Maßnahmen gegen Mundgeruch:

Achtung: Ursachen:
Vielfältige Ursachen: Mangelnde Zahn- und Mundhygiene, nervöse Verdauungsstörungen, ein Mangel an Verdauungsenzymen, ein krankes Darm-Milieu, zuviel Alkoholgenuss, Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, ein Leberleiden, Diabetes, Probleme mit den Mandeln, der Genuss von reichlich Zwiebeln oder Knoblauch. Auch nach einer zünftigen Darmgrippe im Sommer kommt es oft zu üblem Mundgeruch.[1]

Kauen von Kaffeebohnen, Thymian oder Majoran, vielleicht auch Fenchel, Anis oder Dill[2]

Gurgeln mit Salbeitee:
Gurgeln Sie regelmäßig mit Salbeitee![3]

Propolis-Tropfen:
Manchen Sie eine Zeitlang eine Kur mit Propolistropfen aus dem Bienenstock Apotheke, Drogerie). Geben Sie 20 Tropfen der Tinktur in etwas lauwarmes Wasser, gurgeln Sie mit einem Teil davon, trinken Sie den Rest.[4]

Heidelbeertee:
Trinken Sie desöfteren 1 Tasse Heidelbeertee (Apotheke).

medizinische Kaugummis ohne Zucker, Mundsprays sowie Chlorophylltabletten:
In der Apotheke gibt´s gegen Mundgeruch medizinische Kaugummis ohne Zucker, Mundsprays sowie Chlorophyll-Tabletten.[5]

Mit dem Rauchen aufhören:
Ganz wichtig: Mit dem Rauchen aufhören. Das Nikotin verstärkt den Mundgeruch.[6]

Wenn alle Mittel gegen Mundgeruch nicht helfen:
muss der Arzt mit Ihnen eine Heilfasten- Kur durchführen oder eine Magen-Darm-Behandlung einleiten.[7]

Zähneputzen, Mundwasser:
Nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen: Mit der Zahnbürste, mit Zahnseide, danach mit Mundwasser gurgeln.[8]

Apfel verzehren:
Mitunter genügt das Verzehren eines Apfels, um den Mundgeruch zu bannen. Oder verrühren Sie 1 Teelöffel Apfelessig mit !/2 Liteer Wasser. Trinken Sie davon und gurgeln Sie mit dem Rest.[9]

Chlorophyll:
Chlorophyll-Dragees (z.B. von Stozzon: Wirkstoff: Chlorophyllin-Kupfer-Komplex, Natriumsalz) gegen Mund- und Körpergeruch.

Ursachen für Mundgeruch vermeiden:
Viele Menschen leiden gelegentlich unter Mund- und Körpergeruch. Das Problem: Man nimmt den unangenehmen Geruch zwar bei anderen, nicht aber bei sich selbst wahr. Die Ursache für Mund- und Körpergeruch sind vielfältig. So können Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmstörungen, Entzündungen

---

[1] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 179
[2] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[3] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[4] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[6] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[7] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[8] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180
[9] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 180

im Mund- und Rachenraum sowie andere Erkrankungen der Auslöser sein- ebenso wie Stress und seelische Belastungen. Und jeder, der gern Knoblauch und Zwiebeln ist, weiß, dass dies am nächsten Tag zu einer erheblichen Geruchsbelästigung der Mitmenschen führt. Was wenig bekannt ist: Auch Diäten oder unausgewogene Ernährung können durch den dadurch bedingten veränderten Stoffwechsel zu Mundgeruch führen. Der in Stozzon enthaltene Wirkstoff Chlorophyllin hat geruchsneutralisierende Eigenschaften. Der Wirkstoff aus dem natürlichen Blattgrün kann die Aktivität bestimmter eiweiß-spaltender Enzyme vermindern und auf diesem Wege die Bildung übler Gerüche hemmen. So können Stozzon Chlorophyll-Dragees unangenehme Gerüche von innen heraus verhindern, noch bevor sie entstehen.[10]

Sorgen Sie für einen sauberen Mund. Putzen Sie Zähne und Zahnfleisch morgens nach dem Aufstehen, nach den Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen und vergessen Sie nicht, die Zahnzwischenräume mit Zahnseide von festsitzenden Speiseresten zu reinigen. Selbst winzigste Partikel bieten Nahrung für Bakterien, und die setzen dann schweflige Verbindungen frei, die Mundgeruch verursachen. Vergessen Sie nicht, auch die Zunge abzubürsten oder abzuschaben.

