

## Pflanzenwirkstoffe bei trockener, gereizter Schleimhaut

Eine trockene und gereizte Mund- bzw. Rachen-schleimhaut äußert sich durch Schmerzen, Schluckbeschwerden, trockenen Husten oder Räusperzwang. Zur Abdeckung und zur Beruhigung der Hautoberfläche können **Muzilaginosa** (pflanzliche Schleimstoffe) eingesetzt werden. Dabei handelt es sich um Polysaccharide, die sich nicht vollständig, sondern nur kolloidal in Wasser lösen. Dabei quellen sie auf und bilden viskose Lösungen. Auf den Schleimhäuten bilden sie einen schützenden Film, der puffernd wirkt und Schadstoffe oder Infektionskeime adsorbiert. Auf diese Weise kann sich die Haut mithilfe ihrer Reparaturmechanismen leichter regenerieren.

Auch die Humoralpathologie konnte die Anwendung der Schleimdrogen schlüssig begründen: der als brennend heiß und trocken empfundene Zustand der Schleimhäute wurde durch

Pflanzenzubereitungen mit kühlenden und feucht-schleimigen Eigenschaften ausgeglichen. Die hohe Wertschätzung für die Wurzel des Arzneieibischs, die Plinius im folgenden Zitat ausdrückt, ist berechtigt: Die Wurzel der Pflanze enthält mindestens 35% Schleimstoffe, die Blätter etwa bis 10%.

„*Radix tussim quinis diebus emendat.*“

(*Die Wurzel heilt den Husten in 5 Tagen.*)

Plinius d.Ä.: Naturalis historia

Klassische Schleimstoffdrogen, die seit der Antike eingesetzt wurden, sind außer der Wurzel des **Echten Eibischs** (*Althaea officinalis*, **Abb. 8.6**) die Blätter der **Wilden Malve** („Käsepappel“, *Malva sylvestris*, **Abb. 8.3**) und ihre Blüten. Die aus Südeuropa bzw. Nordafrika als Gartenpflanze eingeführte **Mauretanische Malve** (*Malva sylvestris* ssp. *Mauritiana*, **Abb. 8.4**) zeichnet sich durch ihre dunkelviolette Blütenfarbe aus, die durch einen höheren Anteil blauer Antho-



**Abb. 8.3** Die Wilde Malve (*Malva sylvestris*), im Volksmund „Käsepappel“ genannt, war früher eine häufige Wiesenpflanze. Mithilfe der käselartige Fruchte konnte man einen sämigen Kinderbrei („Papp“) herstellen.



**Abb. 8.4** Die Mauretanische Malve (*Malva sylvestris* ssp. *mauritiana*) zeichnet sich durch ihre dunkel lila-farbenen Blütenblätter aus, die in trockenem Zustand blau erscheinen und gerne Teemischungen als Schmuckdroge beigefügt werden.

cyanfarbstoffe hervorgerufen wird. Der Schleimstoffgehalt der Blütenblätter ist bei den Subspezies der Wilden Malve in etwa gleich. Ein Tee aus Blüten der Mauretanischen Malve färbt sich beim Aufgießen dunkelblau, verändert die Farbe beim Stehenlassen zu grün und bei Zugabe von Zitronensaft zu rosa. Dieses zusätzliche Farbspiel ist attraktiv für Kinder und kann ein Vorteil sein, wenn kleine Patienten zum Trinken eines Schleimstofftees animiert werden sollen.

### ! Vorsicht

Nicht verwechseln sollte man die Blüten von Malve und Hibiskus („Roseneibisch“, *Hibiscus rosasinensis*, Abb. 8.5), da Letztere einen zu geringen Schleimstoffgehalt haben.



Abb. 8.5 Die Blütenblätter des Hibiskus (*Hibiscus L.*, im Deutschen auch Roseneibisch genannt) finden keine arzneiliche Verwendung, können aber in durstlöschenden Hausteestee oder in der Küche als exotisches, leicht säuerliches Gewürz eingesetzt werden.

8

Isländisch Moos, Spitzwegerich, Huflattich, Linde und Ringelblume sind weitere Arzneipflanzen, die aber vor allem bei Husten therapeutisch eingesetzt werden. Wegen dieses eigenen Schwerpunkts wird im Rahmen dieses Buches nicht näher auf sie eingegangen.

Aufgrund der schönen Farbe werden die Blütenblätter von Malve und Ringelblume in Teemischungen gerne als **Schmuckdroge** zugegeben. Für den therapeutischen Zweck der Schleimhautabdeckung ist es natürlich sinnvoll, die Muzilaginosa als Monodroge einzusetzen, damit die maximal mögliche Dosis erreicht wird.

