Maßnahmen für einen gesunden Mund:

Cruzylan Plus Mund- und Gurgelwasser-Konzentrat:
ist ein Mundwasser, welches besonders wirksam ist durch die Kombination verschiedener Tinkturen mit intensiv desodorierender und antibakterieller Formel. Cruzylan Plus Mund- Spül- und Gurgelwasser-Konzentrat ist auch ein Prophylaktikum, besonders beim Auftreten von Zahnfleischbluten, Zahnfleischentzündung, Zahnfleischschwund –alle hervorgerufen durch die Spirillen (Erreger). 60 % leiden an diesen Zahnfleischproblemen. Cruzylan Plus Mund-, Spül- und Gurgelwasser-Konzentrat unterstützt die zahnärztliche Therapie bei der Behandlung von entzündlichen Prozessen im Mund, es festigt das Zahnfleisch, ist desinfizierend, desodorierend, angenehm und erfrischend im Geschmack.
CruzylanPlus Mund-, Spül- und Gurgelwasser-Konzentrat empfiehlt sich besonders auch dem Protesenträger für eine einwandfreie Mundhygiene und für einen festen und schmerzfreien Sitz des Zahnersatzes.
Anwendung: 2-3 mal täglich einige Tropfen Cruzylan Plus Mund-, Spül., und Gurgelwasserkonzentrat in lauwarmes Wasser geben und Mund und Mundhöhle gründlich gurgeln (spülen).[1]

Zitrusfrüchte:
Zitrusfrüchte sind nicht nur eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C, sondern enthalten außerdem große Mengen von Monoterpenen sowie Flavanonen – zwei Gruppen antikarzinogener Verbindungen, die eine Schlüsselrolle für die positivem gesundheitsfördernde Wirkung spielen, die mit dem regelmäßigen Verzehr dieser Früchte einhergeht. Zitrusfrüchte weisen unter allen bisher untersuchten Früchten mit die stärkste antikarzinogene Wirkung auf. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass durch den Verzehr dieser Früchte das Erkrankungsrisiko für mehrere Krebsarten, insbesondere des Verdauungstrakts (Speiseröhre, Mund und Magen) um die Hälfte reduziert wird. Dieser Effekt beruht wahrscheinlich zu einen auf der Fähigkeit der antikarzinogenen Substanzen in Zitrusfrüchten (der erwähnten Monoterpene und Flavanone), verschiedene für die Entwicklung der Tumorzellen notwendige Prozesse zu stören, insbesondere die Vermehrung der Krebszellen; zum anderen können die Entzündungen reduzieren, was die Tumore eines wesentlichen Wachstumsstimulus beraubt. Die Zitrusfrüchte haben auch die Fähigkeit, den Blutspiegel anderer krebshemmender Verbindungen aus der Ernährung zu erhöhen. Bestimmte Zitrusfrüchte, besonders Grapefruits, enthalten z.B. Moleküle, die die Abbau- und Ausscheidungsprozesse fremder Moleküle durch das Enzym Cytochrom P4509 blockieren und dadurch den Spiegel anderer Verbindungen im Blut erheblich beeinflussen können. Diese Eigenschaft von Grapefruits kann bei Menschen, die bestimmte Arten von Medikamenten einnahmen, unerwünschte Nebenwirkungen haben. Unter normalen Umständen allerdings wirkt sich die gesteigerte Resorption von krebshemmenden Wirkstoffen positiv im Sinne der Maximierung des krebshemmenden Potentials dieser Wirkstoffe aus.[2]

Moosbeeren:
Bei Infektionen des Mundraums durch Streptokokken helfen die Moosbeeren.[3]

Bei geröteter Mundschleimhaut im Sommer:
Wenn sommerliche Temperaturen herrschen, dann leiden viele Menschen an einer geröteten und angeschwollenen Mundschleimhaut. Typisches Symptom: ein unangenehmes Brennen im Mund. Die Medizin spricht von einer Mundschleimhautentzündung. Es gibt dafür viele Ursachen: ausgetrocknete Mundschleimhäute, eine Infektion durch unsauberes Essbesteck, der Genuss von ungewaschenem Obst, das mit Spritzmitteln versehen oder geschwefelt wurde, kranke Zähne, ein schlecht sitzender Zahnersatz oder zu heiß aufgenommene Nahrung. Eins muss man wissen: Das Auftreten einer Mundschleimhautentzündung ist ein sicherer Beweis, dass die Immunkraft geschwächt ist. Wenn man nicht sofort etwas dagegen tut, kann daraus eine langwierige und schmerzhafte Angelegenheit werden. Es gibt aber eine Reihe von natürlichen Rezepten, die man erfolgreich einsetzen kann:

- Spülen Sie den Mund mehrmals täglich mit Salbeitee aus: 1 Teelöffel Salbeitee mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, lauwarm verwenden.

---

[1] Beipackzettel zu Cruzylan Plus
[2] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren – Das Kochbuch, 112f
[3] Bio, Juni/Juli 2008, S. 52

- Oder spülen Sie mit Eibischtee. 2 Esslöffel Eibischblätter und Blüten (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 15 Minuten ziehen lassen, durchseien.
- Oder bringen Sie 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen, 10 Minuten sieden lassen, durchseien. Jede Stunde den Mund damit spülen.
- Pinseln Sie den Mund mit verdünnter Myrrhetinktur (Apotheke) aus.
- Geben Sie 2-mal täglich 10 Tropfen von der homöopathischen Tinktur Arnica D 10 (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, und spülen Sie damit den Mund aus. Ein besonders einfaches Rezept für unterwegs: Verrühren Sie den Saft einer halben Zitrone in ein Glas Wasser. Süßen Sie etwas mit Honig. Trinken Sie täglich 1 Glas und spülen Sie mehrmals am Tag mit einem zweiten Glas den Mund.
- Für Eilige: Geben Sie 3 Tropfen Salbeiöl (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, gut verrühren. Spülen Sie damit den Mund. Ebenso geeignet dafür sind Propolistropfen aus der Apotheke.
- Die Substanz Cholin sowie das Provitamin A Betacarotin helfen, die Entzündung im Mund zu bekämpfen. Der Körper kann Cholin produzieren, wenn wir regelmäßig Fisch und grünes Blattgemüse essen. Betacarotin liefern Möhren, Spinat und Papayafrüchte.
- Trinken Sie reichlich Vitamin C: mit Paprikaschoten, frischer Petersilie, Kiwis. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich.
- Putzen Sie gründlich die Zähne und etwaigen Zahnersatz. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.[4]

Superrezept gegen Mundschleimhautentzündung: Täglich zwei Papayas essen[5]

Vorsicht trockene Luft:
Trockene Luft im Schlafzimmer trocknet die Mund- und Nasenschleimhäute aus. Damit können Viren und Bakterien leichter in den Organismus. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und stört den tiefen Schlaf.[6]

Huflattich – Pressaft aus frischem Huflattich:
Leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut[7]

Walderdbeere:
Pfarrer Kneip: Empfahl Wanderdbeere gegen Blutarmut, kneipp schrieb der Walderdbeere zu, dass sie eine besondere Wirkung „in der Peripherie des Organismus“ entfalte. Markus Sommer hat immer wieder erlebt, dass durch eine Arznei aus Erdbeerfrüchten und Brennnesselkraut (das ebenfalls günstig bei Blutarmut wirken kann) gerade die an der Peripherie des Organismus auftretenden Symptome des Eisenmangels rasch besser werden können. Zum Beispiel kann dies eine schlechte Heilungsbereitschaft von Hautwunden oder (besonders charakteristisch) von kleinen Rissen an den Mundwinkeln sein. Auch eine besonders intensive Neigung, an Händen und Füßen zu frieren, kann Zeichen einer Blutarmut sein und durch ein solches Arzneimittel besser werden. Tatsächlich wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit gezeigt, dass der Genuss von Erdbeeren dazu führt, dass aus der Nahrung mehr Eisen aufgenommen werden kann als das gewöhnlich der Fall ist (allerdings schlägt die Zitrone die Walderdbeere noch hinsichtlich dieser Wirkung).[8]

Augenleiden: Augen- und Mundeiterung:
-- vor dem Essen Solidago/Goldrute + Leberpräparat " Kalkpräparat (Urtica-Kalk-Komplex) einnehmen
-- nach dem Essen Hepar sulf. D4 + Lachesis D12
-- Augen täglich 2mal auswaschen mit verdünntem Aesculaforce
-- täglich 2 Zwiebelwickel auf den Nacken, leitet rasch ab
-- Bestreichen der wüsten Lippen mit Johannisöl + Bestäuben der Lippen mit Urtica-Kalk-Pulver
-- am Tag Fruchtsäfte einnehmen, ebenso Zinnkrauttee

---

[4] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 387-389
[5] Bsnkhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[6] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 81
[7] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[8] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 20f.

-- auf die Augen Auflagen machen mit weißem Lehm, vermischt mit Zinnkrauttee und einige Tropfen Johannisöl (S.112).
Auslaufen der Krankheit: Solidago/Goldrute, Lebertranpräparat, Kalkpräparat (S.112).[9]

Cranberries (=Moosbeeren):
Diverse internationale Untersuchungen belegen auch eine Wirkung von Cranberries gegen schädliche Bakterien im Mundraum, sodass es bei regelmäßigem Konsum zu einer Verhinderung schädlicher Zahnbeläge sowie der Ausbreitung der Paradontose kommen kann. Jüngste Studien haben außerdem nachgewiesen, dass Cranberries das Einnisten von Helicobakter-pylori-Bakterien in Magen und Darm verhindern und Entzündungen der Magenschleimhäute vorbeugen können.[10]

Sellerie:
Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[11]

Tipps gegen Mundtrockenheit:
Wenn sich die Zusammensetzung des Speichels ändert oder zu wenig Speichel produziert wird, entsteht eine Trockenheit im Mund.
Ein trockener Mund – medizinisch als Xerostomie bekannt – ist ein sehr weit verbreitetes Problem. Er ist oft ein Zeichen, dass die Speicheldrüsen nicht richtig funktionieren.
Dehydration, Stress, Schnarchen, Schlafen mit offenem Mund, Depressionen, Angst, Rauchen und Alkoholkonsum sind häufige Auslöser eines trockenen Mundes. Aber auch hormonelle Veränderungen, eine Schwangerschaft oder das Stillen eines Kindes können zur Mundtrockenheit führen.
Ein trockener Mund kann auch Nebenwirkung einiger Medikamente sein. Dazu gehören Medikamente zur Behandlung von Depressionen, Angst, Nervenschmerzen (Neuropathie) sowie einige Schmerzmittel, Muskelrelaxantien, abschwellende Mittel und Antihistaminika. Andere mögliche Ursachen sind Diabetes, Strahlentherapie, Chemotherapie, Nervenschäden und Autoimmunerkrankungen.
Wenn der Mund trocken wird, kommt es zu einem ausgetrockneten und klebrigen Gefühl im Mund. Zusätzlich entwickeln sich oft Symptome wie dicker und zäher Speichel, raue Zunge, wunde Stellen im Mund, Geschmacksverlust, rissige Lippen, Mundgeruch, übermäßiges Durstgefühl und Schwierigkeiten beim Kauen, Schlucken und Sprechen.
Um einen trockenen Mund dauerhaft zu beseitigen, sollte die auslösende Ursache gefunden und beseitigt werden. Es gibt zusätzlich einige Hausmittel und Tipps, welche auf natürliche Weise gegen einen trockenen Mund helfen. Diese Hausmittel sollten täglich angewandt werden, bis die Symptome verschwunden sind.
Mehr Wasser trinken
Ein geringer Wasserverzehr gehört zu den häufigsten Gründen einer Mundtrockenheit. Durch eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme wird der Körper mit mehr Feuchtigkeit versorgt. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr fällt es dem Körper leichter, Speichel zu produzieren und die Symptome einer Mundtrockenheit zu beseitigen.
Je nach Körpergröße und körperlicher Aktivität benötigt der Körper 2 bis 3 Liter pro Tag, um ausreichend hydriert zu bleiben. Die hellgelbe Farbe des Urins zeigt, dass ausreichend getrunken wurde.
Zum Wasser können ***zusätzlich Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt*** verzehrt werden. Dazu gehören Wassermelonen, Gurken, Ananas, Pfirsiche und Sellerie. Aber auch frisch zubereitete Smoothies, Gemüsesäfte, Kokoswasser und Kräutertees schützen den Körper vor einer Dehydration.
Koffeinhaltige Getränke, Softdrinks und Alkohol sollten hingegen vermieden werden. Sie fördern die Dehydration des Körpers.