Wählen Sie ein Mundwasser, das ätherische Öle enthält. Ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen. Einige Öle, wie beispielsweise das Teebaumöl, wirken antibakteriell und können deshalb helfen, schlechten Atem auf natürliche Weise zu bekämpfen. Auch Pfefferminz- und Zitronenöl sind geeignet. Mundwasser und andere Zahnpflegeprodukte, die ätherische Öle als aktive Bestandteile enthalten, finden Sie in Bioläden.

Bauen Sie Stress ab. Studien zeigen, dass Stress die Menge der flüchtigen Schwefelverbindungen erhöhen kann, einen Hauptverursacher von Mundgeruch. (1) Yoga, Meditation und bewusstes Atmen sind gute Methoden, Stress zu mindern und Körper und Mund gesund zu erhalten.

Kauen Sie Fenchelsamen. Fenchel hat nicht nur selbst einen süßlichen Geschmack, sondern wie der Apfelessig fördert auch das Kauen von Fenchelsamen ein Umfeld im Mund, das Bakterien nicht mögen. Anders als Essig bewirken Fenchelsamen, dass das Klima im Mund eher alkalisch wird. (2)

Wie wär's mit Nelken oder Kardamom? Samen dieser Pflanzen werden seit Jahrhunderten im Nahen Osten als Atemerfrischer gekaut. Sie liefern nicht nur ihren eigenen süßlichen Geschmack, sondern Nelken und Kardamom wirken auch antimikrobiell. Das heißt, sie bekämpfen schädliche Bakterien und reduzieren Zahnbelag.

Trinken sie grünen oder schwarzen Tee. Beide enthalten kräftige pflanzliche Antioxidantien, die so genannten Polyphenole, die erwiesenermaßen die Menge der Schwefelverbindungen verringern, die schlechten Atem ausmachen. Außerdem machen sie auch andere Substanzen unschädlich, die Karies und Zahnfleischentzündungen hervorrufen können. Zusätzlicher Bonus: Tee wird auch mit einem niedrigeren Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs in Verbindung gebracht.[11]

Zistrose (Zistus-Teekraut):

Zistrose ist bei der Reduzierung von Mundgeruch wirksam.[12]

Trinken Sie viel Wasser

Sie wissen bereits, dass viel Trinken wichtig für viele Körperfunktionen ist. Nun, die orale Gesundheit (und ein gut riechender Atem) sind auf einen feuchten Mund angewiesen, um die Bakterien wegzuspülen und den unangenehmen Geruch der flüchtigen Schwefelverbindungen abzuschwächen, welche für den Mundgeruch verantwortlich sind.[13]

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Genauso wie der Verzehr von bestimmten Lebensmitteln dazu führen kann, dass schlechter Geruch aus anderen Bereichen Ihres Körpers abgegeben wird, können Sie auch Mundgeruch bekommen, wenn Sie Schwefel-reiche Lebensmittel essen. Zum Beispiel werden die flüchtigen Schwefelverbindungen durch Lebensmittel wie Rosenkohl, Weißkohl, Blumenkohl und Knoblauch in den Blutkreislauf aufgenommen, wo sie bis zu den Lungen gelangen und durch das Ausatmen entweichen können.

