



© lunamarina / www.fotolia.com

# Schmerzhafte

Entzündete und eingerissene  
Mundwinkel können viele Ursachen haben.  
Kommt man diesen auf die Spur,  
so können PTA gezielt **Hilfe** liefern.

# Risse

**T**rockene Heizungsluft und Kälte gepaart mit falscher Pflege und ständigem Lippenlecken trocknen die Hautareale um den Mund schnell aus. So klagen vor allem im Winter viele Menschen über schmerzhafte und schlecht heilende Einrisse der Mundwinkel. Essen und Lachen werden zur Qual, denn jede Bewegung verschlimmert die kleinen bis tiefer gehenden Risse und jeder Kontakt mit säurehaltigen Lebensmitteln schmerzt wie Feuer. Mundwinkelrhagaden – im Volksmund auch Faul-ecken genannt – liefern einen perfek-

ten Nährboden für Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze & Co. Von banalen bis zu systemischen Ursachen ist alles dabei, denn auch Störungen im Stoffwechsel wie ein Diabetes mellitus oder ein Mikronährstoffmangel können von dieser Symptomatik begleitet werden. Bei älteren Menschen sollten Auslöser in den Fokus genommen werden wie eine starke Faltenbildung um den Mund und ein schlecht sitzender Zahnersatz.

**Wenn die Haut „aus der Haut fährt“** Wenn Kälte und trockene Heizungsluft der Haut zusetzen, dann ist

die richtige Pflege das A und O. Die Haut an den Lippen und Mundwinkeln sollte dabei mit Cremes oder speziellen Pflegestiften weich gehalten werden, die beispielsweise Bienenwachs, Sheabutter und Dexpanthenol, Hamamelis oder Ringelblumenextrakt enthalten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag ist auch in der Winterzeit unerlässlich, da die Haut durch beheizte Räume schnell austrocknet. Für eine gesunde Luftfeuchtigkeit im Zimmer können Pflanzen und Wasserschalen helfen.

### **Spielwiese für Mikroorganismen**

Sind die Mundwinkel bereits angegriffen, siedeln sich dort durch das feuchte Milieu gerne Mikroorganismen an. Die Mundwinkel an sich stellen als „feuchte Kammern“ ohnehin eine Gefahrenzone für diese dar. Häufig sind dort Viren wie Herpes simplex, Hefepilze wie *Candida albicans* und bei Kindern bakterielle Infektionen mit Streptokokkenstämmen zu finden. Heilen Rhagaden nach intensiver Pflege nicht ab, sollte ein Arzt aufgesucht werden, der die Problematik in den meisten Fällen eindeutig zuordnen und den „passenden“ Arzneistoff verschreiben kann. Bei Kandidosen (Mundsoor) entstehen verkrustete Risse mit weißlichem Belag, der auch in der Mundhöhle wieder zu finden ist. Bei einem Herpesbefall sind Bläschen um den Mund herum charakteristisch. Bei bakteriellen Infektionen bildet sich oft eine gelbbraunliche Kruste. Dabei ist eine Mischbesiedelung nicht selten.

**Stoffwechselstörungen als Auslöser** Häufig wiederkehrende Mundwinkelrhagaden können ebenso ein Warnzeichen für eine systemische Erkrankung sein. Sind die Einrisse

lässt sich nur durch eine Substitution beheben. Dabei sollte vor allem hinsichtlich des Eisens immer zuerst der Hämoglobin- und der Ferritin (Speichereisen)-Wert bestimmt werden, um adäquat zu dosieren. Lebensmittel wie Milch und Getreide sowie Hülsenfrüchte liefern zudem Eisen und Riboflavin. Eine weitere gute Quelle für Eisen ist Fleisch.

**Das Therapietriple** Das oberste Ziel bei Mundwinkelrhagaden ist das „keimfeindliche“ Trockenlegen der betroffenen Stellen. Dazu gehören zum einen das Unterlassen des Leckens sowie der Einsatz von Pasten, die „überflüssige“ Flüssigkeiten aufsaugen. Diesen sollten entsprechende antibiotische, antimykotische oder antivirale Arzneizusätze beigemischt sein. Bei systemischen Erkrankungen wird Auslöser-spezifisch therapiert. Die angegriffenen Winkel sollten ebenfalls regelmäßig eingefettet werden. Nur mit einem gestärkten Immunsystem kann eine langfristige Heilung erfolgen, sodass ein besonderes Augenmerk auf die Ernährung des Betroffenen gelegt werden sollte. „Bunt ist gesund!“ heißt die Devise, denn vor allem in bunten Obst- und

## »Von banalen bis zu systemischen Ursachen ist alles dabei!«

begleitende Symptome einer allergischen Hauterkrankung wie Neurodermitis oder einer Kontaktallergie auf pflegende oder dekorative Kosmetik, so können Allergietests Aufschluss geben. Auch ein Diabetes mellitus oder eine Therapie mit einem Antibiotikum kann Rhagaden an den Mundwinkeln auslösen. Darüber hinaus kann ein Defizit an Eisen oder Riboflavin (Vitamin B2) schuld sein. Ein schwerer Mangel

Gemüsesorten sind zahlreiche Carotinoide und Vitamin A enthalten, die für das Immunsystem und die Haut essenziell sind. Mitunter kann eine Kuranwendung eines Mikronährstoffproduktes angezeigt sein, um die Abwehrkräfte wieder auf Trab zu bringen. ■

*Andrea Pütz,  
PTA und Dipl. Oec. Troph.*