---

[9] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino)
[10] http://www.pronovabkk.de/Inhalt/liste_probieren_studieren/liste_probieren_studieren_mir/Cranberries_-_Rot_sauer_urgesund.html
[11] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html

Ölziehen
Ölziehen hilft den Mund feucht zu halten. Es beseitigt Karies und Mundgeruch verursachende Bakterien aus dem Mund, unterstützt die Heilung von wunden Stellen, säubert die Zähne und hilft gegen Mundgeruch. Das Ölziehen kann mit Kokosöl oder Sesamöl durchgeführt werden.
Einfach 1 Esslöffel kaltgepresstes Kokosöl in den Mund nehmen und 15 Minuten gründlich hin- und herzischen. Danach das Öl ausspucken und den Mund mit warmem Wasser spülen. Anschließend die Zähne wie gewohnt putzen. Diesen Vorgang jeden Morgen auf nüchternem Magen wiederholen.
Hinweis: Das Öl sollte nicht gegurgelt oder geschluckt werden, da sonst die enthaltenden Bakterien in den Körper gelangen können.
Cayennepfeffer
Cayennepfeffer regt die Speichelproduktion an und gehört zu den besten Hausmitteln gegen trockenen Mund. Er stärkt außerdem die Geschmacksnerven, sodass saure, süße, salzige und bittere Aromen besser unterschieden werden können.
Einfach etwas gemahlenen Cayennepfeffer auf einen befeuchteten Finger geben und rund um die Zunge reiben. Dies stimuliert die Speicheldrüsen, kann jedoch für eine Zeit ein brennendes Gefühl verursachen.
Zusätzlich kann Cayennepfeffer verschiedenen Gerichten beigemengt werden. Er passt zu Suppen, Salaten und würzigen Gemüsepfannen.
Kardamom
Kardamom hilft sehr gut gegen einen trockenen Mund. Er befeuchtet den Mund, hilft wunde Stellen und Infektionen im Mund zu heilen und beseitigt Mundgeruch.
Einfach nach jeder Mahlzeit oder bei Mundtrockenheit auf Kardamomsamen kauen.
Alternativ kann auch ***Kardamomwasser*** getrunken werden. Dafür: 1 Teelöffel Kardamompulver in einem Glas mit Wasser vermischen, 10 Minuten ziehen gelassen und dann trinken. Die Anwendung 1 bis 2 Mal täglich wiederholen.
Zusätzlich kann der Mund ***2 mal täglich mit lauwarmem Kardamomtee gespült werden***.
Fenchelsamen
Fenchelsamen sind reich an Flavonoide, die besonders gut gegen trockenen Mund helfen. Flavonoide stimulieren den Speichelfluss und schützen den Körper zusätzlich vor zellschädigenden freien Radikalen.
Der aromatische Geruch der Fenchelsamen hilft außerdem, Mundgeruch zu beseitigen, welcher häufige Folge einer Mundtrockenheit ist.
Einfach mehrmals täglich ***auf Fenchelsamen kauen***, um den Speichelfluss zu stimulieren.
Ingwer
Ingwer fördert den Speichelfluss, sorgt für ein frisches Mundgefühl und hilft gut gegen einen trockenen Mund.
Um den Speichelfluss anzuregen, einfach langsam auf ein kleines Stück Ingwer kauen. Die Anwendung mehrmals täglich wiederholen, um die Symptome einer Mundtrockenheit zu reduzieren.
Es können zusätzlich 2 bis 3 Tassen frisch zubereiteter Ingwertee getrunken werden, um die Speicheldrüsen zu stimulieren.
Weitere Tipps gegen Mundtrockenheit:
Durch die Nase, anstatt durch den Mund atmen.
Rauchen und Kautabak vermeiden. Beide behindern die Speichelproduktion.
Ins Schlafzimmer einen Luftbefeuchter stellen, um den Mund die ganze Nacht feucht zu halten.
Nach Absprache mit dem Arzt Medikamente, welche die Mundtrockenheit verursachen, reduzieren oder vermeiden.
3 bis 4 Mal täglich warmes Salzwasser gurgeln.
Gelegentlich inhalieren. Dies hilft Nasen- und Atemwege zu befeuchten.
Auf Mundhygiene achten. 2 Mal täglich Zähne putzen, Zahnseide verwenden und Zunge reinigen.
Es gibt verschiedene Tipps und Hausmittel, die bei trockenem Mund helfen. Neben diesen Hausmitteln ist es wichtig, zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke zu reduzieren. Bei einer Mundtrockenheit erhöht sich durch die verringerte Speichelproduktion das Risiko von Karies.[12]