Was können Sie stattdessen essen

---

[10] Beipackzettel „Stozzon"-Chlorophyll-Dragees gegen Mund- und Körpergeruch, 2011

[11] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/aurora-geib/sieben-methoden-mundgeruch-dauerhaft-loszuwerden.html

[12] Weber Heinz: Wirksamer Radikalenfänger-Zistus-Teekraut, in: Waerland dez. 2011, S. 30

[13] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-effektive-mittel-gegen-mundgeruch/2/

Während bestimmte Lebensmittel, die sehr viele Schwefelverbindungen enthalten, Mundgeruch verursachen, können andere wasserreiche Lebensmittel Halitose verhindern. Beispielsweise hilft Gemüse, wie Gurken oder Sellerie dabei, Essensreste und Plaque-Bakterien zu entfernen, indem sie sie abschaben und dabei den Speichelfluss fördern.[14]

Vitaminschub:
Vitamin C und D sind für unsere Gesundheit auf viele verschiedene Arten nützlich, aber beide schützen unseren Mund und das Zahnfleisch vor übel riechenden Bakterien, die zudem auch Zahnfleischentzündungen und weitere Krankheiten hervorrufen können. Nehmen Sie Vitamin-Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamin C- und Vitamin D-reiche Lebensmittel (wie Zitronen und Beeren) in Ihre tägliche Ernährung auf, um den Mundgeruch zu stoppen.[15]

Ursachen in Mund und Rachen oder im Verdauungstrakt:
Kariöse Zähne, schlechte Mundhygiene, Bakterien, Zahnstein, Zahnbelag, schlecht sitzende Prothesen oder Inlays, Zahnfleischentzündungen, Erkrankungen der Zähne – all dies kann zu Mundgeruch führen. Weitere Ursachen sind Mundschleimhautentzündungen, Pilzinfektionen im Mund (z.B. Soor, Candidose) und Speicheldrüsenentzündungen.
Häufig sind auch Speisen daran schuld, dass dem Mund ein unangenehmer Geruch entweicht. Mögliche Verursacher sind Zwiebeln, Knoblauch, starke Gewürze, Alkohol und Kaffee. Für Mundgeruch verantwortlich gemacht werden auch Rauchen, verminderter Speichelfluss, ein trockener Mund, Hunger, Fasten, Essensrückstände und Schnarchen. Erkrankungen, wie Mandelentzündungen, Pfeiffersches Drüsenfieber oder Tumore im Mund- Rachenraum gehen ebenfalls fast immer mit schlechtem Atem einher. Medikamente, die den Speichelfluss reduzieren, wie zum Beispiel Antidepressiva oder Antihistaminika, können ebenso Mundgeruch verursachen. Während der Menstruation, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren neigen Frauen durch die Hormonveränderungen zu schlechtem Atem.
Erkrankungen und Veränderungen der Speiseröhre, Sodbrennen, Magenerkrankungen und Nahrungsmittelallergien sind als mögliche Ursachen des Mundgeruchs im Verdauungstrakt zu nennen.[16]

Einfache Mundspülungen:
Folgende Mundspülungen sind einfach durchzuführen und helfen gegen Mundgeruch.
Salbeitee
Aus einem Teelöffel getrockneter Salbeiblätter und einem viertel Liter kochendem Wasser wird ein Salbeitee gekocht. Dieser zieht circa acht bis zehn Minuten und wird, wenn er etwas abgekühlt ist, zur Mundspülung verwendet. Ist eine Mandelentzündung für den schlechten Atem verantwortlich, so hilft mehrmals tägliches Gurgeln mit diesem Tee.
Myrrhentinktur
Die Myrrhentinktur wirkt sich sehr positiv auf die Mundschleimhaut aus. Sie hat eine adstringierende und entzündungshemmende Wirkung. Fünf Tropfen auf ein Glas Wasser und damit mehrmals am Tag den Mund gespült, hilft gegen schlechten Atem.
Propolis
Propolis ist das Kittharz der Bienen, das den Bienenstock vor Krankheiten schützt. Die Inhaltsstoffe von Propolis wirken antibakteriell und hemmend auf das Entstehen von Entzündungen. Ein paar Tropfen in einem Glas Wasser, damit gespült und gegurgelt, kann Mundgeruch vertreiben. Auch bei Halsschmerzen kann Propolis helfen.
Teebaumöl
Das Teebaumöl ist ein vielseitiges Hausmittel. Da dieses ätherische Öl antibakteriell wirkt, kommt dies auch gegen Mundgeruch zum Einsatz. Von einem guten Teebaumöl werden zwei bis drei Tropfen in ein Glas Wasser gegeben und dies zur täglichen Mundspülung verwendet, am besten nach dem Zähneputzen oder gerne auch zwischendurch.
Heilerde

