

Mundschleimhautentzündung und Mundgesundheit

Stand: April 2021

Entzündungen der Mundschleimhaut (sogenannte Stomatitiden) können als Nebenwirkungen einer Chemotherapie oder Strahlentherapie auftreten. Am besten, Sie schützen Ihre Mundschleimhäute bereits, bevor Beschwerden auftreten. Zu diesem Zweck können Sie während der laufenden Chemo-Infusion Eiswürfel z.B. mit gefrorener Ananas/Ananassaft lutschen.

Gurgeln und spülen Sie mindestens dreimal täglich 1 bis 2 Minuten lang mit Salbei-Extrakt oder anderen pflanzlichen Mundspüllösungen oder verwenden Sie Silicea-Balsam. Ein preisgünstiges Mittel ist auch das Spülen mit einem Teeaufguss aus blauen Malvenblüten, Kamille oder Zistrosenkraut. Bei schwerwiegenden Beschwerden ist vor allem Traumeel zu empfehlen.

Beachten Sie bei der Auswahl vor allem eins: Verwenden Sie das Mittel, was Ihnen gut schmeckt und daher auch angenehm durchführbar ist. Denn Anwendungen im Mundbereich helfen nur, wenn Sie sie regelmäßig durchführen. Und beachten Sie auch: Teespülungen können eine Mundtrockenheit eventuell verstärken.

Als vorbeugende und lindernde Möglichkeiten bei bereits bestehender Entzündung bieten sich aus naturheilkundlicher Sicht folgende Therapieansätze an:

1. Während der laufenden Chemo-Infusion **Eiswürfel** lutschen, um die Mundschleimhäute zu schützen:

- Eiswürfel mit Ananas: einfach ein Stück Ananas oder kleine Stückchen in Eiswürfelform mit Wasser einfrieren
- Eiswürfel aus Lavendel- oder Pfefferminzhydrolat ohne Alkohol z.B. von AromaCura, Oshandi oder Jophiel

2. **Spülen und Gurgeln mit pflanzlichen Präparaten.** Hier ein paar Beispiele:

- Salbei-Extrakt (z.B. Salviathymol oder Dr. Hauschka Salbei)
- Ontocur Mucopads mit Gänsefingerkraut, Ringelblume, Lavendel und Salbei (issel-pharma.de)
- Kamillenextrakt (z.B. Sonnenmoor Gurgelwasser ohne Alkohol)
- Silicea Balsam: mehrmals täglich 1:3 mit lauwarmem Wasser verdünnt spülen und gurgeln
- Regulatpro Dent Healthy Mouth (www.regulat.com): morgens und abends 10 ml
- Preiswert: Teeaufguss zum Gurgeln aus blauen Malvenblüten, Kamille oder Zistrosenkraut (z.B. Pandalis Cystus Sud 052 oder Salus Cistus Kräutertee Bio)
- Aloe Vera Frischpflanzensaft: wichtig 100% Direktsaft aus dem Blattgel der Aloe Vera barbadensis Miller, Bio Qualität, ohne Konservierungsmittel, ohne Zitronensäure (z.B. von SantaVerde oder Pharmos)
- Bei gleichzeitiger Mundtrockenheit hilft ein Versuch mit **Sanddornfruchtfleischöl** 3-bis 5-mal täglich 5-6 Tropfen oder bei starken Beschwerden 1 TL im Mund zergehen lassen (z.B. von AromaCura)

3. Bei schwerwiegenden Beschwerden kann als Therapieversuch das Spülen mit **Traumeel S** empfohlen werden, und zwar in Form von

- Traumeel-Ampullen): 5-mal täglich 1 Ampulle mindestens 30 Sekunden im Mund spülen und anschließend schlucken.
- Wenn keine schwerwiegenden Beschwerden vorliegen: 3 x 2 Traumeel Tabletten lutschen.
- Alternativ eignet sich auch Mercurius-Heel S: 3-mal täglich eine Tablette im Mund zergehen lassen; bei akuten Beschwerden alle halbe bis ganze Stunde bis zu 12-mal täglich 1 Tablette im Mund zergehen lassen.

4. Zur täglichen Pflege von Mundschleimhaut und Zahnfleisch ist das **Ölkauen oder Ölziehen** 1-bis 2-mal täglich mit minimal 1 Teelöffel bis maximal 1 Esslöffel zu empfehlen. Dabei wird das Öl am besten morgens vor dem Frühstück etwa 15 Minuten lang langsam gesaugt, gespült und durch die Zähne gesogen und dann wieder ausgespuckt (siehe auch GfBK-Kurzinfo Ölkauen).