Tipps gegen Reizungen der Mundschleimhaut:

[12] http://superfood-gesund.de/natuerliche-hausmittel-gegen-trockenen-mund/

Um Reizungen oder Entzündungen im Mundraum vorzubeugen bzw. zu lindern, eignen sich Abkochungen aus Eibischwurzel. Die Schleimstoffe in der Pflanze besitzen kühlende und befeuchtende Eigenschaften, die zudem eine schützende Wirkung auf die Schleimhäute ausübt. Schädliche Keime können mit Salbei-, Myrrhen- und Kamillentinktur abgeschwächt oder abgetötet werden, die alternativ zur Antibiotika eingesetzt werden.[13]

Tipps gegen Mundtrockenheit:
Eine ideale Sofortmaßnahme bei Mundtrockenheit direkt nach dem Aufwachen ist Zähneputzen, besonders natürlich, wenn in der Zahncreme entsprechende Kräuter vorhanden sind. So sorgen z. B. die Kamille und der Salbei für ein frisches Mundgefühl und die Feuchtigkeit wird erhöht. Zudem mildert die Kamille Reizungen und Verletzungen, die durch einen ständig zu trockenen Mund entstehen können. Ein weiteres Kräutermittel bei Mundtrockenheit ist eine Spülung mit Salbei oder auch mit Eibischwurzeltee.
Essen Sie, wenn Sie einen trockenen Mund haben, wenig "Scharfkantiges" wie etwa Nüsse oder hartes Brot, denn das kann zu Verletzungen führen. Essen sie vermehrt das Spurenelement Zink. auch Kaugummis und Zitrusfrüchte wie Zitronen oder Orangen erhöhen die Speichelproduktion.
Manchmal reicht schon der typische Geruch einer Zitrone aus, damit der Speichel fließt. Es kann also helfen, öfters an einer Zitrone zu riechen, oder noch einfacher von der Handhabung: Beduften Sie Ihre Wohnräume mit ätherischen Zitrusölen, also etwa mit Zitronenöl oder Orangenöl. [14]

Tipps gegen Mundtrockenheit:
Lutschen Sie Emser Salzpastillen bzw. andere Salz oder Bikarbonat enthaltende Lutschtabletten, Fruchtgummis, Eiswürfel, Fruchtgummis oder Zitronenbonbons.[15]

Aloe Vera flüssig:

Aerosol Cantavit A+E:
Das Aerosol Cantavit A+ E baut eine mechanische Barriere zum Schutz der Schleimhäute auf. Mittels Aloe Vera Extrakt und Pfefferminzöl wird eine Lipidschicht aufgebaut, die die ausgetrockneten Areale zu schützen vermag. Die beigesetzten fettlöslichen Vitamine A und E tragen zur Regeneration der Schleimhäute bei. Infolge des Pfefferminzöls empfindet der Patient außerdem ein „Frischegefühl“. Halitosis, ein häufiger Begleiter der Xerostomie wird stark vermindert.
Auf Grund der langanhaltenden Wirkung sind zur Linderung von Beschwerden, aber auch zur Vorbeugung, beispielsweise im Rahmen eines Infektes, 3 Anwendungen am Tag ausreichend.[16]

Mundgel mit Aloe…
Sehr bewährt hat sich der Einsatz eines Mundgels welches u.a. Sorbitol, Aloe Barbadensis Leaf Juice, Xanthan, Bisabolol und Lyozyme enthält. Mundspülungen mit Kamillentee lindern Reizzustände.[17]

aldiamed Mundgel - Speichelergänzung
Lang anhaltendes Feuchtigkeitsgel zur
Behandlung bei trockenem Mund
Erleichtert das Sprechen und Schlucken
Besonders wohltuend in der Nacht
Mit Schutz-Enzym und Aloe Vera
Auch bei gereizter Mundschleimhaut gut verträglich
aldiamed Mundgel bringt ein für Stunden andauerndes, angenehm feuchtes Mundgefühl zurück, pflegt die Mundhöhle und enthält ein wertvolles Schutz-Enzym.