---

[14] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-effektive-mittel-gegen-mundgeruch/3/
[15] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-effektive-mittel-gegen-mundgeruch/7/
[16] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-mundgeruch.html

Heilerde kann Gifte binden und diese dann nach außen bringen. Die Mundspülung mit dem Pulver ist zwar nicht das Angenehmste, jedoch sehr hilfreich. Als Hausmittel gegen Mundgeruch wird ein gehäufter Teelöffel Heilerde mit auwarmem Wasser verrührt (ca. ¼ Liter) und damit der Mund ausgespült. Um den sandartigen Geschmack und auch die Reste der Heilerde aus dem Mund zu bekommen, ist ein mehrmaliges Ausspülen mit Wasser nötig.

Cistus incanus

Cistus incanus gehört zur Gattung der Zistrosen. Diese Pflanze wirkt stark antioxidativ, blockt Viren und stärkt das Immunsystem. Eine Kur mit dem daraus gebrauten Tee kann präventiv angewandt, Grippe abwehren. Aber auch zum Spülen und Gurgeln ist dieser Tee geeignet. Hierfür werden zehn Gramm mit 150 Millilitern kochendem Wasser aufgebrüht. Nach einer Ziehzeit von acht Minuten wird abgeseiht und wenn der Tee etwas abgekühlt ist, wird damit der Mund ausgespült und bei Bedarf auch damit gegurgelt.

Spülung mit Salzsole

Himalaya Salz hat eine heilende Wirkung. Die daraus hergestellte Salzsole kann als Hausmittel bei den verschiedensten Beschwerden, so auch gegen Mundgeruch helfen. Das Herstellen einer Sole funktioniert wie folgt: Ein Salzbrocken wird in ein Schraubglas gelegt und mit gutem Quellwasser übergossen. Nach circa einer Stunde ist die 26-prozentige Sole fertig. Wird davon etwas entnommen, erfolgt eine anschließende Auffüllung mit Quellwasser, wobei der der Salzbrocken stets mit Wasser bedeckt sein muss. Um sich damit den Mund zu spülen, werden von der Sole drei Milliliter mit 100 Millilitern Wasser vermischt. Das Salz ist basisch und kann somit Säurebildungen im Mund entgegenwirken.

Kamillentee, Basilikumtee, Schwarzer Tee

Alle drei Teesorten eigenen sich als Mundspülung gegen Mundgeruch. Für die Zubereitung des Kamillentees werden pro 250 Milliliter fünf Blüten verwendet. Basilikum ist bekannt aus der Küche, vor allem in Verbindung mit der Zubereitung italienischer Speisen. Aber auch als Tee hat dieses Kraut seine Daseinsberechtigung – innerlich bei Verdauungsbeschwerden und äußerlich zur Mundspülung gegen Mundgeruch. Für den Basilikumtee werden pro Tasse (250 ml) eine Hand voll frischer Blätter benötigt. Der Tee muss circa fünfzehn Minuten ziehen. Schwarzer Tee enthält viele Polyphenole, die bakterienhemmend sind. Der schwarze Tee wird hier nicht getrunken, sondern zum Spülen verwendet.

Kolloidales Silber

Kolloidales Silber ist geschmacksneutral, antibakteriell, antiviral und wirkt sich positiv auf die Mundflora aus. Zum Spülen und Gurgeln wird ein Esslöffel voll benötigt. Die beste Wirkung wird erzielt, wenn das Kolloidale Silber fünf Minuten lang im Mund bleibt, danach muss dies jedoch unbedingt ausgespuckt werden.

