



**DR. KOCH & PARTNER**  
Zentrum für Ganzheitliche ZahnMedizin  
Tagesklinik für Metallfreie Implantate

# NEWSLETTER

PAT 040 / 2011

## Wenn die Zunge wie Feuer brennt

Die gute Nachricht vorweg: Nur sehr selten ist ein Brennen im Mundbereich ein Anzeichen ernsthafter Erkrankungen. Allerdings ist es häufig problematisch die Ursache des lästigen Zungenbrennens zu finden und auch die Behandlung kann unter Umständen langwierig sein.

Nicht nur aufgrund der Vielfältigkeit möglicher Ursachen, sondern auch wegen des hohen Leidensdrucks und der oft schwierigen Behandelbarkeit suchen die Betroffenen bei vielen Ärzten Rat. Obwohl Zungenbrennen ein interdisziplinäres Symptom ist, ist es häufig erst dem ganzheitsmedizinischen Zahnarzt möglich therapeutisch zu helfen.

Auch wenn das Zungenbrennen meist kein Symptom einer schweren Erkrankung ist, so ist es doch äußerst unangenehm und beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Nicht immer weisen die betroffenen Bereiche sichtbare Veränderungen auf. Jedoch kann Zungenbrennen mit weiteren Missempfindungen wie Mundtrockenheit und Geschmacksstörungen verbunden sein.

Viele Betroffene leiden ständig unter den Beschwerden, andere eher phasenweise. Oft besteht eine gewisse Tagesrhythmik mit deutlich stärkerer Ausprägung am Abend.

Das Symptom betrifft Erwachsene, Frauen häufiger als Männer, im fünften bis siebten Lebensjahrzehnt. Nicht immer gelingt es, trotz sorgfältiger Diagnostik, die Ursache eindeutig festzustellen. Als belastend erlebte körperliche Veränderungen, etwa der Beginn der Wechseljahre, fallen häufig mit dem Auftreten der Beschwerden zusammen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sie manchmal nach ca. sieben Jahren wieder abklingen.

### URSACHEN & THERAPIE

#### URSACHEN

Das Zungenbrennen, oft auch das Brennen der Mundschleimhäute, der Lippen oder des Gaumens kann viele Ursachen haben, sowohl im Mundraum als auch außerhalb.

- Eine Ursache innerhalb des Mundraums kann eine durch aggressive Zahnpasten oder Mundwässer ausgelöste Störung der gesunden Mundflora sein.
- Auch chemische Zusatzstoffe in Lippenpflegestiften können die Schleimhäute des Mundraumes reizen.
- Eine Pilzinfektion im Mund oder auch im Darm kann ebenfalls zu Zungenbrennen führen. In diesem Fall sind eine entsprechende Pilzbehandlung und eine zuckerfreie Diät unerlässlich.
- Schließlich kann auch schlecht sitzender Zahnersatz Zungenbrennen hervorrufen, wenn er schaukelt und so ständig die Mundschleimhaut reizt.
- Nicht zuletzt sollte auch an die dentalen Materialien des Zahnersatzes als Auslöser gedacht werden. Hier kann ein im Rahmen der UmweltZahnMedizin entwickelter Speicheltest Aufschluss darüber geben, ob eine Belastung durch dentale Materialien besteht.
- Außerhalb des Mundraums ist die bekannteste Ursache für das Zungenbrennen Vitamin B12-, Folsäure- und Eisenmangel. Eine Blutuntersuchung klärt schnell und sicher darüber auf, ob ein entsprechender Mangel vorliegt.
- Eine weitere Ursache des Zungenbrennens kann im Absinken des Östrogenspiegels während der Wechseljahre begründet sein. Der niedrige Östrogenspiegel verursacht ein Austrocknen der Haut und der Schleimhäute. Hier sollten die Diagnose und Therapie durch einen Gynäkologen oder Endokrinologen erfolgen.
- Zudem können einige Medikamente (Blutdrucksenker, Anti-Depressiva und Antibiotika) als Nebenwirkung Zungenbrennen auslösen, sowohl spontan als auch erst Monate nach der ersten Einnahme.
- Auch chronische Erkrankungen können mit Zungenbrennen einhergehen, wie zum Beispiel diabetes mellitus, das sog. Sjögren-Syndrom, Multiple Sklerose, Auto-Immunerkrankungen oder die Knötchenflechte.
- Schließlich kann auch eine Erkrankung des zentralen Nervensystems Zungenbrennen auslösen. Falls keine körperlichen Ursachen gefunden werden, sollte auch an diese Möglichkeit gedacht werden.



**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,**

Das Zahnärzteteam wünscht Ihnen viel Gesundheit für 2012. Wir hoffen, Ihnen auch in diesem Jahr durch unsere Newsletter wichtige Informationen zu liefern.

**Ihr Dr. Wolfgang H. Koch**

Besuchen Sie uns:  
[www.praxis-dr-koch.de](http://www.praxis-dr-koch.de)

#### THERAPIE

Wird trotz gründlicher Untersuchungen keine Ursache erkannt, kann eine symptomatische Therapie sinnvoll sein.

- Grundsätzlich wichtig für eine gesunde Mundflora ist eine gute Mundpflege. Eine Optimierung des Lebensstils, die auf eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie regelmäßige körperliche Bewegung zielt, kommt dem Schlaf und dem Wohlbefinden zugute und kann so auch das Schmerzerleben positiv verändern. Alkohol und Nikotin sollte man möglichst meiden, und auf stark gewürzte Speisen oder saure, die Mundschleimhaut reizende Lebensmittel lieber verzichten.
- Örtlich angewandte Mundschleimhauttherapeutika, beispielsweise entzündungshemmende oder die Schleimhaut betäubende Lösungen (z.Bsp. Capsaicin, Tantum Verde), können lindernd wirken.
- Eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr ist in jedem Fall sinnvoll, da Patienten mit Zungenbrennen häufig zu wenig trinken.

Grundsätzlich muss die Therapie des Mund- und Zungenbrennens aber leider als sehr schwierig bezeichnet werden. Jedoch ist bei Beschwerden dieser Art Ihr ganzheitsmedizinischer Zahnarzt der richtige Ansprechpartner und Therapeut.