

Praktische Tipps bei Zungenbrennen

Es besteht wie gesagt grundsätzlich die Möglichkeit, dass das Zungenbrennen nach gewisser Zeit wieder von selbst abklingt. Einiges können Sie unterstützend selber tun:

- **Gute Mundpflege** ist immer wichtig und trägt zum Wohlbefinden bei. Wählen Sie jedoch milde Mittel und lassen Sie sich dazu auch von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

Örtlich angewendete Mundschleimhauttherapeutika, beispielsweise entzündungshemmende oder die Schleimhaut betäubende Lösungen, können die Beschwerden lindern helfen. Sie sollten allerdings frei von alkoholischen Komponenten sein.

Johannisbrunnenwasser und Islandmoos haben zum Teil auch exzellente Ergebnisse gebracht.

Ein Vitaminmangel (B1, B2, B5, B6, B12, Folsäure), Eisenmangel und Zinkmangel kann zu Mundschleimhautbrennen führen, genauso zu viel Alkohol.

Auch Extrakte aus Heilpflanzen, die reizlindernde Schleimstoffe enthalten, sind oft hilfreich. Infrage kommen etwa Tees aus Malvenblättern, Lindenblüten oder Eibischwurzeln, oder Tinkturen oder Gele zum Auftragen, zum Beispiel mit **Aloe vera**.

- Prüfen Sie jedoch, ob Sie in letzter Zeit ein Pflegeprodukt verwendet haben, das Sie womöglich nicht gut vertragen. Lassen Sie es eine Zeit lang weg und notieren Sie sich Ihre Beobachtungen. Falls Sie von einem Allergologen untersucht werden, richten Sie sich natürlich nach den Vorgaben, die er Ihnen gemacht hat.

- **Genügend trinken:** Grundsätzlich, bei Mundtrockenheit allemal, werden ausreichende Trinkmengen empfohlen (altersabhängig für herz- und nierengesunde Menschen mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag), wobei auch Tees der genannten Art vorteilhaft sind. Manchmal hilft Lutschen von Eiswürfeln oder geeigneter Pastillen. Bei Patienten mit einer Herz- oder Nierenerkrankung wird der Arzt die empfohlene Trinkmenge individuell anpassen.

- **Leben Sie auch sonst gesünder:** Setzen Sie auf eine gesunde Ernährung mit frischem Obst, soweit für die Mundschleimhaut verträglich, und viel Gemüse. Stark gewürzte Speisen oder saure Lebensmittel, beispielsweise Zitrusfrüchte und Ananas, ebenso Nüsse, sollten Sie wegen der möglichen Reizwirkung lieber weglassen, natürlich auch Nahrungsmittel, gegen die Sie bekanntermaßen oder mutmaßlich allergisch sind. Im letzteren Fall empfiehlt sich eine genauere Überprüfung durch einen Allergologen. Auch Essig sowie Alkohol und Nikotin als Genussmittel besser meiden.

- **Regelmäßige körperliche Bewegung** kommt dem Befinden bestimmt zugute. Der Schlaf verbessert sich, und alles in allem treten auch die unangenehmen Empfindungen im Mund bei mehr Wohlbefinden eher in den Hintergrund.

Ich nehme mir sehr gerne Zeit und berate Sie über mögliche Therapieoptionen, damit Ihre Beschwerden bald besser werden.

Ihr Dr. Thomas Winkler