

## Salziger Geschmack im Mund - Ein Zeichen, das Sie nicht ignorieren sollten

Ein salziger Geschmack im Mund kann von Zeit zu Zeit auftreten und ist in der Regel harmlos. Es kann jedoch auch ein Symptom für zugrunde liegende gesundheitliche Probleme sein, die nicht ignoriert werden sollten. In diesem Artikel untersuchen wir die möglichen Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund, wann Sie besorgt sein sollten und welche Maßnahmen Sie ergreifen können.

Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund  
Dehydration Dehydration tritt auf, wenn der Körper (Link entfernt), um seine normalen Funktionen aufrechtzuerhalten (1). Eine der häufigsten Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund ist Dehydration, da der Speichelfluss abnehmen kann, was zu &hellip;



Ein salziger Geschmack im Mund kann von Zeit zu Zeit auftreten und ist in der Regel harmlos. Es kann jedoch auch ein Symptom für zugrunde liegende gesundheitliche Probleme sein, die nicht ignoriert werden sollten. In diesem Artikel untersuchen wir die

möglichen Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund, wann Sie besorgt sein sollten und welche Maßnahmen Sie ergreifen können.

## **Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund**

### **Dehydration**

Dehydration tritt auf, wenn der Körper (Link entfernt), um seine normalen Funktionen aufrechtzuerhalten (1). Eine der häufigsten Ursachen für einen salzigen Geschmack im Mund ist Dehydration, da der Speichelfluss abnehmen kann, was zu einem erhöhten Salzgehalt im Speichel führt (2).

Dehydration ist ein Zustand, bei dem der Körper nicht genügend Wasser hat, um seine normalen Funktionen aufrechtzuerhalten. Bei Dehydration kann ein salziger Geschmack im Mund auftreten, da der Körper die Speichelproduktion reduziert, um Flüssigkeit zu sparen. Diese Verringerung des Speichelflusses kann zu einem erhöhten Salzgehalt im Speichel führen, was wiederum den salzigen Geschmack verursacht (1).

Ursachen der Dehydration, die zu einem salzigen Geschmack führen können:

1. **Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme:** Eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme kann aufgrund verschiedener Faktoren auftreten, wie z. B. mangelndem Durstgefühl, übermäßigem Kaffeekonsum, hohen Umgebungstemperaturen oder eingeschränkter Flüssigkeitszufuhr durch Ernährung oder Fasten.
2. **Erhöhter Flüssigkeitsverlust:** Ein erhöhter Flüssigkeitsverlust kann durch Schwitzen, Erbrechen, Durchfall, Fieber, körperliche Anstrengung oder bestimmte medizinische Zustände wie Diabetes insipidus entstehen.

Symptome der Dehydration, die einen salzigen Geschmack im Mund begleiten können:

- Trockener Mund und Rachen
- Durst
- Verminderte oder dunkelgelbe Urinausscheidung
- Müdigkeit oder Schwindel
- Kopfschmerzen
- Trockene, schuppige Haut

Prävention von Dehydration und salzigem Geschmack im Mund:

1. **Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme:** Es ist wichtig, ausreichend Wasser und andere hydratisierende Flüssigkeiten wie ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte zu trinken. Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr variiert je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität, aber eine allgemeine Richtlinie ist, mindestens 8-10 Gläser Wasser pro Tag zu trinken (2).
2. **Verringerte Koffeinaufnahme:** Koffein hat eine diuretische Wirkung, was bedeutet, dass es den Flüssigkeitsverlust erhöhen kann. Reduzieren Sie den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Tee oder Energy-Drinks, um die Dehydration zu verhindern.
3. **Anpassung an Umgebungstemperaturen:** Achten Sie darauf, Ihren Flüssigkeitsbedarf an heißen Tagen oder in trockenen Umgebungen zu erhöhen, um den zusätzlichen Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen auszugleichen.
4. **Flüssigkeitszufuhr bei Krankheit:** Wenn Sie unter Erbrechen oder Durchfall leiden, ist es wichtig, zusätzliche Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Indem Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und die oben genannten Präventionsmaßnahmen befolgen, können Sie das Risiko einer Dehydration und eines damit verbundenen salzigen Geschmack im Mund reduzieren.

## Medikamente

Einige Medikamente, wie Antidepressiva, Blutdruckmedikamente und Chemotherapeutika, können einen salzigen Geschmack im Mund verursachen (3), der als medikamenteninduzierte Dysgeusie bezeichnet wird. Die Veränderung des Geschmacksempfindens kann auf direkte Auswirkungen des Medikaments auf die Geschmacksrezeptoren, die Speichelproduktion oder die Funktion der Geschmacksnerven zurückzuführen sein (1).

