

Uuh!

So mögen Menschen immer mal wieder reagieren, wenn sie von einer Person angesprochen werden. Der Grund muss nicht in unmittelbarer Antipathie liegen. Vielmehr kann es sich um Halitosis, also **Mundgeruch**, handeln.

Da freut man sich auf Spaghetti Aioli mit knackigem Salat in herzhaftem Bärlauchdressing. Dazu ein frischer Weißwein, anschließend noch ein kräftiger Espresso und ein Verdauungsschnaps, und man ist glücklich und zufrieden. Man sollte allerdings für die nächsten Stunden darauf verzichten, anderen Menschen allzu nahe zu kommen. Dieser aufgrund spontaner Genüsse entstehende Mundgeruch stellt nun wirklich

kein Problem dar und ist vollkommen unbedenklich – so lästig er dem einen oder anderen Zeitgenossen auch sein mag.

Ganz andere Ursachen Olfaktorische Erlebnisse, die aufgrund ganz anderer Ursachen entstehen, sollten indes genauer beobachtet werden. Dass der Atem eines Rauchers nicht nach Veilchen duftet, ist leicht nachvollziehbar. Um die Ursachen für vorübergehenden Mundgeruch geht es hier jedoch nicht, sondern um Foetor ex ore, den

reinen Atemgeruch, und um Halitosis, bei der der üble Geruch auch über die Nase entweicht und von den Betroffenen selbst meist gar nicht wahrgenommen wird. Ein kleiner Trost kann sein, dass jeder vierte bis sechste Deutsche an Halitosis leidet, wie Sie auf **SLO1/Zahnpflege & Mundhygiene/Mundgeruch/Übersicht** nachlesen können. Die Ursachen für diese Art Mundgeruch sind vielfältig und oft nicht sofort zu beheben. So können Karies, Abszesse im Mund, Paro-

dontitis, Pilzinfektionen in der Mundhöhle, Tumoren, Medikamente, Stress, Nahrungsmittelallergien, Hormonumstellungen wie bei den Wechseljahren und zahlreiche andere Gründe vorliegen. Dabei nehmen anaerobe Bakterien in der Mundhöhle einen der vordersten Plätze auf der Ursachenskala ein. Diese Mikroorganismen finden sich vermehrt in Zahnzwischenräumen, vor allem aber auf der Zungenoberfläche, wo ihre Besiedlungsdichte das bis zu 25-Fache zu anderen



© wildpixel / iStock / Getty Images

Stellen betragen kann. Durch den Abbau von Speiseresten und die damit verbundenen Stoffwechselprodukte der Bakterien bilden sich flüchtige Schwefelverbindungen, die den Mundgeruch entstehen lassen. Auch Mundtrockenheit fördert Mundgeruch. Der Speichel kann Bakterien, Speisereste und sonstige Ursachen aus der Mundhöhle transportieren, das heißt: weniger Speichel, stärkerer Mundgeruch, was nach dem Schlafen und bei älteren Menschen oft der Fall ist. Sie erfahren auf **SLO2**/Suche „Mundgeruch“ noch mehr zu Häufigkeit und Ursachen.

Mit gefährlicher Auswirkung Nachdem die soeben betrachteten Auslöser eher als harmlos und leicht zu beseitigen einzustufen sind, gibt es aber auch beunruhigendere Ursachen für Halitosis. Der Bund Deutscher Internisten (BDI) erklärt, dass die Art des Geruchs bereits Rückschlüsse auf konkrete Ursachen zulässt. Sie können auf **SLO3**/Suche „Mundgeruch“/„Mundgeruch kann auf Erkrankung hindeuten“ lesen, dass ein nach Azeton riechender Atem darauf hindeuten kann, dass die betreffende Person längere Zeit nichts gegessen hat. Der Grund besteht darin, dass dem Körper aktuell keine Energiequellen zur Verfügung stehen und er sich bei den vorhandenen Fetten „bedient“. Etwas zu essen kann Abhilfe schaffen. Eine diabetische Ketoazidose hingegen ist schon ein ganz anderes Kaliber und zeitigt das gleiche Symptom: nach Azeton riechenden Atem. Hier ist rasche Hilfe geboten, da dies eine Folge des Typ-1-Diabetes mit zu hohem Blutzuckerspiegel und gestörtem Fettstoffwechsel ist, was wiederum eine Übersäuerung des Blutes auslöst. Die Gefahr: diabetisches

