschleimhaut schützen

Fette und Öle schützen die Mundschleimhaut vor Austrocknung: eine Löffelspitze Butter lutschen, Öl ziehen, fettreichen Frischkäse essen, mit einer Zubereitung aus 500 ml Wasser plus einem halben Teelöffel Öl (z.B. Omega-3-reiches Lein- oder Walnussöl) die Mundhöhle spülen.

Speichelmangel führt häufig zu Mundgeruch und kann auf Dauer schmerzhafte Entzündungen und/oder Pilzinfektionen in der Mundhöhle begünstigen. Abhilfe schaffen können:

* Gurgeln mit Salbei- oder Thymiantee schützt die Mundschleimhaut vor Entzündungen.
* Spülungen mit einem qualitativ guten Kräuter-Mundwasser (z.B.Dentaforce) helfen bei der Desinfektion der Mundhöhle, sorgen für frischen Atem und lindern vorhandene Entzündungen.

- Bei akuten Entzündungen des Mundraums und Schluckbeschwerden helfen auch zubereitete Sprays mit Rotem Sonnenhut und Salbei.
- Versuchen Sie, nicht mit offenem Mund zu schlafen. Luftbefeuchter einschalten, insbesondere auch nachts.
- Vermeiden Sie ganz allgemein längere Aufenthalte in trockener Luft (Urlaub an der See statt in den Bergen).

Mundwinkel-, Lippen- und Zahnpflege

Eingerissene Mundwinkel sind ein häufiges Symptom bei Mundtrockenheit. Trockene Lippen nie mit der Zunge befeuchten, das fördert mögliche Infektionen der Mundwinkel und verzögert den Heilungsprozess. Verwenden Sie fettende Salben oder Pasten, um die zarte Lippenhaut zu pflegen. Auf die Mundwinkel morgens und abends eine Paste aus Honig und etwas Olivenöl auftragen – das lindert die Beschwerden erfahrungsgemäss recht schnell.

Zudem besteht bei längerfristiger Mundtrockenheit ein erhöhtes Risiko für Zahnfleischprobleme und Karies. Unabdingbar sind deshalb sorgfältige, tägliche Zahnhygiene (inkl. möglichem Zahnersatz) und regelmässige Kontrollen bei der Zahnärztin. Beginnende Zahnfleischentzündungen und -blutungen können durch mehrmaliges Auftragen von Echinaceatropfen meist rasch gestoppt bzw. gemildert werden.

Worauf man verzichten sollte

Um die wenig befeuchtete Schleimhaut zu schonen und vor möglichen Verletzungen zu schützen, sollte man verzichten:

- auf trockene, knusprige und bröckelige Lebensmittel (z.B. Salzstangen, Chips, trockene Flakes, getoastetes Brot, Zwieback, Knäckebrot), sie können Verletzungen der Mundschleimhaut verursachen,
- auf sehr heisse sowie klebrige Getränke und Speisen (z.B. sticky Reis oder Tofu),
- auf starke Gewürze und stark Gesalzenes,
- auf Milch, sie fördert unter Umständen die schon vorhandene Schleimbildung; bevorzugen Sie stattdessen Sauermilch- oder Sojaprodukte.
- Falls Entzündungen in der Mundhöhle bestehen, verzichten Sie auf den Zusatz von Zitrone im Tee oder der Salatsauce.
- Tabak- und Alkoholkonsum verursachen häufig einen Rückgang der Speichelproduktion, reizen die Schleimhaut und fördern die Austrocknung.

Vorsicht bei Spezialpräparaten

Wir haben Ihnen hier eine grosse Zahl von ernährungstechnischen und naturheilkundlichen, hilfreichen Massnahmen aufgeführt. Menschen mit den genannten Krankheitsbefunden und Krebspatienten werden sich mit ihren Behandlern besprechen, welche der erwähnten Ratschläge, sofern sie nicht schon beherzt werden, für sie infrage kommen. Auf dem Markt sind zahlreiche Produkte, die den Speichelfluss anregen und die Mundbefeuchtung verbessern sollen: Pastillen, Sprays, Gels und Hafttabletten für die Nacht. Bitte suchen Sie nicht im Internet unter «bestes Mittel gegen Mundtrockenheit», sondern befragen Sie besser Ihre Zahnärztin, den Hausarzt oder die Apothekerin nach der Eignung eines Mittels, denn sie können die Zusammensetzung der Produkte beurteilen.

In schwereren Fällen von Mundtrockenheit stehen auch Speichelersatzpräparate zur Verfügung. Doch wie das Zentrum für Speicheldiagnostik und Mundtrockenheit am Universitären Zentrum für Zahnmedizin in Basel (UZB) auf seiner Webseite schreibt: «Der Einsatz von Speichelersatzpräparaten sollte hierbei (gemeint ist die Therapie von Mundtrockenheit) nicht im Vordergrund stehen, da viele dieser Produkte die dentale Situation erheblich verschlechtern können.» •

Tipps für ein gesundes Milieu im Mund:
www.avogel.ch, Stichwort: Mundspülungen