---

[13] http://www.heilpraxisnet.de/symptome/trockener-mund.html
[14] http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/Mundtrockenheit.shtml
[15] http://www.drgroh.de/t_inn_sonmundtrockenheit.html
[16] http://cantavit.de/index.php/aktuelles/82-hoffnung-f%C3%BCr-patienten-mit-mundtrockenheit
[17] http://www.pflegewiki.de/wiki/Pflegeproblem_Mundtrockenheit

Die angenehm dickflüssige Konsistenz sorgt dafür, dass sich das Mundgel lang anhaltend wie ein Schutzfilm auf die Schleimhäute legt und diese optimal vor dem Austrocknen schützt. So wird das Bedürfnis verhindert, den Mund ständig mit Flüssigkeit zu benetzen. Dies ist in der Nacht besonders wohltuend.[18]

Tipps gegen Mundtrockenheit:
Ginger gilt als sehr effizient in der Speichel Stimulation.
3 Tassen Honig-Ingwer-Tee täglich gemischt zur Stimulierung Ihrer Speicheldrüsen - Sie können 2 trinken
Sie können auch langsam ein kleines Stück frischer Ingwer kauen.
Kardamon:
Dies ist eigentlich eine ayurvedische Heilmittel für Mundtrockenheit Kauen !
Sie können mit lauwarmem Kardamom Tee zweimal täglich gurgeln
Tun Sie dies einmal oder zweimal täglich: Fügen Sie 1 TL Kardamonpulver auf ein Glas heißes Wasser
Lassen Sie den Kardamom-Tee für etwa zehn Minuten ziehen und trinken Sie ihn.
Nachdem jeder Mahlzeit kauen oder wann immer sich ihr Mund trocken anfühlt.
Zitronensaft:
Zitronensaft kann dazu beitragen, die Produktion von Speichel zu erhöhen und die Symptome der Mundtrockenheit zu verringern.
Fügen Sie ein wenig Honig und ein bisschen Zitronensaft aus einer Zitrone in ein Glas Wasser und trinken Sie es über den Tag verteilt.
Traubenkernöl:
Traubenkernöl ist auch eine der besten Hausmittel für trockener Mund und Darüber hinaus ist Traubenkernöl sehr reich an Vitamin E, so kann es helfen, jede Wunde im Mund zu heilen.
Benutzen Sie Ihre Finger, um ein wenig Traubenkernöl auf die inneren Wangen und die Zunge zu reiben
Lassen Sie es über Nacht einwirken. Am nächsten Morgen mit warmen Wasser den Mund spülen und Sie Ihre Zähne wie gewohnt putzen.
Aloe Vera:
Verwenden Sie ein Wattestäbchen, um das reine Gel der Aloe Vera aufzutragen. Lassen Sie es für 10 bis 15 Minuten im Mund. Sie können auch mit dem Saft von aloe vera täglich ein paar mal gurgeln.
Trinken ¼ Tasse Aloe Vera Saft täglichen, um trockenen Mund zu behandeln.
Fenchelsamen:
Die Flavonoide in Fenchelsamen können helfen, den Speichelfluss anzukurbeln.
Fenchelsamen kauen gegen Mundtrockenheit.[19]

Propolis:
Propolis kann bei nahezu allen Schleimhauterkrankungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt werden. Neben Mundspülungen mit Propolistinktur ist auch das Kauen des gereinigten Propolisharzes möglich.[20]

Isländisch Moos: Einen derartigen Effekt versprechen derartigen Effekt versprechen Lutschpastillen mit Schleimstoffdrogen. Dabei handelt es sich um wasserlösliche Polysaccharide, die mit dem Speichel einen balsamartigen Schutzfilm auf der Mund- und Rachenschleimhaut bilden. Dieser Schutzfilm ***befeuchtet die trockenen Schleimhäute***, unterstützt die mukoziliäre Clearance) und ***schützt die trockene und/oder entzündete Schleimhaut vor äußeren Reizen***. Der Effekt ist lokal, eine Resorption der Polysaccharide findet nicht statt, weshalb sich entsprechende Lutschpastillen durch eine gute Verträglichkeit auszeichnen. Als Schleimdrogen eingesetzt werden in den Präparaten Eibischwurzel sowie Malvenblüten/- blätter – und Isländisch Moos, der Wirkstoff in allen isla-Präparaten.

