

*Zum Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2023*

## **Mundtrockenheit – Ursachen und Gegenmaßnahmen**

### **Apotheken beraten Betroffene individuell**

Stuttgart, den 28. September 2023 – Besonders ältere Menschen klagen über zunehmende Mundtrockenheit. Der wie ausgedörrt erscheinende Mund macht sich nicht nur beim Reden bemerkbar, er kann auch ernstzunehmende Probleme bei der Zahngesundheit und bei Infektionskrankheiten bringen. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg zeigt rund um den Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2023 auf, welche Ursachen die Mundtrockenheit haben kann und welche Gegenmaßnahmen hilfreich sind.

„Im Alter lässt nicht nur der Hunger, sondern auch das Durstgefühl nach. So ist eine der Hauptursachen für die Mundtrockenheit, dass ältere Menschen häufig zu wenig trinken“, erläutert Friederike Habighorst-Klemm, als Patientenbeauftragte im Vorstand des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg. „Die erste Abhilfe ist daher, die Trinkmenge über den Tag zu kontrollieren und bewusst mehr zu trinken.“ Auch Kaugummikauen oder das Lutschen von zuckerfreien sauren oder salzhaltigen Bonbons, kann den Speichelfluss anregen. Dabei sollten Betroffene aber ebenso im Blick behalten, dass auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma und eingenommene Medikamente zu Mundtrockenheit führen können. Die Apothekerin zählt auf: „Viele Senior:innen nehmen Blutdrucksenker ein, die als Nebenwirkung einen trockenen Mund auslösen können. Auch Mittel gegen Depressionen, Schlafmittel oder Allergiemittel, sogenannte Antihistaminika, können diese Nebenwirkungen haben.“ Wenn Medikamente für die trockenen Mundschleimhäute verantwortlich sind, sollte mit Arzt oder Ärztin besprochen werden, ob gegebenenfalls auf andere Arzneimittel umgestellt werden könnte.

Die Mundtrockenheit kann auch Auslöser für andere gesundheitliche Probleme sein. „Unser Speichel im Mund hilft uns dabei, Keime in der Mundhöhle zu bekämpfen und

ist so für unsere Zahngesundheit und die Abwehr von Infektionen mit verantwortlich. Im Alter, wenn die Speichelproduktion zurückgeht, muss deswegen vermehrt auf die Mundhygiene geachtet werden, beispielsweise durch die Verwendung von Zahnseide, damit Karies und Zahnfleischentzündungen nicht überhand nehmen“, so Apothekerin Habighorst-Klemm. Es gibt in Apotheken spezielle Mundspülungen, die die Schleimhäute befeuchten oder auch Gele als Speichelersatz. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Salbei, Fenchel oder Ingwer können die Speichelproduktion anregen und Probiotika können eingesetzt werden, um die Mundflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In Beratungsgesprächen kann das passende Mittel für die Betroffenen gefunden werden. Ältere Menschen können ihre Beschwerden auch lindern, wenn sie weitgehend auf Alkohol und Nikotin verzichten – denn beides wirkt ebenfalls austrocknend auf die Mundschleimhäute.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.300 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

[presse@apotheker.de](mailto:presse@apotheker.de)

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: [https://www.instagram.com/lav\\_bawue/](https://www.instagram.com/lav_bawue/)