Medikamente, die einen salzigen Geschmack im Mund verursachen können:

1. **Antidepressiva:** Einige trizyklische Antidepressiva und selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) können einen salzigen Geschmack im Mund verursachen, möglicherweise aufgrund einer Veränderung der Speichelproduktion oder einer Beeinträchtigung der Geschmacksnervenfunktion (2).
2. **Blutdruckmedikamente:** Bestimmte blutdrucksenkende Medikamente, wie ACE-Hemmer und Angiotensin-Rezeptor-Blocker (ARBs), können einen salzigen Geschmack verursachen, indem sie die Speicheldrüsenfunktion beeinflussen (3).
3. **Chemotherapeutika:** Einige Chemotherapie-Medikamente können die Geschmackswahrnehmung beeinträchtigen und zu einem salzigen Geschmack im Mund führen (4).
4. **Andere Medikamente:** Weitere Medikamente, die einen salzigen Geschmack verursachen können, sind Lithium, Penicillamin, Theophyllin und einige Antihistaminika (5).

Maßnahmen, um den medikamenteninduzierten salzigen Geschmack im Mund zu lindern:

1. **Rücksprache mit dem Arzt:** Wenn Sie glauben, dass

ein Medikament, das Sie einnehmen, den salzigen Geschmack verursacht, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. In einigen Fällen kann der Arzt eine alternative Behandlung empfehlen oder die Dosierung anpassen, um die Nebenwirkungen zu minimieren.

2. **Gute Mundhygiene:** Eine sorgfältige Mundhygiene, einschließlich regelmäßigem Zähneputzen, Verwendung von Zahnseide und Reinigung der Zunge, kann helfen, den salzigen Geschmack im Mund zu reduzieren.
3. **Speichelanregende Mittel:** Ihr Arzt kann speichelanregende Mittel wie Mundspülungen, Kaugummis oder Lutschtabletten empfehlen, um die Speichelproduktion zu erhöhen und den salzigen Geschmack im Mund zu lindern (6).
4. **Geschmacksanpassung:** Experimentieren Sie mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und Texturen von Lebensmitteln, um herauszufinden, welche Ihnen am besten schmecken und den unangenehmen salzigen Geschmack überdecken.

Ein salziger Geschmack im Mund, der durch Medikamente verursacht wird, ist in der Regel eine vorübergehende Nebenwirkung und verschwindet, sobald das Medikament abgesetzt oder die Dosierung angepasst wird.

## **Infektionen**

Infektionen, insbesondere solche, die die Nasennebenhöhlen betreffen, können ebenfalls zu einem salzigen Geschmack im Mund führen (4). Bakterien oder Viren, die diese Infektionen verursachen, können die (Link entfernt), die Funktion der Geschmacksrezeptoren beeinflussen oder Entzündungen in den betroffenen Bereichen hervorrufen, was zu einer veränderten Geschmackswahrnehmung führt (1).

Infektionen, die einen salzigen Geschmack im Mund verursachen können:

1. **Sinusitis:** Eine bakterielle oder (Link entfernt) kann zu einer erhöhten Schleimproduktion und einem veränderten Geschmackempfinden führen, einschließlich eines salzigen Geschmacks (2).
2. **Tonsillitis:** Entzündete oder (Link entfernt) können ebenfalls zu einer veränderten Geschmackswahrnehmung führen. Der salzige Geschmack kann durch entzündungsbedingte Veränderungen im Speichel oder durch Eiter, der aus den infizierten Mandeln austritt, verursacht werden (3).
3. **Mundsoor:** Eine (Link entfernt), verursacht durch Candida-Hefen, kann zu einem salzigen Geschmack im Mund führen. Soor kann die Geschmacksknospen beeinträchtigen und die Speichelzusammensetzung verändern (4).

Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von infektionsbedingtem salzigem Geschmack im Mund:

1. **Frühzeitige Behandlung:** Wenn Sie Anzeichen einer Infektion bemerken, wie Fieber, Schwellungen oder Atembeschwerden, suchen Sie unverzüglich medizinische Hilfe auf. Eine frühe Behandlung mit Antibiotika, Antiviralmitteln oder Antimykotika kann die Infektion bekämpfen und den salzigen Geschmack im Mund lindern.
2. **Gute Mundhygiene:** Eine sorgfältige Mundhygiene, einschließlich regelmäßigem Zähneputzen, Verwendung von Zahnseide und Reinigung der Zunge, kann dazu beitragen, das Risiko von Infektionen zu reduzieren und den salzigen Geschmack im Mund zu lindern.
3. **Nasenspülungen:** Bei Sinusitis kann die regelmäßige Anwendung von Nasenspülungen, wie z. B. Salzwasserspülungen, dazu beitragen, den Schleim in den Nasennebenhöhlen zu verdünnen und den salzigen Geschmack im Mund zu reduzieren (5).
4. **Raucherentwöhnung:** Rauchen kann das Risiko von Infektionen in Mund, Nase und Rachen erhöhen. Wenn

Sie rauchen, kann der Verzicht auf das Rauchen dazu beitragen, das Risiko von Infektionen und damit verbundenen Geschmacksveränderungen zu verringern.

