

Für ein gutes Mundgefühl

Dajana hat letztes Jahr ihre PTA-Prüfung abgelegt, Diana ist schon seit einigen Jahren im Beruf. Dajana wendet sich bei kniffligen Fragen gerne an ihre Kollegin, dieses Mal geht es um **Mundtrockenheit**.



Diana Walther
Apotheke zum Löwen Offenbach

Dajana: Du Diana, ich muss dich wieder mal was fragen.

Diana: Ist doch kein Problem. Was denn?

Mein Mann hat morgens, wenn er aufwacht, immer so einen trockenen Mund. Hast du eine Idee, woran das liegen kann?

Er leidet vermutlich unter Xerostomie, das betrifft sehr viele Menschen. Schnarcht dein Mann?

Ja, schon ziemlich. Wenn ich vor ihm einschlafe, höre ich es nicht. Aber wenn er mal vor mir einschläft, finde ich es ausgesprochen nervig.

Das Schnarchen kann die Ursache sein. Denn wie du sicher weißt, sind die oberen und unteren Atemwege mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die sie vor äußeren Einflüssen schützt. Die Schleimhaut ist wiederum mit einem dünnen Sekretfilm bedeckt, der sie vor dem Austrocknen schützt. Wenn dein Mann schnarcht, schläft er wahrscheinlich mit offenem Mund. In der Folge trocknen die Schleimhäute aus. Nimmst du irgendwelche Medikamente?

Nein, wieso? Ach ja, ich weiß! Zum Beispiel Antidepressiva oder Antihistaminika können als Nebenwirkung ja auch zu Mundtrockenheit führen. Und Betablocker ebenso.

Genau! Oder Diuretika. Sie schwemmen vermehrt Wasser aus dem Körper, das macht sich auch an den Schleimhäuten bemerkbar.

Logisch! Christian muss zum Glück nichts einnehmen. Aber dann sind tat-

sächlich viele Menschen betroffen.

Ja, manche haben aber zum Glück nur vorübergehend einen trockenen Mund. Zum Beispiel, wenn sie viel sprechen oder sich in einer Stresssituation befinden.

Das kennt man ja selbst vom Prüfungsstress.

Genau, das war bei mir auch so. Dann kann man kaum sprechen. Aber viele Menschen leiden im Gegensatz dazu dauerhaft darunter. Nicht nur als Nebenwirkung von Arzneimitteln. Etwa im Alter, wenn die Speichelproduktion nachlässt. Man sagt, rund ein Drittel der über 65-Jährigen hat ein Problem mit Xerostomie.

Naja, viele ältere Menschen trinken auch einfach zu wenig.

Das kommt noch dazu. Und auch manche Krankheiten fördern das Austrocknen der Mundschleimhaut.

Welche denn?

Zum Beispiel Diabetes. Oder auch eine Schilddrüsenüberfunktion. Bei einer guten medikamentösen Einstellung gibt sich das dann meist wieder. Oder wenn jemand wegen einer Krebserkrankung eine Strahl-



Dajana Hamilton
Apotheke zum Löwen Offenbach

len- oder Chemotherapie bekommt.

Aber nicht jeder Kunde, der betroffen ist, erzählt uns von seinem Problem. Ich glaube, viele denken, es ist zwar unangenehm, aber nicht weiter schlimm. Wenn sie dann was trinken, wird es ja auch schnell besser. Zumindest kurzfristig.

Ist Xerostomie denn gefährlich?

Naja, nicht direkt gefährlich. In erster Linie einfach sehr un-

angenehm und durchaus belastend. Man kennt das ja, wenn man erkältet ist und keine Luft durch die Nase bekommt. Dann trocknet auch der ganze Mund aus und es fühlt sich bis in den Hals rau an. Aber wenn der Speichel regelmäßig fehlt, kann es tat-

Ja, zum Beispiel durch Pilze, sie können sich leichter ausbreiten, wenn der Schutz fehlt. Mundgeruch kann ebenfalls eine Folge von trockener Mundschleimhaut sein. Und manche Menschen klagen über eine Veränderung des Geschmacks-

Da bringe ich meinem Mann gleich mal welche mit. Am besten die zuckerfreien.

Welche möchtest du haben? isla® cassis oder isla® mint? Die sind beide zuckerfrei.

Ich finde ja beide sehr angenehm vom Geschmack, am

Mundtrockenheit als eine mögliche Nebenwirkung aufgeführt ist.