Koma. Da empfiehlt der BDI die sofortige Einweisung in eine Intensivstation mit unmittelbar erfolgter Insulingabe. Eine ebenso gefährliche Ursache kann Nierenversagen sein, was am nach Urin oder Ammoniak riechenden Atem erkannt werden kann. Setzen die Nieren aus, wird das Blut nicht mehr ausreichend gefiltert, sodass Schadstoffe im Blut verbleiben und über den Blutkreislauf in die Lunge gelangen, von wo sie ausgeatmet werden. Liegt ein Leberversagen vor, kann dies am nach Moder oder Schwefel riechenden Atem erkannt werden, wie **SLO4**/Patienten/zum Artikel „Halitosis“ scrollen beschreibt. Ein Trugschluss ist, dass Magen- oder Darmprobleme zu Mundgeruch führen, da der Sphinkter, also der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen, den Magen verschließt. Etwas anderes ist es, wenn er defekt ist oder in der Speiseröhre oder im Magen Tumoren entstehen, aufgrund

derer sich Flüssigkeiten oder Gase aus dem Verdauungstrakt in die Mundhöhle bewegen können. Dies ist meist an einem säuerlichen Geruch zu erkennen. Ein weiterer organischer Auslöser kann sich in der Lunge befinden, wenn sich zum Beispiel aufgrund eines entzündlichen Ereignisses wie eines Abszesses Eiter in der Lunge befindet. Über im Innern des Körpers liegende Ursachen können Sie sich auch auf **SLO5**/Mundgeruch informieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang die dortige Tabelle „Einige Ursachen von Mundgeruch“. Weisen Sie einen betroffenen Kunden ruhig behutsam auf den spezifischen Mundgeruch hin, wenn Ihnen etwas Entsprechendes auffällt. Er bekommt die Halitosis wahrscheinlich gar nicht mit.

Was kann man tun? Das erste Mittel der Wahl ist sorgfältige Mundhygiene. Dazu gehören

regelmäßiges Zähneputzen, Zungenschaber, da die Zunge ein Paradies für geruchsbildende Bakterien ist, antibakterielle Mundspülungen und Zahnseide. Raten Sie Ihren Kunden, aufs Rauchen zu verzichten und Alkohol in Maßen zu konsumieren. Verschiedene Tees, zum Beispiel Salbeitee, aber auch Kaffeebohnen oder Petersilie neutralisieren Gerüche. **SLO6**/Ratgeber/Tipps & Tricks erläutert die Wirkweise dieser Maßnahmen. In schweren Fällen sollte indes der Zahnarzt konsultiert werden. Niemand hat von Haus aus einen regelrecht wohlriechenden Atem, aber zumindest sollte er neutral sein und nicht extrem wahrgenommen werden. Dann kann man auch ruhig mal Spaghetti Aioli essen. ■

Wolfram Glatzel,
freier Journalist

Ursula Tschorn,
Apothekerin

Übersicht Links

- SLO1 <https://www.denta-expert.de/mundgeruch-uebersicht.html>
- SLO2 <https://www.netdokter.de/symptome/mundgeruch/>
- SLO3 <https://www.internisten-im-netz.de/aktuelle-meldungen/aktuell/mundgeruch-kann-auf-erkrankung-hindeuten.html>
- SLO4 <https://www.dgparo.de/patientenportal/halitosis>
- SLO5 <https://www.msmanuals.com/de-de/profi/zahn-, -mund-, -kieferkrankheiten/symptome-der-dentalen-und-oralen-erkrankungen/halitosis>
- SLO6 <https://www.maxcare.de/ratgeber/tipps-tricks/die-15-besten-tipps-gegen-mundgeruch/>

Weitere interessante Links

- <https://www.stozzon.de/mundgeruch/magen-und-darm/>
- <https://www.welt.de/gesundheit/article3060710/Mundgeruch-kann-schwere-Krankheiten-anzeigen.html>
- <https://focus-arztsuche.de/magazin/symptome/mundgeruch-bekaempfen-selbsttest-und-methoden>
- <https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-haus/aktuelles/detail/news/mundgeruch-schlechter-atem-oder-krankheitssymptom/>