### Anwendung

Bei den Pflanzenschleimen handelt es sich um komplex zusammengesetzte Polysaccharide, die gut wasserlöslich, aber **hitzeempfindlich** sind. Daher empfiehlt sich zu ihrer Extraktion aus dem Pflanzenmaterial ein **Kaltwasserauszug** (Kaltmazerat). **Eibischwurzeln** enthalten sehr viel **Stärke**, die sich bei einem Aufguss mit über 40 °C heißem Wasser herauslösen und den Tee verkleistern würde. **Eibischblätter** sind stärkearm, enthalten aber weniger Schleimstoffe. Sie eignen sich für Teemischungen, die als Infus aufgebraut werden sollen.

Die Kohlenhydrate des Schleims sind eine gute Nahrungsquelle für Bakterien, wegen der **Verkeimungsgefahr** sollte man die Mazerate also **rasch verbrauchen** bzw. täglich **frisch her-**



Abb. 8.6 Der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) wird auch als Weiße Malve bezeichnet. Sein englischer Name *marshmallow* (Sumpfmalve) weist auf eine kulinarische Verwendung der klebrigen Schleimstoffe der Eibischwurzel hin: vermischt mit Eischnee und Zucker wurden Vorläufer der Marshmallows daraus hergestellt (Quelle: Ursula Stumpf)

**stellen.** Vor dem Gebrauch können die Zubereitungen **kurz** bis zum Sieden erhitzt werden, um Keime abzutöten.

Durch ihre Quellfähigkeit sind die Polysaccharidschleime in der Lage, Giftstoffe aufzunehmen und einzuschließen. Dies gilt aber gleichermaßen auch für Medikamente und Nahrungsinhaltsstoffe.

### **Merke**

Zubereitungen aus Schleimdrogen in mindestens 1 Stunde Abstand zu den Mahlzeiten oder zur Einnahme von Medikamenten anwenden!

Um einen gut abdeckenden und haftenden Schutzfilm auf den Schleimhäuten zu erhalten, müssen die vorgegeben Tagesdosen eingehalten und die Tees regelmäßig und in kurzen Abständen, sowie langsam und mit kleinen Schlucken getrunken werden. Hierauf müssen Patienten unbedingt hingewiesen werden, um den Erfolg der Therapie nicht zu gefährden!

## Rezepturen

### Tees

#### **Rezeptur**

##### **Schleimtee aus Eibischwurzel**

5 g fein geschnittene Droge (Concis) in 150 ml kaltem Wasser ansetzen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Abseihen, evtl. kurz erwärmen. 3-mal täglich 1 Tasse zimmerwarm langsam schluckweise trinken (die letzte Tasse abends vor dem Schlafengehen).

#### **Rezeptur**

##### **Schleimtee aus Eibischwurzelpulver**

150 ml Wasser oder auf 40 °C abgekühlten Tee, z. B. Kamillentee, vorlegen. 5 g Eibischwurzelpulver (geschälte und fein gepulverte Eibischwurzel; mund. pulv. subtt.) aufstreuen und kräftig unterrühren. 1 Stunde ziehen lassen. Evtl. abfiltrieren. 3-mal täglich 1 Tasse zimmerwarm langsam schluckweise trinken (die letzte Tasse abends vor dem Schlafengehen).

#### **Rezeptur**

##### **Schleimtee aus Malvenblättern und -blüten**

3 TL der Mischung mit ½ Liter warmem, nicht mehr kochendem(!) Wasser übergießen, nach 15 Min. abseihen.

3- bis 5-mal täglich 1 Tasse zimmerwarm langsam schluckweise trinken (die letzte Tasse abends vor dem Schlafengehen).

#### **Rezeptur**

##### **Tee bei chronischem Bronchialkatarrh**

- 25 g Eibischwurzel, fein geschnitten
- 25 g Süßholzwurzel, fein geschnitten

2 EL der Mischung mit 500 ml Wasser kalt ansetzen, kurz aufkochen, abgedeckt 15 Min. ziehen lassen, abseihen und in eine Thermoskanne füllen.

3-mal täglich 1 Tasse mit mindestens 1 Stunde Abstand zu den Mahlzeiten trinken.

**Bitte beachten:** Tees mit Süßholz nicht länger als 6 Wochen ununterbrochen anwenden, danach mindestens 6 Wochen pausieren.

### Sirup

#### **Fertigpräparat**

##### **Weleda Hustenelixier**

*Inhaltsstoffe:* Andornkraut, Anis, Bittersüßstängel, *Cephaelis ipecacuanha*, Drosera, Eibischwurzel, *Pulsatilla pratensis*, Quendelkraut, Thymiankraut  
Sirup gegen Entzündungen und zur Linderung des Hustenreizes.

Alle 3 Stunden 5 ml einnehmen. Maximale Anwendungsdauer 2 Wochen.

### Lutschpastillen

#### **Fertigpräparat**

##### **Phytohustil Hustenreizstiller Pastillen**

*Inhaltsstoff u. a. Trockenextrakt aus Eibischwurzel*  
Maximal 10 Pastillen pro Tag langsam lutschen.

### Fertigpräparat

#### Isla-Mint Pastillen

Isländisches Moos- und Pfefferminzöl

Mehrmals täglich 1–2 Pastillen langsam im Mund zergehen lassen.

### Gurgellösungen

#### Rezeptur

#### Gurgellösung aus Eibischwurzel

Tageshöchstdosis 6 g Wurzeln

Für die Herstellung einer Gurgellösung und zur Hustenberuhigung sollen die Wurzeln gekocht werden, da die dabei austretende Stärke hier förderlich ist.

2 TL getrocknete, geschnittene Eibischwurzel (*Althaea officinalis*) in 500 ml Wasser kalt ansetzen, 10 Min. kochen, abseihen.

Zimmerwarm zum Gurgeln verwenden (5- bis 6-mal täglich, mit ausreichend Abstand zu den Mahlzeiten), Gesamtmenge während eines Tages aufbrauchen.

**Anmerkung:** Für die Einnahme, z. B. auch bei Magenschleimhautentzündung, einen **Kaltwasserzug** (Mazerat in kaltem Wasser) herstellen, wie in Kap. 14.2.3 (S. 271) beschrieben.

### Pflanzenwirkstoffe bei akuten Entzündungen

Akute Rachenentzündungen („Halsschmerzen“) können durch eine Vielzahl von Mikroorganismen ausgelöst werden. Häufigste Ursache sind Viren, z. B. **Parainfluenza-, Adeno-, Rhino- oder Corona-Viren**, also die typischen Erkältungserreger. Anfällig wird die Mundschleimhaut für diese Erreger, wenn sie **gleichzeitig auskühlt und zu trocken** ist. Das schwächt ihre Abwehrkraft und erklärt die typische Häufung von Erkältungskrankheiten im Winter: Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen.

Auf einer durch die Virusinfektion vorgeschädigten Schleimhaut können sich schließlich Bakterien leichter vermehren. Dabei handelt es sich meist um **Streptokokken**. Während bei Erwachsenen nur ungefähr zehn Prozent der Halsentzündungen durch diese Bakterien verursacht werden, ist die Rate bei Kindern deutlich höher

und damit auch die Gefahr von ernsten Komplikationen wie dem Rheumatischen Fieber.

Das rheumatische Fieber kann als Folgeerkrankung einer Infektion mit sogenannten **β-hämolisierenden Streptokokken der Gruppe A** auftreten. Es können sich daraufhin unter anderem **Herzbeutel-, Herzmuskel- oder Gelenkentzündungen** entwickeln. Dies zu riskieren, weil eine Halsentzündung verschleppt wurde, wäre grob fahrlässig. Viele Menschen stehen heute der Einnahme von Antibiotika sehr ablehnend gegenüber, während eine andere Gruppe dieselben zu leichtsinnig einsetzt. Letzteres hat zu den besorgniserregenden Resistenzentwicklungen gefährlicher Keime beigetragen. Wo erforderlich, sollten Antibiotika verantwortungsvoll, das heißt, strikt nach Anweisung eingenommen werden. Wichtig ist, dass mündige Patienten dabei gleich eine **ausgleichende Behandlung mit Probiotika** einfordern, die die Folgeschäden für die eigene Magen-Darm-Flora ausgleicht. Leider wird unser zunehmendes Wissen auf diesem relativ neuen medizinischen Forschungsgebiet noch nicht überall in der Praxis umgesetzt.

#### Merke

Bei starken Beschwerden, sichtbaren weißen Belägen im Rachenraum oder dem Auftreten von Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden, der bei Verdacht auf Streptokokkeninfektionen einen Abstrich machen und den Erreger bestimmen lassen kann. Gegebenenfalls **muss** mit Antibiotika behandelt werden!

### Anwendung

Obwohl die Streptokokkeninfektion in der Mehrzahl der Fälle einen harmlosen Verlauf hat, beeinträchtigt sie das Wohlbefinden doch erheblich. Um sie auszukurieren und das Immunsystem dabei zu unterstützen, sollte man sich in dieser Zeit **körperlich schonen**. Gegen die Schmerzen helfen die bereits aufgeführten pflanzlichen Heilmittel in Form von Lutschtabletten (S. 78) und Gurgellösungen (S. 79).



Gegen bakterielle wie virale Erreger können **Aromatika (Ätherisch-Öl-Pflanzen)** unterstützend eingesetzt werden. Aufgrund ihrer Fettlöslichkeit durchdringen ätherische Öle Haut und Schleimhäute und wirken damit nicht nur oberflächlich, sondern **im ganzen Organismus**. Ihre antiseptische Wirkung erstreckt sich deshalb auch auf Keime, die durch Wunden bereits in den Körper gelangt sind.

Da ätherische Öle fettlöslich sind, können sie gut durch einen **Ölauszug** gewonnen werden. Durch heißes Überbrühen mit Wasser beim Infus, also der Teezubereitung (Gefäß stets abdecken!), wird dagegen nur ein gewisser Anteil dieser Inhaltsstoffe gelöst. Weitaus effektiver sind **Alkoholauszüge** (Tinkturen). **Milchsauszüge** können wegen des Fettgehalts eine Alternative zum wässrigen Infus sein. Sowohl in der TCM als auch in der mittelalterlichen Humorallehre wird **Milch** als kühlende, schleimige Substanz eingestuft, eine Eigenschaft, die sich bei heißen, entzündeten Schleimhäuten sinnvoll einsetzen lässt.

Bei trockenem Reizhusten und Schluckbeschwerden können Tees aus intensiv schmeckenden Drogen wie Salbei und Thymian zur besseren Akzeptanz mit **Honig** gesüßt werden. Der enthaltene **Zucker** – auch in Lutschpastillen und Sirupen – wirkt an sich schon hustenreizstillend, ebenso wie **Menthol**. Ein gutes Beispiel für die Kombination dieser unterschiedlichen Effekte (Filmbildung durch Honig, Hustenreizstillung durch Zucker und Menthol und antiseptische und antivirale Wirkungen durch Ätherisch-Öl-Pflanzen) ist das Emser Halsschmerz-Spray mit Honig (S.82).

Antiphlogistisch, antibakteriell und antimykotisch wirken die ätherischen Öle in z. B. **Gewürnelken, Kamillenblüten, Myrrhe, Ringelblumenblüten, Salbeiblättern, Oregano, Rosmarinblättern, Thymiankraut** und Rosenblütenblättern.

**Kombinationen aus Kamille und Salbei sind als Teeaufguss** besonders bewährt. Kamille kann, wie bereits erwähnt, zeitweise durch **Ringelblumenblüten** ersetzt werden, die die Haut nicht so stark austrocknen.

Eine herausragende Sonderstellung unter den Heilpflanzen für den Mund- und Rachenraum nimmt die **Süßholzwurzel** ein. Sie verfügt über eine Vielzahl von entzündungshemmenden Inhaltsstoffen und ist sowohl gegen Bakterien, z. B. den Plaque-bildenden *Streptococcus mutans*, als auch gegen Viren wirksam. Hervorzuheben sind jedoch vor allen ihre **antioxidativen und schleimhautschützenden** Eigenschaften, die sie nicht nur bei der Bekämpfung von Magen- und Darmgeschwüren, sondern eben auch bei Katharren der oberen Atemwege so wertvoll macht.

### **Merke**

Wegen der sogenannten glukokortikoiden Nebenwirkungen sollte Süßholz konsequent (mit einer Tageshöchstdosis von maximal 15 g Süßholzwurzel), aber nie länger als 6 Wochen ununterbrochen eingesetzt werden.

Aus diesem Grund sollte übrigens auch Lakritze, die aus Süßholzwurzel hergestellt wird, nicht regelmäßig und nicht in Portionen von mehr als 50 g täglich verzehrt werden!

## Rezepturen

### Tees

#### **Rezeptur**

##### **Tee aus Kamille und Salbei**

1 EL Salbeiblätter und 1 EL Kamillenblüten mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Langsam schluckweise trinken oder zum Gurgeln verwenden.

#### **Rezeptur**

##### **Süßholztee**

2 EL Süßholzwurzel in 500 ml kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und abgedeckt 15 Min. ziehen lassen, absieben und in eine Thermoskanne füllen.

3-mal täglich 1 Tasse trinken.

*Variante: Süßholztee mit Kamille*

Das wie eben beschriebene Süßholz-Dekokt nach dem Aufkochen mit 1 EL Kamillenblüten versetzen und nach den 15 Min. Ziehzeit gemeinsam durchsieben.

▶ **Rezeptur**

**Hustentee mit Süßholz**

- 15 g Anis
- 15 g Fenchelfrüchte
- 60 g Süßholzwurzeln fein geschnitten
- 10 g Spitzwegerichblätter

Pro Tasse 2 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, abdecken, 10 Min. ziehen lassen. Tee mit Honig süßen, das verstärkt die Wirkung. Dieser Tee wird von Kindern gerne getrunken. Maximal 3-mal täglich 1 Tasse.

**Gurgellösungen**

▶ **Rezeptur**

**Gurgellösung aus Aloe-vera-Gel**

Siehe „Basis-Mundwässer“ (S. 86).

