

Gesundheit

Warum riecht das so übel?

Wie Mundgeruch entsteht und was dagegen hilft



Foto: dpa

Knoblauchsauce, Zwiebeln, Bier. Es gibt Lebensmittel, die hinterlassen alles andere als Blümchenduft im Mund. Aber sie sind nicht der einzige Auslöser von Mundgeruch. Im hohen Maße tragen auch schlechte Zahnputzroutinen dazu bei. Manchmal stecken Erkrankungen hinter dem Problem.

Meist sind Bakterien im Mundraum für den unerwünschten Geruch verantwortlich. Und klar, die Ernährung spielt dabei eine Rolle: „Häufig entsteht ein unangenehmer Atem durch bestimmte Lebensmittel oder mangelnde Hygiene“, sagt Christoph Sliwowski, Zahnarzt und Spezialist für Implantologie aus Düsseldorf.

„Wenn Bakterien im Mund Essensreste zersetzen, entstehen Schwefelverbindungen, die unangenehm riechen“, erklärt er. Bleibe eine regelmäßige und gründliche Reinigung von Zähnen und Zunge aus, komme es zu einer verstärkten Zersetzung der Ablagerungen. Die Folge: „Der faulige Geruch der schwefelhaltigen Gase nimmt zu.“

Auf die Mundhygiene kommt es an

Wer Mundgeruch effektiv bekämpfen möchte, sollte auf eine gute Mundhygiene setzen, die über das tägliche Zähneputzen hinausgeht. „Dazu gehört zum Beispiel Zahnseide. Auch die Zungenreinigung ist ein wichtiger Punkt“, sagt der Zahnmediziner Prof. Christoph Benz. Er ist Präsident der Bundeszahn-

närztekammer. „Durch die tägliche Reinigung mit einem Zungenschaber schmeckt man besser, hat ein frischeres Gefühl im Mund und man reduziert die Bakterien im Mund.“

Auch die Menge des Speichels spielt eine große Rolle: „Wenn zu wenig Speichel vorhanden ist – weil man zu wenig trinkt oder vor Aufregung einen trockenen Mund hat – wird der Atem streng riechen“, so Benz.

Bei dauerhaftem Mundgeruch: Einen Arzt fragen

Kaugummis können Abhilfe schaffen. „Sie sind eine tolle Möglichkeit, um Mundgeruch zu verhindern“, sagt der Fachmann. „Sie reinigen die Zähne und regen gleichzeitig den Speichelfluss an. Wichtig ist es, dass die Kaugummis zuckerfrei sind.“

Einen Arzt fragen

Christoph Sliwowski rät außerdem zu Mundspülungen – allerdings in Maßen: „Mundspülungen sorgen für mehr Sauberkeit und einen frischen Atem.“ Die Spülungen sollten allerdings nicht dauerhaft zum Einsatz kommen, da sie die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen können.

Wer Zähne und Zunge täglich reinigt und trotzdem das Gefühl – oder die Bestätigung aus seinem Umfeld – hat, dass anhaltender Mundgeruch besteht, sollte damit zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt gehen. Parodontitis oder nicht mehr fest sitzende Implantate

können beispielsweise Mundgeruch auslösen. In seltenen Fällen können auch Erkrankungen, etwa des Magens oder der Speiseröhre, dazu führen.

Was hilft nach dem Verzehr von Knoblauch?

Kurzfristiger Mundgeruch hat aber oft mit den Lebensmitteln zu tun, die man zuletzt gegessen hat. Knoblauch hat in dieser Hinsicht ganz zu Recht ein schlechtes Image.

Schuld am Mundgeruch nach dem Knoblauchgenuss ist das in den Zehen enthaltene Alliin. Das werde beim Kauen, Schneiden und besonders beim Pressen zu Allicin umgewandelt – eine „intensiv riechende Schwefelverbindung“, so Sliwowski. Dieser Stoff bleibt an der Mundschleimhaut haften, er gelangt über die Verdauung auch ins Blut und wird über die Haut freigesetzt. „Rauchen oder der Konsum von Alkohol verstärken die Gerüche“, sagt der Zahnarzt.