Isla med hydro
Neu: isla med hydro+ Ganz aktuell wird das isla® Sortiment um ein neues Präparat erweitert: isla med hydro+. Wie in den bewährten isla Halspastillen legt sich darin auch das pflanzliche Isländisch Moos schützend und regenerierend auf gereizte und trockene Schleimhäute. Kombiniert ist der pflanzliche Extrakt im neuen isla med hydro+ mit Hydrogel-Komplex (Carbomer und Xanthan-Gummi) ●Hyaluronsäure

---

[18] http://www.aldiamed.de/index.php?id=27
[19] http://lasaludfamiliar.com/hausmittel/6-hausmittel-gegen-mundtrockenheit-in-der-nacht.php
[20] Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute: Rezepturen und Anwendung, Band 2, 2. Auflage, S. 6

(Natriumhyaluronat) und ●Optaflow-Technologie.* Wirkprinzip von isla med hydro+ Hyaluronsäure ist ein wesentlicher Bestandteil der interzellulären Kittsubstanz und kommt unter anderem in der Mund- und Rachenschleimhaut, im Bindegewebe des Menschen und im Glaskörper des Auges vor. Die Substanz besitzt die Fähigkeit, große Mengen an Wasser zu binden: ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu sechs Liter Wasser binden. Dieser Effekt wird bereits seit längerem in der Medizin und in der Kosmetik genutzt und hat sich vielfach bewährt. Im Rahmen von isla med hydro+ sorgt Hyaluronsäure für eine intensive Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhaut. Carbomer und Xanthan-Gummi bilden einen Hydrogel-Komplex. Beim Lutschen bildet dieser Komplex mit Hyaluronsäure und Isländisch Moos ein intensiv an der Schleimhaut haftendes Hydrogel. Es legt sich balsamartig über die gereizte Schleimhaut, ohne vorher – unter Zuhilfenahme eigenen Speichels – aufquellen zu müssen und ohne zu schäumen. isla med hydro+ eignet sich daher auch für Personen mit einem verminderten Speichelfluss. Mit der Optaflow-Technologie enthält isla med hydro+ noch einen Aromastoff mit einem speichelfördernden Effekt. Die Kombination aus Isländisch Moos, Hyaluronsäure, Hydrogel-Komplex und dem Aroma Optaflow ist dank ihrer sofort spürbaren befeuchtenden Wirkung und dem gleichzeitig gebildeten Schutzfilm in der Lage, die gereizte Schleimhaut effektiv zu schützen.

Isla:

Isla: Eine gute Empfehlung für … Bereits seit vielen Jahren haben sich die bewährten isla Lutschpastillen bei Hustenreiz, Heiserkeit, Mundtrockenheit und Kratzen im Hals bewährt. isla- Halspastillen sind zur Vielanwendung geeignet. Die Varianten moos, cassis und ingwer können auch in Kombination mit homöopatischen Mitteln angewendet werden. Sie sind eine gute Empfehlung für ● Patienten, die sanfte Pflege und Schutz für Hals- und Rachenreizungen suchen. ● Patienten, die darauf Wert legen sich mit pflanzlichen Präparaten zu behandeln. ● Patienten mit Reizzuständen im Hals- und Rachenraum, ausgelöst durch Pollen oder andere Partikel. ● ***Patienten, die als Nebenwirkung einer Arzneimitteleinnahme*** (z. B. Antihistaminika, Beta blocker, Anti-Babypille) ***eine trockene Mundschleimhaut haben.*** ● Kunden, die auf Reisen gehen, denn die trockene Luft insbesondere im Flugzeug ist eine starke Belastungsprobe für die Schleimhäute. ● Patienten, die ihre Stimmbänder pflegen möchten, z. B. vor einem Vortrag. ● Patienten, denen stimmhygienische Maßnahmen geraten wurden (z.B. durch logopädische Beratung). Hier sind insbesondere die Varianten isla moos und cassis geeignet. ● Sportler, bei denen die Schleimhäute durch die verstärkte Atmung ausgetrocknet sind. Belegte Wirksamkeit Die Wirksamkeit und Verträglichkeit von isla Lutschpastillen wurde in Studien belegt. So wurde in einer randomisierten, doppelblinden Studie mit 61 Patienten gezeigt, dass unterschiedliche Dosierungen des Extraktes effektiv in der Regeneration von oralen Schleimhautirritationen und ausgetrockneter Rachenschleimhaut sind1. Bereits nach drei Tagen Anwendung berichteten 75 Prozent der Studienteilnehmer über eine deutliche Symptomverbesserung. [21]