- Am besten wird ein Bio-Pflanzenöl verwendet, z.B. Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kokosöl oder ein anderes Öl, was gut schmeckt (übrigens, auch die Öle unter Punkt 5) eignen sich zum Ölkauen).

weiter siehe Rückseite

An den Tagen einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich das Ölkauen bitte nicht unmittelbar vor der Strahlentherapie anwenden, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

5. Ein weiterer Tipp zur **Gesunderhaltung von Mundschleimhaut und Zahnfleisch** ist folgender:

Verwendung von Jophiel Aromapflegeöl Nr. 14 Mund- und Zahnfleischöl (jophiel-aromaele.de) oder Primavera Mund-Vital-Öl: 2-3 Tropfen nach dem Zähneputzen auf ein Zahnzwischenbürstchen geben und das Bürstchen zwischen den Zähnen hin und her bewegen. Anschließend jeweils 2-3 Tropfen Öl auf den Zeigefinger geben und das Zahnfleisch leicht einmassieren. Diese Anwendung kann man auch mit anderen Ölen (z.B. von Ölmühle Solling / Bruno Zimmer) oder Kurkumatropfen z.B. mit Paramirum Curcuma Tropfen (www.erasens.de) durchführen.

6. Während einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich ist die Anwendung von **Honig** effektiv: Je 1 EL 15 min. vor, 15 min. nach und 6 Stunden nach Bestrahlung (z.B. mit Waldhonig, Lindenblütenhonig, Thymianhonig oder Buchweizenhonig von AromaCura). Eine kleine Studie zeigte hier, dass durch Honig das Auftreten von schwerwiegenden Schleimhautentzündungen mehr als halbiert wurde. Aber auch während Chemotherapie sind Honigprodukte empfehlenswert. Hier einige Beispiele:

- Hanoson-Propolis Urtinktur Tropfen: Bei akuten Problemen jede halbe bis ganze Stunde, maximal 6-mal täglich, je 5 Tropfen einnehmen, bei leichten Beschwerden 1-bis 3-mal täglich je 5 Tropfen.
- Propolis-Rachenspray (z.B. von Bergland) oder nach Propolistinktur beim regionalen Imker fragen
- Manuka Health Mundspray oder bei Wunden im Mund Medi Honey Gelverband (medihoney.de)

7. **Weitere beschwerdeabhängige Tipps** sind:

- Bei gleichzeitiger Entzündung der Schleimhäute in Speiseröhre und Magen: Heilerde (morgens nüchtern und abends vor dem Schlafengehen 1-2 TL) oder Pulver aus Zeolithen, letzteres auch als Kautablette erhältlich (Toxaprevent Halistop)
- Bei Aphthen helfen Conaskin-Tinktur oder Myrrhe Tinktur und ganz ohne Alkohol das Mund Gesund Fluid von Casida
- Lindernde Gels zum Einmassieren bei Zahnfleischentzündungen: Hübner Schwarzkümmelöl Gel, DentoMit Zahn Gel, Hoffmann's Gingiva Fit, Weleda Zahnfleischbalsam, Wala Mundbalsam oder Öle unter Punkt 5)
- Bei Pilzbefall hilft Spülen mit Teebaumöl (4 Tropfen in lauwarmem Wasser verdünnen)
- Bei Schmerzen im Mund Tonsipret-Tabletten lutschen
- Bei Störung der Speichelproduktion oder Mundtrockenheit an Speichelersatzprodukte denken, z.B. Saseem Mundspray
- Antibakterielle Mundwässer- oder Sprays aus Pflanzen: Myrrhe und Ratanhia (z.B. Repha Os), Zistrose (Bärbel Drexel), Schwarzkümmel (Eco Naturkosmetik) oder Teebaumöl (CMD Teebaumöl Mundwasser)
- Probiotika für den Mund, um das bakterielle Gleichgewicht zu fördern: Dental Repair Probiotika Lutschtabletten
- Bei trockenen und gereizten Nasenschleimhäuten scheinen Nasenöle (z.B. GeloSitin mit Sesamöl) etwas besser als Meerwasser-Sprays zu sein

Um einen möglichst guten Therapieerfolg zu erreichen, ist es sinnvoll, einige Empfehlungen zeitgleich durchzuführen; häufig reichen aber auch einzelne Maßnahmen. Besonders haben sich regelmäßige Mundspülungen und bei schwerwiegenden Beschwerden Traumeel-Ampullen bewährt. Achten Sie auch langfristig auf eine gute Mundhygiene z.B. mittels Ölkauen.

Und kaufen Sie wenn möglich eine fluoridfreie Zahnpasta, die keine Erdölderivate (z.B. Propylene Glycol), Parabene, starke Tenside (z.B. Sodium Laureth Sulfate, Polyethylenglycol) oder Titandioxid (CI 77891) enthält. Benutzen Sie zur Produktbewertung die Apps von CodeCheck, Hautschutzengel oder ToxFox.

Empfehlenswerte Zahnpastas: Pflanzen Zahngel, Calendula oder Rhatania (Weleda), MinOral (Pflüger), Aloe Vera (Phytodent), Schwarzkümmel Zahnpasta (Hübner), Dentura Med (Froximun).