Stimmt! Da denke ich viel zu selten dran. Das sollten wir machen. Viele wissen sicher gar nicht, dass es von ihrem Medikament kommt und dass man dagegen was machen

Ein trockener Mund ist sehr unangenehm. Das Wichtigste, um Folgeprobleme zu vermeiden, ist, die Schleimhaut nachhaltig zu befeuchten.

sächlich zu Folgeschäden kommen.

Mein Mann kann morgens erstmal gar nicht gut schlucken und hat eine raue Stimme.

Da haben wir es schon! Für die Stimmbänder ist das nämlich auf Dauer auch nicht gut. Manche Menschen haben nach dem Aufstehen richtige Sprachschwierigkeiten und sind heiser. Und viele können nur unter Schmerzen schlucken. Weil der Schutzfilm des Speichels fehlt, der alles feucht und geschmeidig hält. Speichel kann aber noch mehr.

Was meinst du genau?

Er ist zum Beispiel wichtig für die Zähne. Wenn zu wenig Speichel vorhanden ist, kann das die Bildung von Karies begünstigen. Weil das im Speichel enthaltene Fluorid den Zahnschmelz permanent regeneriert.

Das hab ich gar nicht bedacht. Speichel enthält ja auch bestimmte Enzyme, die an der Immunabwehr beteiligt sind. Dann kann es bestimmt auch leichter zu Infektionen der Mundschleimhaut kommen.

Wie kommt das denn zustande?

Ich stelle mir das so vor, dass die Geschmacksstoffe erstmal im Speichel gelöst werden müssen, damit sie an die Geschmacksrezeptoren gelangen können.

Also so ein trockener Mund kann ja einiges auslösen.

Natürlich nicht, wenn man wegen einer Stresssituation mal kurz damit zu tun hat. Aber wenn man öfters morgens aufwacht und der Mund ist trocken ...

Was kann man denn dagegen tun? Mein Mann kann doch nachts nicht dauernd was trinken?

Reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen, ist grundsätzlich natürlich sinnvoll. Das lindert akute Beschwerden und schafft kurzfristig Abhilfe. Darüber hinaus macht es aber auf jeden Fall Sinn, Halspastillen mit einem hohen Schleimstoffgehalt, zum Beispiel isla®, zu lutschen. Denn das Wichtigste ist, die Schleimhaut feucht zu halten. Die Schleimstoffe aus Isländisch Moos überziehen die Schleimhaut wie der natürliche Speichel mit einer Art Schutzfilm und tragen so zu einer nachhaltigen Befeuchtung bei.

besten nehme ich einfach beide mit. Kann ich ihm sonst noch einen Tipp geben?

Ja, er soll wie gesagt darauf achten, viel zu trinken. Eine Klimaanlage habt ihr ja nicht, oder?

Nein, aber ich kann mir denken, dass trockene Raumluft ungünstig ist. Das merkt man ja schon, wenn man keine Probleme mit Xerostomie hat.

Genau! So ein Raumklima belastet die Schleimhäute, weil es sie zusätzlich austrocknet. Den gleichen Effekt hat im Winter übrigens eine Heizung. Deshalb ist es immer eine gute Idee, regelmäßig für frische Luft zu sorgen. Und auch Alkohol und Rauchen fördern einen trockenen Mund. Außerdem sollte dein Mann möglichst nicht auf dem Rücken schlafen. In Rückenlage schnarcht man umso mehr.

Das habe ich schon gemerkt. Sollte man nicht auch Kunden proaktiv auf das Problem der Mundtrockenheit ansprechen? In unserem Kassensystem bekommt man ja ein Piktogramm angezeigt, wenn

kann. Wir haben doch bei der Firma Engelhard neulich eine kleine Kundenbroschüre zum Thema Xerostomie bestellt. Die lege ich griffbereit hin.

Ja, die schau ich mir gleich mal an. Und in Zukunft frage ich Kunden, bei deren Medikation dieser Hinweis erscheint, ob sie ein Problem mit Mundtrockenheit haben. Du kannst auch fragen, ob sie sich häufig räuspern müssen und ob die Stimme manchmal heiser klingt. Und natürlich ob sie morgens mit einem trockenen und schmerzenden Mund aufwachen.

Ok, das mache ich. Und wenn das der Fall ist, empfehle ich ihnen isla®. Da gibt es für jeden Geschmack etwas. Am besten sollen sie die Pastillen immer dabei haben und ab und zu eine lutschen. Aber als allererstes therapiere ich meinen Mann. ■

*Den Dialog begleitete
Sabine Breuer*