▶ **Rezeptur**

**Milch-Gurgellösung mit Kamille und Salbei bei Mundschleimhautentzündung**

1 EL des Tee-Aufgusses aus Kamille und Salbei (S. 80) auf 1 Glas Milch geben und zum Spülen verwenden. Mehrmals täglich.

**Bitte beachten:** Kamille und Salbei nicht länger als 4 Wochen einsetzen wegen Austrocknung der Haut.

▶ **Rezeptur**

**Mundspüllösung aus Kamille und Ringelblume**

Je 1 TL Kamillenblüten- und Ringelblumenblätter (*Calendula officinalis*) mit 500 heißem Wasser überbrühen, abseihen, abkühlen lassen. Während des Tages verbrauchen.

▶ **Rezeptur**

**Gurgellösung aus Kamillentinktur**

20 Tr. Kamillentinktur in 500 ml Kamillentees geben, in Thermoskanne abfüllen. Während des Tages verbrauchen.

*Variante: Pinselung*

Bei kleinen entzündeten Flächen kann die Kamillentinktur mittels Wattestäbchen unverdünnt aufgetragen werden

▶ **Rezeptur**

**Gurgellösung mit Gewürznelke**

2 Tr. Nelkenknospenöl auf 1 Tasse lauwarmes Wasser, alternativ auf Salbei- oder Kamillentees, oder auf ein Glas lauwarme Milch geben. 1–2-mal täglich gurgeln, maximal 3 Tage lang anwenden.

*Variante*

Das Mitkochen von 3–4 Gewürznelken in Tee oder Milch ergibt eine schwächere Lösung der Nelkeninhaltsstoffe. Wenn man kein Nelkenöl kaufen möchte, ist es eine Alternative bei schwächeren Beschwerden, zur Nachbehandlung oder zur Vorsorge.

**Bitte beachten:** Nicht in der Schwangerschaft anwenden, da Nelkenöl uterustonisierend und wehenfördernd wirkt!

▶ **Fertigpräparat**

**Salviathymol N Tropfen für Spüllösungen**

*Inhaltsstoffe: ätherische Öle aus Salbei, Eukalyptus, Pfefferminze, Zimt, Nelken, Fenchel, Sternanis, Thymian*

Bis zu 3-mal täglich 20 Tr. auf ein Glas Wasser zum Spülen/Gurgeln.

**Honig**

▶ **Rezeptur**

**Süßholzhonig**

4 EL fein geschnittene Süßholzwurzel im Mörser fein pürieren, gegebenenfalls fein durchsieben. Mit der gleichen Menge Honig verrühren, den Süßholzhonig zum Süßen von Tees verwenden oder pur einnehmen.

**Bitte beachten:** Nicht länger als 6 Woche ununterbrochen anwenden!

### Lutschpastillen

#### ▶ Fertigpräparat

##### **Ardeybronchol Lutschpastillen aus Thymianextrakt**

Maximal 16 Pastillen täglich langsam lutschen.

**Bitte beachten:** Enthält Glukose. Zähne sollten nach Anwendung gereinigt werden.

#### ▶ Fertigpräparat

##### **Rabro Aktiv Kautabletten aus Süßholzsafte**

Maximal 4 Tabletten täglich langsam lutschen.

Als Indikationen werden auf dem Beipackzettel Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden angegeben. Durch das langsame Lutschen und die lange Verweildauer im Mund haben sich Rabro Aktiv Kautabletten aber auch ausgezeichnet bei Mundschleimhaut- und Halsentzündungen bewährt. Wegen des süßen Geschmacks werden sie meist gut akzeptiert.

**Bitte beachten:** Wie alle Süßholzpräparate nicht länger als 6 Wochen ohne Unterbrechung benutzen!

#### ▶ Fertigpräparat

##### **Rab Emser Pastillen mit Salbei zuckerfrei**

*Lutschtabletten mit basischem Emersalz, Salbeiblätter-Trockenextrakt und Zuckeraustauschstoffen (Isomalt und Sucralose) für die Zahnfreundlichkeit*

Die Pastillen sind auch pur sowie mit und ohne Menthol erhältlich.

**Bitte beachten:** Patienten mit Glukose- und Fruktoseunverträglichkeiten sollten erfahrungsgemäß auch Zuckeraustauschstoffe wie Mannitol, Sucralose und Sorbitol meiden. Darauf ist vor allem hinzuweisen, wenn der Patient dazu neigt, gewohnheitsmäßig Pastillen oder Bonbons „mit Frischeeffekt“ zu lutschen. Ähnlich wie bei Mundwässern besteht die Gefahr einer gewissen psychischen Abhängigkeit.

### Sprays

#### ▶ Fertigpräparat

##### **Kamillosan Mundspray**

*Inhaltsstoffe u. a. Kamille und Pfefferminze*

**Bitte beachten:** Kamille trocknet die Haut aus, wenn sie länger als 4 Wochen ununterbrochen angewendet wird. Zum Abwechseln kann sie durch entsprechende Zubereitungen aus Ringelblumen-Blütenblättern ersetzt werden.

#### ▶ Fertigpräparat

##### **Emser Halsschmerz-Spray akut**

*Inhaltsstoffe: Auszüge u. a. aus Pfefferminze, Rosmarin, Thymian.*

Reinigungseffekt durch Osmose und Schutzfilmbildung durch Honig.

## 8.4 Mundgeruch

### 8.4.1 Ursachen

Auffälliger Mundgeruch (Halitosis, Foetor ex ore) wird in der Mehrzahl der Fälle durch Bakterien verursacht, die sich aus verschiedenen Gründen übermäßig vermehren konnten. Selbst dann, wenn keine ernsthafte Erkrankung die Ursache ist, schadet Mundgeruch den Betroffenen durch die soziale Isolation, die ihnen widerfährt – manchmal ohne dass sie selbst etwas von ihrem Mundgeruch ahnen. Die große soziale Bedeutung des „frischen Atems“ zeigt sich in der intensiven Bewerbung von Mundwässern in den Medien durch die Hersteller. Eine psychische Störung im Zusammenhang mit Mundgeruch ist die Pseudohalitosis. Diese Patienten sind Menschen, die sich den Mundgeruch bei sich selbst hartnäckig einbilden und nur mit psychotherapeutischer Hilfe von ihrem Leiden befreit werden können.

Zu den akuten Ursachen krankhaften Mundgeruchs gehören eitrige Entzündungen z.B. der Mandeln, Nebenhöhlenentzündungen oder erkrankte Zähne und natürlich verschiedenste Erkrankungen der Atemwege. Chronische Erkrankungen des Magens (z.B. Gastritis) oder der Speiseröhre (z.B. Ösophagusdivertikel), aber auch Leber- und Nierenkrankheiten sowie Diabetes können Mundgeruch hervorrufen. Nicht hierher gehören spezielle Fälle wie der Harngeruch des Atems beim Nierenversagen oder der Acetongeruch der Ausatemluft beim diabetischen Koma. Es versteht sich von selbst, dass in all diesen Fällen die Grunderkrankung diagnostiziert und nach Möglichkeit beseitigt werden muss. Die Heilpflanzentherapie des Mundgeruchs (S.85) ist vor allem für eine bestimmte gesellschaftliche Gruppe interessant: **ältere Menschen**. Bei ihnen begünstigen abnehmende Speichelproduktion, Alterung des Gebisses, Probleme mit dem Zahnersatz oder haptische Probleme bei der Zahnreinigung das Wachstum geruchsbildender Bakterien.

In Fällen, wo eine plausible Ursache für persistierenden und störenden Mundgeruch nicht ermittelt werden kann, lohnt sich der therapeutische Versuch einer **Darmsanierung**. Studien berichten von Behandlungserfolgen mit Gaben von E.-coli-Bakterien über einen ausreichenden Zeitraum [116], ein weiterer Hinweis auf die Wechselbeziehungen zwischen der Mikroflora der Mundhöhle und des tieferen Magen-Darm-Trakts.

### 8.4.2 Mundwässer

Menschen, die sich durch häufiges Zahnfleischbluten gestört fühlen oder Mundgeruch bei sich feststellen, greifen gerne zu Mundwässern. Diese werden von der herstellenden Industrie intensiv beworben, denn der potenzielle Markt ist bei einer alternden Bevölkerung groß. Den Käufern wird suggeriert, dass das tägliche Mundspülen mit diesen Produkten notwendig „zur Bekämpfung von Bakterien“ sei. Das biologische Gleichgewicht der eigenen Mundflora würde dadurch

angeblich nicht beeinträchtigt. Überzeugende Studien zu dieser angeblichen selektiven Wirkung der Mittel werden nicht präsentiert.

#### ! Vorsicht

Die Prophylaxe von Mundgeruch durch chemisch-synthetische Mundwässer ist meist nicht notwendig und potenziell schädlich.

Mundwässer täuschen durch bestimmte Inhaltsstoffe vor allem einen angenehmen Geschmack vor. Die Gefahr einer Gewöhnung und gewissen psychischen Abhängigkeit besteht durchaus. Im schlimmsten Fall wird die Selbstwahrnehmung beeinträchtigt und ein krankhafter Geschmack oder Mundgeruch nicht mehr wahrgenommen. Statt einer Übertünchung sollten aber die Ursachen behoben werden – was die Verwendung eines Mundwassers dann überflüssig macht.

