vi_0813_072_ges_Apo_Layout 1 01.07.13 14:16 Seite 72

vital Selbst-medikation

Der Eingreif-Trupp

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: Wenn sich die **Mundhöhle entzündet**

Er lächelt, redet, küsst und isst. Unser Mund verbindet uns mit der Welt. Leider nutzen ihn umgekehrt Bakterien, Pilze oder Viren als Einfallstor, um sich in den empfindlichen Schleimhäuten einzunisten. Aber auch Eisen- oder Folsäuremangel, harte Zahnbürsten, Hormonschwankungen, zu wenig Speichel, Zahnstein oder Antibiotika können Mundentzündungen (med.: „Stomatitis") verursachen. Als erste Symptome zeigen sich Rötungen oder Schwellungen, oder scharfe Speisen und saure Säfte brennen wie Feuer. Damit nicht genug: 80 Prozent der Deutschen leben mit entzündetem Zahnfleisch (med.: „Gingivitis"), weil es an der Mundhygiene hapert. Und bis zu 66 Prozent leiden an Aphthen, diese fiesen, weiß belegten, von roten Ringen umgebenen Linsen an der Mundschleimhaut. Sie entstehen durch Essen von Zitrusfrüchten, ein geschwächtes Immunsystem, Stress, Erkältungen oder Darmleiden. Als wichtigste Maßnahme zum Vorbeugen gilt eine optimale Mundhygiene. Für den Akutfall stehen sanfte Mittel zur Verfügung, die den Schmerz stillen und die gereizte Mundschleimhaut beruhigen. ■

Präparat	Citramin Halstabletten	Chlorhexamed Direkt	Weleda Sole-Zahncreme	Kamistad Gel	Bepanthen Wund- und Heilsalbe
Preis*	30 Lutschtabletten 4,70 Euro	9 g Gel 5,97 Euro	75 ml 4,95 Euro	20 g 9,97 Euro	100 g 12,76 Euro
Wirkstoff(e)	Alaun, Zitronensäure, Sorbitol	Chlorhexidin, Zimt- und Nelkenöl	Natriumkarbonat, Myrrhe, Schlehensaft, Pfefferminzöl	Kamillenextrakt, Zimtöl, Lidocain (Betäubungsmittel)	Dexpanthenol, gebleichtes Wachs, Paraffin, Mandelöl
Wird empfohlen bei	leichten **Entzündungen** der Mund- und Rachenschleimhaut und schmerzhaften **Aphthen.** Nimmt Keimen den Nährboden	**bakteriell bedingten Entzündungen** des Zahnfleisches (Gingivitis) und der Mundschleimhaut. **Nach Eingriffen** an Zahn und Kiefer	milchig-gelblichen **Bläschen** (Aphthen) auf der Mundschleimhaut oder an der Zungenspitze. Beugt zudem **Zahnstein** vor	leichteren Entzündungen des **Zahnfleisches** und einer gereizten oder mit Keimen infizierten **Mundschleimhaut**	eingerissenen und spröden **Mundwinkeln,** aber auch bei oberflächlichen und leichten **Schäden der Schleimhaut**
Das sollten Sie beachten	Sehr selten löst der Zuckerersatzstoff Sorbitol **Verdauungsprobleme** aus. Bei **Fruktoseunverträglichkeit** vorher den Arzt fragen	Bei Kontakt mit **Augen** und **Gehörgang** mit viel Wasser nachspülen. Nur kurz anwenden, sonst können sich die Zähne verfärben	Immer auf die **trockene Zahnbürste** geben. Die Putzkörper aus Salzkristallen beugen **Karies** vor, fördern den Speichelfluss	Nach dem Auftragen des Gels die **Hände gründlich reinigen.** Nicht einsetzen bei **Allergien** gegen Zimt oder Korbblütler	Kann in seltenen Fällen eine **örtlich begrenzte Hautreizung** (Kontaktallergie) verursachen

Die besten Hausmittel Bei schmerzhaften Bläschen im Mund 10 Tropfen Grapefruitkern-Extrakt (Apotheke) in ein Glas Wasser geben, Mund 4-mal täglich gründlich ausspülen. Entzündungen: 15 Gramm Odermennig-Kraut (Apotheke) mit 1 Tasse Wasser aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. 3-mal täglich den Mund spülen. Oder: 3 TL getrocknete Kalmuswurzeln (Apotheke) in 1/2 l kaltem Wasser über Nacht ziehen lassen. Aufkochen, abseihen, 3- bis 5-mal pro Tag Rachen und Mund spülen.

▶ Im nächsten Heft: **Wechseljahresbeschwerden**

Alle Folgen finden Sie auf ***www.vital.de***/selbstmedikation

TEXT Dorothea Palte *unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers