

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Zungenbrennen

F: Seit langem leide ich unter einem fast ständigen Brennen auf der Zunge, das mich sehr belastet. Der Zahnarzt findet nichts, ich habe keinen Diabetes und keine Allergie, auch keinen Reflux von Magensäure. Ich bin schon ganz verzweifelt, irgendwoher muss es doch kommen oder?

A: Mit Sicherheit. Zungen- oder manchmal auch Mundbrennen führt bei ca. 5% der Bevölkerung, vorwiegend Frauen, oft zu einem hohen Leidensdruck, auch wenn sich fast nie schwerere Erkrankungen dahinter verbergen. Manchmal gibt es Begleitsymptome wie Trockenheit oder Geschmacksstörungen. Die Ursachen können sehr komplex sein und sind nicht immer leicht zu finden. Auf jeden Fall kommt man hier nur mit ganzheitlicher Medizin weiter.

F: Können Sie noch ein paar Beispiele geben für Auslöser?

A: Einige haben Sie ja schon genannt. Innerhalb des Mundraums können es unverträgliche Zahnmaterialien sein, eine gestörte Mundflora z.B. durch chemische Zusatzstoffe in Mund- und Zahnpflegemitteln, häufig auch eine Pilzinfektion.

F: Und außerhalb des Mundraums?

A: Neben einem Mangel an Vitamin B 12, Eisen oder Folsäure kann es sich um Nebenwirkungen von Medikamenten - vor allem Blutdrucksenker, Antibiotika und Antidepressiva - handeln sowie um Folgen einer hormonellen Störung. Das Absinken des Östrogenspiegels in den Wechseljahren begünstigt Trockenheit der Schleimhäute. Selten handelt es sich um ein Begleitsymptom einer Krankheit des zentralen Nervensystems oder einer Autoimmunerkrankung. Oft findet sich eine verspannte Kau- und Schulter-Nacken-Muskulatur.

F: So viel – wo fange ich da an?

A: Selber kann man auf jeden Fall darauf achten, sich ausgewogen und gut zu ernähren, scharfe, heiße, die Schleimhaut reizende Speisen zu meiden und viel zu trinken. Mundspülungen mit Myrrhe, Salbei oder Kamille können lindernd wirken. Wichtige Faktoren sind oft Stress und unverarbeitete Probleme. Ein Blick auf die Zunge verrät sehr viel über den Gesundheitszustand. Die Zungenspitze gehört z.B. in der chinesischen Medizin zum Herz. Veränderungen wie eine Rötung in diesem Bereich können ein Hinweis sein auf Belastungen im Bereich der Psyche und des Nervensystems.

F: Da komme ich wohl alleine nicht so richtig weiter. Wie können Sie als Arzt die Ursachen finden?

A: Oft schon durch eine genaue Anamnese, gezielte Fragen und genaues Zuhören, gemeinsam mit dem Patienten. Und für die passende Therapie hilft ein Testverfahren wie z.B. Applied Kinesiology, vom Körper die richtigen Antworten zu bekommen. Meist geht das Schritt für Schritt und Schicht für Schicht, wie beim Zwiebel-Schälen. Heilung braucht ihre Zeit.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie
Dr. med.
Elisabeth Höppel