Xylit

Xylit, der Birkenrindenzucker, ist eine natürliche Zuckerart. Dieser Zucker enthält wesentlich weniger Kalorien als der herkömmliche Haushaltszucker. Was hier besonders zu erwähnen ist, er verursacht kein Karies, sondern kann diesen sogar verhindern. Deshalb ist Xylit auch ein gutes Hausmittel gegen Mundgeruch. Von dem Pulver wird ein halber Teelöffel voll für zwei bis drei Minuten im Mund hin – und herbewegt und danach ausgespuckt. Für circa eine halbe Stunde sollte dann nichts getrunken und der Mund auch nicht ausgespült werden. Die Prozedur hilft am besten nach dem Zähneputzen.

Minze

Minzblätter frisch gekaut, sind ein altes Hausmittel bei Mundgeruch aus dem Orient. Dafür werden die Blätter einzeln gerupft und dann im Mund gelutscht und gekaut. Alternativ eignen sich auch Bio-Kaugummis aus dem Reformhaus.[17]

Kauen und Lutschen bei Mundgeruch:

Bei Mundgeruch greifen die Meisten zu Pfefferminzbonbons. Erstens hilft dies meistens nur kurz und zweitens wirkt sich der Zucker, der in den meisten Bonbons enthalten ist, nicht gerade förderlich auf die Mundflora aus. Wesentlich effektiver ist zum Beispiel das Kauen von Kaffeebohnen. Ebenso hilfreich sind Anis – oder Fenchelsamen, frische Petersilie und Ingwer.[18]

Öl ziehen:

Öl ziehen ist mittlerweile sehr bekannt. Dies ist ein einfaches, jedoch äußerst wirkungsvolles Hausmittel. Mit regelmäßigem Öl ziehen kann Infekten sehr gut vorgebeugt werden. Ebenso wirkungsvoll ist dies bei

---

[17] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-mundgeruch.html
[18] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-mundgeruch.html

Zahnfleischbluten und auch bei schlechtem Geschmack und schlechtem Atem. Dafür wird am besten kaltgepresstes Sesam- oder Sonnenblumenöl verwendet. Vor dem Zähneputzen wird ein Esslöffel Öl im Mund hin – und herbewegt, durch die Zähne gepresst und anschließend unbedingt ausgespuckt, da das Öl Gifte bindet, die den Körper verlassen sollten. Das Öl ziehen sollte täglich und solange wie möglich (fünf bis zehn Minuten lang) durchgeführt werden.[19]

Tipps gegen Mundgruch:
Um dem Mundgeruch beizukommen, kann des Weiteren Folgendes helfen. An erster Stelle steht selbstverständlich eine optimale Zahnpflege. Dazu gehört Zähneputzen mindestens zweimal täglich, Zunge reinigen (mit einem Zungenschaber, in jedem Drogeriemarkt erhältlich), reinigen der Zahnzwischenräume und Öl ziehen. Eine Munddusche kann die Mundhygiene zusätzlich unterstützen. Chemische Mundspülungen wirken sich nicht gerade positiv auf die Mundflora aus. Wenn diese gestört ist, können sich wesentlich besser Keime ausbreiten und somit droht Mundgeruch als Folge. Natürlichen Mundspülungen, wie sie oben aufgeführt sind, ist hier der Vorzug zu geben.
Damit im Mund keine Trockenheit herrscht, ist eine ausreichende Trinkmenge nötig. Zu jeder Tasse Kaffee sollte auch ein Glas Wasser getrunken werden. [20]

Ursachen von Mundgeruch beseitigen:
Schuld am Mundgeruch sind oft geruchsbildenden Bakterien, die sich in der sauerstoffarmen Umgebung im Mund- und Rachenraum hervorragend vermehren. Ein übersäuerter Magen kann auch die Ursache sein. Wird das Sodbrennen bekämpft, verschwindet in der Regel auch der Mundgeruch. Sie sollten auf Kaffee, Weißwein und fette Speisen besser verzichten.[21]

Thymian:
Thymian ist desodorierend und hilfreich gegen Mundgeruch.[22]

Chlorophyll:
In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.
Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wer nämlich regelmäßig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem.[23]

---

[19] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-mundgeruch.html
[20] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-mundgeruch.html
[21] Aktuell für die Frau, 3/2018
[22] http://www.biothemen.de/Heilpflanzen/presssaft/thymian.html
[23] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/petersilie.html