Infektionen, die einen salzigen Geschmack im Mund verursachen, können in der Regel durch rechtzeitige Diagnose und Behandlung erfolgreich bekämpft werden.

## **Sjögren-Syndrom**

Das (Link entfernt), bei der das Immunsystem die Speicheldrüsen und Tränendrüsen angreift und schädigt (5). Diese Schädigung kann zu einer verringerten Speichel- und Tränenproduktion führen, was wiederum zu einem trockenen Mund und trockenen Augen führt. Der reduzierte Speichelfluss kann zu einer erhöhten Konzentration von Salzen im Speichel beitragen, was zu einem salzigen Geschmack im Mund führt (1).

Symptome des (Link entfernt), die einen salzigen Geschmack im Mund begleiten können:

- Trockener Mund (Xerostomie)
- Trockene, juckende oder brennende Augen (Keratoconjunctivitis sicca)
- Schwierigkeiten beim Schlucken oder Sprechen
- Anfälligkeit für Karies und Zahnfleischerkrankungen
- Müdigkeit und Gelenkschmerzen

Maßnahmen zur Linderung des salzigen Geschmacks im Mund bei Sjögren-Syndrom:

1. **Behandlung des Sjögren-Syndroms:** Die Behandlung des Sjögren-Syndroms kann dazu beitragen, den salzigen Geschmack im Mund zu lindern. Die Therapie kann entzündungshemmende Medikamente, Immunsuppressiva oder Tränen- und Speichelanregende Medikamente umfassen (2).
2. **Künstlicher Speichel:** Ihr Arzt kann künstlichen

Speichel in Form von Gelen, Sprays oder Lutschtabletten empfehlen, um den Speichelfluss zu erhöhen und den salzigen Geschmack im Mund zu reduzieren.

3. **Gute Mundhygiene:** Eine sorgfältige Mundhygiene, einschließlich regelmäßigem Zähneputzen, Verwendung von Zahnseide und Reinigung der Zunge, kann dazu beitragen, den salzigen Geschmack im Mund zu lindern und das Risiko von Karies und Zahnfleischerkrankungen zu reduzieren.
4. **Hydratation:** Achten Sie darauf, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Mund feucht zu halten und den salzigen Geschmack zu lindern.
5. **Verwendung von Luftbefeuchtern:** Die Verwendung von Luftbefeuchtern in Ihrem Zuhause kann dazu beitragen, die Feuchtigkeit in der Luft zu erhöhen und den Mund und die Schleimhäute feucht zu halten.

Ein salziger Geschmack im Mund bei Menschen mit Sjögren-Syndrom ist häufig auf eine verminderte Speichelproduktion und eine erhöhte Salzkonzentration im Speichel zurückzuführen. Die Behandlung der Grunderkrankung und die Anwendung unterstützender Maßnahmen können dazu beitragen, den salzigen Geschmack im Mund zu lindern und die Lebensqualität für Betroffene zu verbessern.

## **Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)**

Die (Link entfernt), auch als saurer Reflux bekannt, ist eine Erkrankung, bei der Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und dort Reizungen und Entzündungen verursacht. Der Reflux von Magensäure und Verdauungsenzymen kann die Schleimhäute im Rachen und Mund beeinträchtigen und zu einer veränderten Geschmackswahrnehmung führen, einschließlich eines salzigen Geschmacks im Mund (1).

