Maßnahmen für einen gesunden Mund:

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 (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, Betablocker, 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. [1]

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***.

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

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.[2]

Weitere Tipps gegen Mundtrockenheit:

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.

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 (Bio) 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.

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.

---

[2] http://www.aldiamed.de/index.php?id=27

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.[3]

Weitere 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. [4]

Weitere Tipps gegen Mundtrockenheit:
Lutschen Sie ***Emser Salzpastillen*** bzw. andere Salz oder Bikarbonat enthaltende Lutschtabletten, Fruchtgummis, Eiswürfel, Fruchtgummis oder Zitronenbonbons.[5]

Aerosol CabtaVitA+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.[6]

Mundgel mit Aloe (Name unbekannt)
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***.[7]

Weitere 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.
Kardamom kauen :
Dies ist eigentlich eine ***ayurvedische Heilmittel für Mundtrockenheit Kauen !***
Sie können mit lauwarmem Kardamom Tee zweimal täglich gurgeln

---

[3] http://superfood-gesund.de/natuerliche-hausmittel-gegen-trockenen-mund/
[4] http://www.kraeuter-verzeichnis.de/blog/Mundtrockenheit.shtml
[5] http://www.drgroh.de/t_inn_sonmundtrockenheit.html
[6] http://cantavit.de/index.php/aktuelles/82-hoffnung-f%C3%BCr-patienten-mit-mundtrockenheit
[7] http://www.pflegewiki.de/wiki/Pflegeproblem_Mundtrockenheit

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.
3 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 eines 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.[8]

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.[9]

Isländisch Moos: Einen 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.

Tipps bei Mundbrennen:
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.
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

[8] http://lasaludfamiliar.com/hausmittel/6-hausmittel-gegen-mundtrockenheit-in-der-nacht.php
[9] Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute: Rezepturen und Anwendung, Band 2, 2. Auflage, S. 6

Medikation um mehr als 50 % reduziert werden. Auch vier Wochen nach Behandlungsende war die Überlegenheit des pflanzlichen Präparats noch zu beobachten.[10]

Tipps gegen Reizungen der Mundschleimhaut:
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.[11]

Superrezept gegen Mundschleimhautentzündung: Täglich zwei Papayas essen[12]

Käsepappel-Malve:
Um die Schleimstoffe nicht zu vernichten, setzt man die Käsepappel im sog. Kaltansatz über Nacht an. Als Tagseration nimmt man 2-3 Tassen leicht angewärmt und schluckweise. Bei Trockenheit im Mund wird mehrmals am Tag mit Käsepappeltee gegurgelt und gespült.
Teebereitung: Nur im Kaltansatz 1 gehäufter Teelöffel Kräuter pro ¼ Liter Wasser, über Nacht stehen lassen, morgens leicht anwärmen.[13]

Thymianhonig:
Nach einer Chemo- oder Strahlenbehandlung bei Kopf- und Halstumoren zählt Mundtrockenheit zählt zu den häufigsten Auswirkungen Die Speichelproduktion kann um bis zu 80 % reduziert sein. Essen und Trinken sind erschwert mit ernsthaften Folgen für den Ernährungsstatus der Patientinnen und Patienten. Eine trockene Mundhöhle ist zudem anfällig für Infektionen und Entzündungen.
Ein Forscherteam aus Zypern untersuchte in einer randomisierten klinischen Studie, inwieweit eine Behandlung mit einer Thymianhonig-Mundspülung die durch Krebstherapie verursachte Mundtrockenheit lindern kann. Dazu teilten die Wissenschaftler die Probanden, alles Patienten mit verschiedenen Kopf-/Halstumoren nach chemotherapeutischer Behandlung, in zwei Gruppen.
Eine Gruppe machte Mundspülungen mit 20 ml Thymianhonig in 100 ml Wasser. Die Kontrollgruppe nutze für die Spülungen Kochsalzlösung. Begonnen wurde mit den Spülungen jeweils in der vierten Woche der insgesamt siebenwöchigen strahlentherapeutischen Behandlung, und zwar unmittelbar vor und nach der Bestrahlung sowie sechs Stunden danach.
Die Patienten sollten die jeweilige Mundspüllösung so im Mund zu bewegen, dass Mundhöhle und Rachen gut benetzt werden und die Flüssigkeit dann ausspucken. Nach Abschluss der Strahlentherapie spülten die Patienten für weitere vier Wochen zu Hause dreimal täglich den Mundraum mit der jeweiligen Lösung aus.
Der Schweregrad der Mundtrockenheit, die damit verbundenen Schmerzen, Geschmacks- und Schluckstörungen besserten sich durch die Behandlung mit Thymianhonig im Vergleich zur Ausgangssituation und zur Kontrollgruppe signifikant.
Damit bewerteten die Teilnehmer der Verumgruppe ihre Lebensqualität deutlich höher. Die Wissenschaftler konnten keine unerwünschten Nebenwirkungen beobachten. Quelle: Carstens Stiftung.[14]

Ingwer
Ingwer steigert außerdem Ihren Speichelfluss[15]

---

[11] http://www.heilpraxisnet.de/symptome/trockener-mund.html
[12] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[13] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, S. 30-32
[14] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-thymianhonig-hilft-bei-mundtrockenheit-20180314403367
[15] https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/ingwer/