



## Von Zungenschabern und stinkigem Atem

Nr.: 11/2021

Datum: 29. Juni 2021

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda schwört auf Zungenschaber. Mit der Reinigung der Zunge sollen dem Körper Giftstoffe entzogen werden. In vielen Ländern gehört das Reinigen der Zunge zur täglichen Mundpflege, doch ist es wirklich sinnvoll?

Die Badische Zeitung hat auf Vermittlung des IZZ bei PD Dr. Yvonne Wagner, Leiterin der Zahnarztpraxis im ZFZ Stuttgart und Direktorin des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums Stuttgart (ZFZ) nachgefragt.

## Zunge raus!

Von Zungenschabern und stinkigem Atem: Die Zunge kann bei der Mundhygiene gerne mitbedacht werden

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda schwört auf Zungenschaber. Mit der Reinigung der Zunge sollen dem Körper Giftstoffe entzogen werden. In vielen Ländern gehört das Reinigen der Zunge zur täglichen Mundpflege, doch ist es wirklich sinnvoll?

Auf der Zunge, wie in der gesamten Mundhöhle, lagert sich ein Belag aus Speiseresten ab. Dieser dient als Nährboden für Pilze und Bakterien, die sich an der Zungenoberfläche auch dank ihrer strukturierten Beschaffenheit wohlfühlen. Dieser Belag auf der Zunge ist oft die Ursache für Mundgeruch; in Deutschland leidet laut der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg etwa jeder vierte Mensch unter Mundgeruch, bei etwa 90 Prozent der Betroffenen liegt das an schlechter Mundhygiene.

Grundsätzlich kann die Reinigung der Zunge durchaus sinnvoll sein: Denn auch das Schrubben der Zunge entfernt Plaque. Aber: „Die Reinigung der Zunge ist kein Muss“, sagt Yvonne Wagner, Direktorin des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums in Stuttgart. Sie kann aber durchaus „zur Reduktion des Zungen-



Auch die Zunge verdient ein bisschen Aufmerksamkeit.

belags und Mundgeruchs beitragen“. Wagner empfiehlt die Anwendung der sogenannten X-Technik. Dabei wird die Zunge dreimal mit einem Zungenschaber sanft von hinten nach vorn, über Kreuz und in

der Mitte gereinigt. Manche Zahnbürsten haben bereits Noppen auf der Rückseite, die die Zunge reinigen sollen. Dezierte Zungenschaber gibt es aus Kunststoff, Kupfer oder Edelstahl in Drogerien, Re-

formhäusern und im Internet. Preislich liegen sie bei nur wenigen Euro.

Im Netz finden sich noch allerhand Tipps zur Mundpflege: von Ölziehen bis Gurgeln mit Kräutertinkturen oder Natron. Beim Ölziehen, auch eine ayurvedische Methode, wird der Mund mit Pflanzenöl gespült. Meist wird dazu Kokosöl oder ein anderes haushaltsübliches Speiseöl verwendet. Ein Esslöffel Öl soll dann rund 20 Minuten durch die Zähne „gezogen“ werden. Danach wird das Öl ausgespuckt und der Mund mit Wasser nachgespült. Dadurch sollen der Mundhöhle Giftstoffe entzogen und somit die Zahngesundheit gefördert werden.

„Auch wenn die Reduktion der Zahnfleischentzündung und der Bakterienanzahl geringer ist als bei der Verwendung des Goldstandards Chlorhexidin, stellen pflanzliche Mundspüllösungen und Ölziehen eine Alternative dar, die adjuvant angewendet werden können“, sagt Zahnmedizinerin Yvonne Wagner.

Von der Verwendung von Natron rät Wagner ab, durch die mögliche abschleifende Wirkung könnten Schäden an der Zahnschmelze entstehen und das Zahnfleisch gereizt werden. **Elena Stenzel**