Symptome der GERD, die einen salzigen Geschmack im Mund begleiten können:

- Sodbrennen oder brennendes Gefühl in der Brust
- Aufstoßen oder saurer Geschmack im Mund
- Schluckbeschwerden oder das Gefühl, dass sich etwas in der Kehle festsetzt
- Heiserkeit oder chronischer Husten
- Zahnfleischentzündungen und Zahnschmelzabnutzung

Maßnahmen zur Linderung des salzigen Geschmacks im Mund bei GERD:

1. **Medikamentöse Behandlung:** Die (Link entfernt) kann dazu beitragen, den salzigen Geschmack im Mund zu lindern. Ihr Arzt kann Antazida, H<sub>2</sub>-Rezeptor-Blocker oder Protonenpumpenhemmer verschreiben, um die Magensäureproduktion zu reduzieren und den Reflux zu minimieren (2).
2. **Veränderungen der Ernährung:** Vermeiden Sie Lebensmittel und Getränke, die den sauren Reflux verschlimmern können, wie z. B. Schokolade, Kaffee, Zitrusfrüchte, Tomaten, scharfe Speisen, fettreiche Speisen und Alkohol. Essen Sie kleinere Mahlzeiten und vermeiden Sie das Essen innerhalb von 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen.
3. **Gewichtsabnahme:** Übergewicht kann den Druck auf den Magen erhöhen und die Wahrscheinlichkeit von saurem Reflux erhöhen. Eine Gewichtsabnahme kann dazu beitragen, den Reflux und den salzigen Geschmack im Mund zu reduzieren (3).
4. **Schlafposition:** Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper, um den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu reduzieren. Verwenden Sie dafür spezielle Kissen oder erhöhen Sie das Kopfende Ihres Bettes.
5. **Raucherentwöhnung:** Rauchen kann die Muskeln im unteren Ösophagusphinkter schwächen und damit sauren Reflux begünstigen. Der Verzicht auf das Rauchen kann helfen, GERD-Symptome und damit verbundene Geschmacksveränderungen zu verringern.

Ein salziger Geschmack im Mund bei Menschen mit GERD ist häufig auf den Rückfluss von Magensäure und Verdauungsenzymen in die Speiseröhre und den Mund zurückzuführen. Die Behandlung der Grunderkrankung und die Umsetzung von unterstützenden Maßnahmen können dazu beitragen, den salzigen Geschmack im Mund zu beseitigen.

## **Wann Sie besorgt sein sollten**

Ein gelegentlicher salziger Geschmack im Mund ist normalerweise kein Grund zur Besorgnis. Wenn der salzige Geschmack jedoch anhält oder von anderen Symptomen begleitet wird, wie Schmerzen oder Schwellungen im Mund, Atembeschwerden oder Fieber, sollten Sie einen Arzt aufsuchen (7).

## **Maßnahmen, die Sie ergreifen können**

- Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Körper gut hydriert zu halten.
- Achten Sie auf Ihre Mundhygiene, indem Sie regelmäßig die Zähne putzen, Zahnseide verwenden und den Zungenbelag entfernen.
- Verwenden Sie einen Luftbefeuchter, um die Luftfeuchtigkeit in Ihrem Zuhause zu erhöhen, wenn Sie unter einem trockenen Mund leiden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie glauben, dass ein Medikament, das Sie einnehmen, den salzigen Geschmack verursacht. Ihr Arzt kann möglicherweise eine alternative Behandlung empfehlen.
- Bei Anzeichen einer Infektion, wie Fieber, Schwellungen oder Atembeschwerden, suchen Sie unverzüglich medizinische Hilfe auf.
- Wenn Sie an GERD leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Veränderungen in Ihrer Ernährung und Lebensweise, um die Symptome zu lindern.

## Fazit

Ein salziger Geschmack im Mund kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein, von Dehydration über Medikamente bis hin zu ernsteren Erkrankungen wie dem Sjögren-Syndrom oder GERD. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und bei anhaltendem oder wiederkehrendem salzigem Geschmack im Mund ärztlichen Rat einzuholen. Durch das Ergreifen geeigneter Maßnahmen und das Beachten möglicher Warnsignale können Sie sicherstellen, dass Ihr Mund gesund bleibt und zugrunde liegende Probleme frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## Quellen:

1. Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). (Link entfernt). *Nutrition Reviews*, 68(8), 439-458.
2. Dawes, C. (2008). (Link entfernt). *Journal of the American Dental Association*, 139(Suppl), 18S-24S.
3. Heckmann, S. M., Hujoel, P., Habiger, S., Friess, W., Wichmann, M., & Heckmann, J. G. (2005). (Link entfernt). *Annals of Oncology*, 16(3), 353-359.
4. Yilmaz, T., & Ceylan, M. (2012). (Link entfernt), 23(6), 1902-1904.
5. Vivino, F. B., Bunya, V. Y., Massaro-Giordano, G., Johr, C. R., Giattino, S. L., & Schorpion, A. (2019). (Link entfernt). *Clinical Immunology*, 203, 81-121.
6. Katz, P. O., Gerson, L. B., & Vela, M. F. (2013). (Link entfernt). *American Journal of Gastroenterology*, 108(3), 308-328.
7. Scully, C. (2013). (Link entfernt). Churchill Livingstone.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**