Pflanzliche Hilfe bei Mundschmerz:

Anhaltendes Zungenbrennen bzw. Brennen im Mundraum (engl. Burning Mouth Syndrome), im Fachjargon auch Glossodynie genannt, kann ein Zeichen für Störungen im Bereich der Gesichtsnerven sein, aber auch auf eine allergische Reaktion oder Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel, Hygieneartikel für den Mundraum oder Arzneimittel hindeuten. Oftmals sind besonders gestresste Menschen betroffen, die extrem anfällig für Ängste und Depressionen sind. Auch Erkrankungen wie Diabetes mellitus, multiple Sklerose und Autoimmunerkrankungen können der Auslöser für den ständigen stechenden, brennenden Schmerz in der Mundregion sein.

Catuama:

Ein in Brasilien bereits seit mehr als 20 Jahren etabliertes pflanzliches Präparat (Catuama) wurde nun im Rahmen einer randomisierten, placebokontrollierten Studie auf seine Wirksamkeit bei Mundbrennen untersucht. Das Kombinationspräparat besteht aus vier pflanzlichen Extrakten: Guarana (Paullinia cupana), Catuaba (Trichilia catigua), Ingwer (Zingiber officinalis) und Muira Puama (Ptychopetalum olacoides). Catuama zeigte in früheren, experimentellen Untersuchungen sowohl antidepressive und gefäßentspannende Potenziale, aber auch positive Auswirkungen auf die Schmerzwahrnehmung. Obwohl die Wirkmechanismen nicht gänzlich geklärt werden können, nahmen die Wissenschaftler das Wirkungsspektrum zum Anlass für eine Untersuchung an Patienten mit Brennen im Mundraum.

---

[21] http://www.ptaheute.de/fileadmin/user_upload/PTAhSUPisla1209Internet.pdf

Per Zufallsprinzip wurden die insgesamt 72 Patienten mit diagnostiziertem Brennen im Mundraum entweder der Catuama- oder aber der Placebogruppe zugeteilt. Über den Behandlungszeitraum von acht Wochen nahmen sie zwei Mal täglich vor den Hauptmahlzeiten entweder ein Kapsel des Pflanzenpräparats oder aber des Scheinmedikaments zu sich. Obwohl die für das Mundbrennen spezifischen Symptome in beiden Gruppen zurückgingen, war das pflanzliche Kombinationspräparat dem Scheinmedikament um mehr als die Hälfte überlegen. Nach acht Wochen konnten die Symptome in der Catuama-Gruppe bei guter Verträglichkeit der Medikation um mehr als 50 % reduziert werden. Auch vier Wochen nach Behandlungsende war die Überlegenheit des pflanzlichen Präparats noch zu beobachten.[22]

Propolis gegen Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen:

Propolis besitzt eine starke entzündungshemmende Aktivität, wirkt antibakteriell, hemmt eine orale Candidiasis und Pilzinfektionen im Mund. Ein Grund dafür ist der Ethanolgehalt im Propolis. Bei regelmäßigem Verzehr oder der Verwendung vom Propolis Gel können Zahnschmerzen und die Anfälligkeit für Entzündungen im Mundraum reduziert werden. Außerdem können offene Wunden im Mund schneller gerinnen und Entzündungen verhindert werden.[23]

---

[23] http://superfood-gesund.de/propolis/