„Wer den unangenehmen Effekt abmildern will, sollte die Zehen nicht zerkleinern oder pressen“, rät er. Man könne den Knoblauch als ganze Zehe mit anbraten und sie später entfernen. Auf diese Weise bleibe nur das Aroma.

„Alternativ verringern auch manche Lebensmittel den Mundgeruch. So setzt das Kauen von Petersilie, Minze oder Salbei ätherische Öle frei, die schlechtem Atem durch Knoblauch entgegenwirken.“ (dpa)

Verbraucher

Hohe Heizkosten vermeiden

Hauseigentümer müssen Mieter monatlich über Energieverbrauch informieren

Wie viel Energie verbraucht meine Heizung eigentlich, wenn der Thermostat auf zwei statt auf drei steht? Wie wirkt es sich aus, wenn ich sie nachts abschalte? Die neue Informationspflicht der Hauseigentümer zum Heizverhalten ihrer Mieter könnte Antworten auf solche Fragen liefern. Seit Januar müssen Hauseigentümer ihren Mietern monatlich Informationen über deren Verbrauch an Heizenergie zukommen lassen, das sieht die neue Heizkostenverordnung vor. Jedenfalls,

E-Mail zugeschickt werden, es gibt auch Webportale oder Apps mit entsprechendem Zugang zu den Daten. Diese Mindestangaben müssen mitgeteilt werden:

- Verbrauch im letzten Monat in Kilowattstunden
- Vergleich dieses Verbrauchs mit dem Verbrauch des Vormonats sowie mit dem entsprechenden Monat des Vorjahres
- Vergleich mit dem Durchschnittsverbrauch in der Liegenschaft oder einer Nutzergruppe

sie selbst darin eine Wohnung bewohnen. Auch für Einheiten mit Gasetagenheizung müssen keine monatlichen Updates erstellt werden. „Aber in vermieteten Mehrfamilienhäusern und Wohnungseigentümergeinschaften sind diese Informationen regelmäßig Pflicht, sobald dort fernablesbare Messtechnik installiert ist“, so Storm.

„Diese Informationen können nur ein Bild vom tatsächlichen Verbrauch liefern, die Gründe werden damit nicht immer erkannt“, sagt Inka-Marie Storm. Es wird also darauf ankommen,

bäudes. Wird hier optimiert, bringt das meist viel größere Einsparungen.“

Steigende Nebenkosten

Der Deutsche Mieterbund (DMB) geht davon aus, dass die Kosten für den Service sich später in den Betriebskostenaufrechnungen wiederfinden. Immerhin: „Nach drei Jahren soll geprüft werden, ob diese Informationen etwas bringen“, so Jutta Hartmann vom DMB.

Gut zu wissen: Kommt der Hauseigentümer seinen neuen Pflichten nicht nach, kann das