**Verschreibungspflichtige Mundwässer** enthalten **Chlorhexidindigluconat (CHX)**. Sie werden von Zahnärzten gegen Parodontitis und Gingivitis eingesetzt. Bei Daueranwendung ist mit Nebenwirkungen zu rechnen, wie gestörten Geschmacksempfindungen, Schleimhautveränderungen sowie Zungen- und Zahnverfärbungen. Das allergene Potenzial dieser Verbindung ist hoch, und es liegen Berichte über anaphylaktische Reaktionen vor, wenn bei medizinischen Eingriffen CHX-imprägnierte Gerätschaften verwendet wurden. Höchstwahrscheinlich hatten sich die Patienten vorher durch den Gebrauch CHX-haltiger Mundwässer sensibilisiert. Chlorhexidin-haltige Mundwässer sollten, wenn überhaupt, nur kurzfristig (d.h. nicht länger als 2 Wochen) zum Einsatz kommen (s. Risikoinformationen des BfArM unter [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de)).

**Freiverkäufliche Mundspüllösungen** enthalten **antibakterielle Substanzen** wie Cetylpyridiniumchlorid (CPC). Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit und Magenbeschwerden. Ebenfalls häufig eingesetzt wird Methylsalizylat, das als Desinfektionsmittel bei Hauterkrankungen Verwendung findet. Belastbare Daten, die eine Anwendung solcher Produkte in der Mundhöhle rechtfertigen würden, gibt es nicht. Des Weiteren enthalten etliche der Mundwässer Fluorid.



Da auch über die Nahrung (und evtl. über eine Zahnpasta) regelmäßig Fluorid aufgenommen wird, sollte sein Gehalt in Mundwässern unter 0,05 % liegen, um eine Einlagerung in die Knochen (Fluorose) zu vermeiden.

Wenn ein Langzeitgebrauch von Mundwässern erforderlich ist oder gewünscht wird, stellen Heilpflanzenauszüge eine gute Alternative zu chemisch-synthetischen Produkten dar. Besonders davon profitieren können Menschen mit chronisch bedingten Erkrankungen des Mundraums, wie z. B. **Diabetiker, sowie Zahnprothesenträger**. Ebenso empfehlenswert ist der gewohnheitsmäßige Gebrauch von Mundwässern für Personen, die aufgrund von Alter oder Erkrankungen **haptische Probleme mit der Zahnreinigung** haben. Menschen nach Operationen oder Immungeschwächte müssen besonders auf gute Mundhygiene achten, da, wie bereits erwähnt, Bakterien im Mund wegen der guten Durchblutung der Mundschleimhaut schon bei kleinsten Verletzungen einen erleichterten Zugang zum Herz-Kreislauf-System haben.

### 8.4.3 Patientenberatung

Für die Beratung von Patienten mit Mundgeruchproblemen ist ein vertrauensvolles Verhältnis zum Therapeuten eine wichtige Voraussetzung, da Patienten erfahrungsgemäß Probleme haben, über ihnen unangenehme Dinge zu sprechen. Das Patientenmerkblatt „Empfehlungen bei Neigung zu Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Zahnfleischbluten und bei störendem Mundgeruch“ (S. 85) kann als Leitfa-

den für das Patientengespräch dienen. An erster Stelle stehen **Anleitungen zur Zahnpflege**. Dies fällt eigentlich in den Tätigkeitsbereich des Zahnarztes, doch möglicherweise kann dieser die notwendige Zeit nicht aufbringen. Patienten benötigen mitunter ganz konkrete Anleitungen, z. B. zum Gebrauch einer Zahnseide. Die Förderung des Speichelflusses zur Anregung der Selbstheilung des Mundes ist ein weiterer wichtiger Themenbereich. Sehr gut bewährt haben sich in der Praxis Qi-Gong-Mundübungen (S. 90). Sie regen die Speicheldrüsen sehr effektiv an. Voraussetzung ist, dass man sie mit den Patienten mehrmals einübt, damit sie zur Gewohnheit gemacht werden können. Körperliche Übungen zur Krankheitsprävention wie z. B. diese Mundübungen finden sich in der Literatur der Klostermedizin nicht, während sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine tragende Säule der Therapie sind.

Schlussendlich sollte auch über eine **angepasste Ernährung** und alle allgemeinen Maßnahmen, die das Immunsystem unterstützen, gesprochen werden. Eine nützliche Zusammenfassung für diese umfassende Beratung findet sich im Patientenmerkblatt „Empfehlungen zur Gesunderhaltung der Leber“ (S. 131). Obwohl es dort schwerpunktmäßig um die Unterstützung der Leber geht, lassen sich die Empfehlungen gut auf Patienten mit chronischen Mundschleimhautproblemen übertragen.

Zu den konkreten therapeutischen Maßnahmen gehört der Einsatz eines Mundwassers (S. 83). Auch das regelmäßige Ölziehen (S. 91) sollte in Erwägung gezogen und die Patienten darin angewiesen werden.

### Patientenmerkblatt

#### Empfehlungen bei Neigung zu Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Zahnfleischbluten und bei störendem Mundgeruch

Liebe Patientin, lieber Patient, chronische Entzündungen und Blutungen, wie kleinflächig auch immer, sollten auf keinen Fall ein Dauerzustand sein! Viele Menschen halten beispielsweise Zahnfleischbluten für normal. Das ist nicht der Fall, und es muss auf jeden Fall nach der Ursache gesucht werden!

Gehen Sie 2-mal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt, damit Ursachen wie Karies oder entzündete Zahntaschen regelmäßig ausgeschlossen werden können, sowie zur professionellen Zahnreinigung, um Beläge an schwer zugänglichen Stellen zu entfernen.

#### Wenn der Zahnarzt keine Entzündungsherde findet, optimieren Sie Ihre Mund- und Zahnpflege

Benutzen Sie mindestens 1-mal täglich, am besten abends, eine **Zahnseide** für die Reinigung der Zahnzwischenräume!

Verwenden Sie morgens und mittags nach den Mahlzeiten eine **Solezahncreme**. Der Salzgehalt fördert den Speichelfluss und damit die Reinigungswirkung beim Putzen.

Verwenden Sie abends eine **fluoridhaltige Zahncreme** zur Zahnhärtung.

Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten, da danach die Zähne i. d. R. nicht gereinigt werden.

Benutzen Sie medizinische Mundwässer und Gurgellösungen **nur zur Akutbehandlung**, z. B. 2 Wochen lang. Eine Gewöhnung sollte vermieden werden, außerdem überdeckt diese Behandlung möglicherweise fortbestehende Entzündungen.

Bitte Sie ggf. um Informationen zur Pflege des **Zahnersatzes** (Prothese, Teilprothese).

#### Beugen Sie Mundtrockenheit vor

Achten Sie darauf, dass Ihr Mund nicht austrocknet, denn so verlieren die Schleimhäute an Abwehrkraft und sie können sich mangels Speichelfluss nur ungenügend selbst reinigen.

Vermeiden Sie **trockene Luft** und **direkten Luftzug** (z. B. von Klimaanlage, Gebläse im Auto).

Halten Sie Ihre **Umgebungsluft feucht** (z. B. Luftbefeuchter an Heizkörpern, Räume öfter lüften).

**Trinken Sie ausreichend!** (Überprüfung: Ausgeschiedener Urin sollte hell sein. Hautfalten, z. B. am Handrücken, sollten nicht stehenbleiben.)

**Bittere und saure Geschmacksreize** regen die Speicheldrüsen an. Lutschen von sauren Bonbons oder Pastillen, selbst zuckerfreien, sollte aber keine Dauerbehandlung sein!

**Kaubewegungen** regen die Speicheldrüsen an. Machen Sie einen Versuch, Kaugummis durch Stückchen von Kalmus-Wurzeln zu ersetzen. Auch Ingwer-Wurzelstückchen würden sich eignen, sind aber natürlich nur für Personen geeignet, die die Schärfe vertragen.

Das Kauen von Fenchelkörnern oder Kardamomkapseln wird gerne zum Übertünchen von Alkohol- oder Knoblauchgeruch eingesetzt, fördert aber wie beim Kalmus auch effektiv den Speichelfluss durch ihre bitter-aromatischen Inhaltsstoffe.

Erlernen Sie Maßnahmen zur **Förderung des Speichelflusses**, z. B. das Ölziehen oder spezielle Mundübungen aus dem Qi Gong.

#### Unterstützen Sie Ihr Immunsystem

Achten Sie auf eine Ernährung, die reich an **Vitaminen** und **Antioxidanzien** ist.

Achten Sie zur Förderung Ihrer Mund- und Darmflora auf eine **ballaststoffreiche Ernährung** (bei schmerzenden Druckstellen und Entzündungen kann es aber angebracht sein, vorübergehend auf weiche oder flüssige Kost umzusteigen).

**Rauchen Sie nicht!**

### Übrigens

Das Patientenmerkblatt „Empfehlungen bei Neigung zu Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Zahnfleischbluten und bei störendem Mundgeruch“ steht Ihnen auch unter dem Link [www.thieme.de/klostermedizin](http://www.thieme.de/klostermedizin) zum bequemen Download zur Verfügung.

## 8.4.4 Unterstützende Phytotherapie

### Rezepturen

#### Kurzzeithilfen bei Mundgeruch

- 4–5 Fenchelfrüchte, Anisfrüchte oder Kardamomsamen kauen.
- Eine (Gewürz-)Nelke kauen oder lutschen.