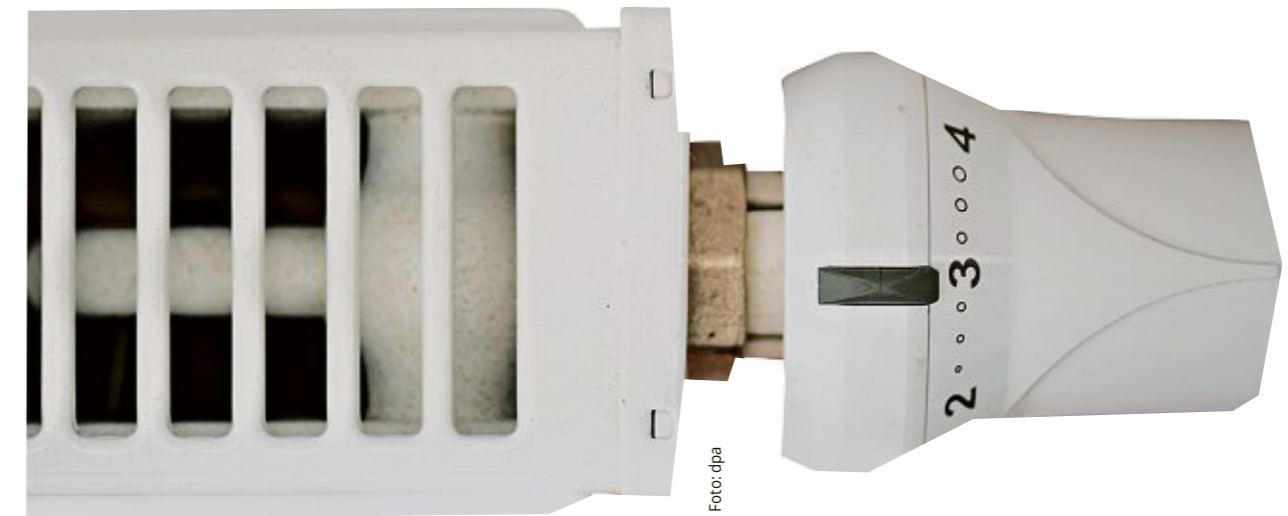


Foto: dpa

wenn in der Wohnung schon fernablesbare Messgeräte installiert sind. Ältere analoge Messeinrichtungen müssen laut der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bis Ende 2026 durch digitale ersetzt werden.

Sensibilität stärken

Die Regelung „soll die Sensibilität der Bewohner für ihr Heizverhalten stärken“, sagt Rolf Bosse vom Mieterverein zu Hamburg. Bisher haben sie Informationen zu ihrem Verbrauch nur mit ihrer jährlichen Abrechnung erhalten. „Dann ist ja eigentlich schon alles gelaufen, die Mieter können im Nachhinein keinen Einfluss mehr auf ihren Verbrauch nehmen“, so Bosse. „Mit der monatlichen Information können sie nun direkter und schneller reagieren.“ Die Mitteilung kann in Papierform oder per

In den jährlichen Abrechnungen sind nun auch Hinweise zum genutzten Brennstoffmix verpflichtend, ebenso wie die Erläuterung von Steuern und Abgaben sowie ein Vergleich des gegenwärtigen Energieverbrauchs des Mieters mit dem jeweiligen Verbrauch im gleichen Zeitraum des Vorjahres.

Nicht alle Hauseigentümer sind verpflichtet

Nicht alle Hauseigentümer fallen unter diese Pflicht. Sondern nur jene, die bisher laut der Heizkostenverordnung auch schon zur verbrauchsabhängigen Abrechnung verpflichtet waren, erklärt Inka-Marie Storm vom Eigentümerverband Haus & Grund Deutschland.

Beispiele: Vermieter einer Wohnung in einem Zweifamilienhaus betrifft dies nicht, wenn

wie die Bewohner und Hauseigentümer damit umgehen – ob sie die Ursachen beseitigen.

Falsche Einstellungen

Das sieht auch VerbraucherSchützer Rolf Bosse so: „Ein hoher Verbrauch ist zunächst einmal ein Hinweis, dass irgendetwas nicht stimmt.“ Einiges könne am Heizverhalten des Mieters liegen. Aber vieles auch an der Heizung selbst. Es kann sein, dass die Heizkörper nicht ausreichend entlüftet wurden und die Wärme nicht vollständig dort ankommt. Oder das Thermostatventil ist kaputt oder die ganze Heizungsanlage ist nicht optimal eingestellt. „Das Heizverhalten der Bewohner ist ein Baustein, der nicht zu unterschätzen ist“, so Bosse. „Entscheiden der ist aber der technische Zustand der Heizung und des Ge-

sogar Sanktionen nach sich ziehen. Mieter können den auf sie entfallenden Kostenanteil um drei Prozent kürzen, wenn der Gebäudeeigentümer fernablesbare Geräte nicht fristgerecht installiert oder seinen Informationspflichten nicht nachkommt, so die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Mieterberater Rolf Bosse rät daher: Mieter sollten jetzt durchaus auf ihre Vermieter zugehen, um die monatlichen Informationen zu erhalten, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt sind. Schließlich sollen sie in die Lage versetzt werden, ihr Verbraucherverhalten nachzuvollziehen. „Eventuelle Sanktionen sollten über die örtlichen Mietervereine geprüft werden“, so Bosse. Wann genau Kürzungen beansprucht werden können, ist nicht klar. (dpa/tmn)