



Wie man Soor loswird: 8 Hausmittel gegen Pilzbelag auf der Zunge

Was ist das weiße Zeug auf meiner Zunge? Und warum fühlt sich Ihr Mund „komisch“ an – vielleicht ein bisschen wie Sandpapier? Möglicherweise ist es ein Anzeichen auf Soor. Soor kann jeden treffen, aber manche Menschen sind sehr viel anfälliger. Soor tritt in der Regel bei Kindern auf, deren Immunsystem sich noch in der Entwicklung befindet, oder bei älteren Erwachsenen, deren Immunsystem allmählich abbaut, sagt der HNO-Arzt Tony Reisman, MD. Menschen, die an Krankheiten leiden, die das Immunsystem beeinträchtigen, sind ebenfalls anfälliger. Auch wenn Soor in der Regel von selbst wieder verschwindet, gibt es Hausmittel, die die Heilung beschleunigen und …



Was ist das weiße Zeug auf meiner Zunge? Und warum fühlt sich Ihr Mund „komisch“ an – vielleicht ein bisschen wie Sandpapier?

Möglicherweise ist es ein Anzeichen auf Soor.

Soor kann jeden treffen, aber manche Menschen sind sehr viel anfälliger.

„Soor tritt in der Regel bei Kindern auf, deren Immunsystem sich noch in der Entwicklung befindet, oder bei älteren Erwachsenen, deren Immunsystem allmählich abbaut“, sagt der HNO-Arzt Tony Reisman, MD. „Menschen, die an Krankheiten leiden, die das Immunsystem beeinträchtigen, sind ebenfalls anfälliger.“

Auch wenn Soor in der Regel von selbst wieder verschwindet, gibt es Hausmittel, die die Heilung beschleunigen und die Schmerzen lindern können. Dr. Reisman erklärt, welche Mittel Sie ausprobieren können.

Was ist Soor?

Soor ist eine Pilzinfektion, die sich im Mund, im Rachen und an anderen Stellen des Körpers bilden kann.

Soor wird durch die Überwucherung einer Pilzart namens Candida verursacht. Soor im Mund und Rachen wird als oropharyngeale Candidiasis bezeichnet.

Im Mund kann Soor wie Hüttenkäse aussehen – weiße, erhabene Läsionen auf Zunge und Wangen. Soor kann schnell gereizt werden und Schmerzen und Rötungen im Mund verursachen.

Es kann schwierig sein, festzustellen, ob Ihre Mundbeschwerden mit dem Candida-Pilz zusammenhängen, der Soor verursacht. Wie können Sie also feststellen, ob Sie Soor im Mund haben oder eine normale Zunge? Häufige Anzeichen sind:

- Ein weißer, hüttenkäseartiger Belag
- Rötung, Brennen oder Wunden im Mund
- Veränderung des Geschmacksempfindens
- Risse auf der Zunge oder in den Mundwinkeln

- Ein trockenes, baumwoll- oder sandpapierartiges Gefühl.

Hausmittel gegen Soor

Dr. Reisman empfiehlt, drei bis vier Wochen lang eine gute Mundhygiene zu betreiben, um zu sehen, ob Soor von selbst verschwindet. Hier sind ein paar Hausmittel, die ebenfalls helfen können.

Mit Salzwasser Spülen

Versuchen Sie, 1/2 Teelöffel Salz in einer Tasse mit warmem Wasser aufzulösen. Spülen Sie die Salzwasserspülung 1 bis 2 Minuten lang im Mund hin und her und spucken Sie die Mischung dann aus. Mit seinen antiseptischen Eigenschaften kann Salz dazu beitragen, den Mund zu beruhigen und zu reinigen.

Backpulver

Wie bei der Salz-Wasser-Lösung mischen Sie 1/2 Teelöffel Backpulver in eine Tasse warmes Wasser. Spülen Sie es im Mund herum und spucken Sie es dann aus. Eine Studie hat gezeigt, dass die Verwendung von Backpulver oder Natriumbikarbonat ein gutes Desinfektionsmittel für zu Hause ist.

Joghurt

Wenn Sie an Soor leiden, ist die Hefe in Ihrem Mund aus dem Gleichgewicht geraten. Der Verzehr von Joghurt kann eine gute Möglichkeit sein, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber Sie sollten nicht einfach irgendeinen Joghurt essen. Achten Sie auf Sorten, die Probiotika oder lebende Kulturen enthalten und nicht gesüßt sind. Joghurt tötet die Soor-Bakterien nicht ab, aber er stoppt ihr Wachstum.

Zitronensaft

Manche glauben, dass Zitronensaft aufgrund seiner antiseptischen und antimykotischen Eigenschaften bei Soor helfen kann, aber tragen Sie Zitronensaft nicht direkt auf die Läsionen auf, da er Brennen und Reizungen verursachen kann. Wenn Sie Zitronensaft ausprobieren möchten, mischen Sie den Saft einer halben Zitrone mit einer Tasse Wasser. Sie können die Mischung trinken oder als Mundspülung verwenden.

Kurkuma

Eine Studie zeigt, dass Curcumin, die in Kurkuma enthaltene Verbindung, dank seiner entzündungshemmenden und antimykotischen Eigenschaften bei der Behandlung von Soor helfen kann. Die Studie zeigt auch, dass es in Kombination mit Piperin, einer Verbindung, die in schwarzem Pfeffer enthalten ist, noch wirksamer ist. Sie können ein Getränk aus 1/2 Teelöffel Kurkumapaste, einer Tasse Wasser oder Milch und einer Prise schwarzem Pfeffer herstellen. Erhitzen Sie die Mischung auf dem Herd, bis sie warm ist. Während Sie die Mischung trinken, lassen Sie sie im Mund herumschwappen.

Oreganoöl

Oreganoöl, das üblicherweise in der Küche verwendet wird, kann bei der Behandlung von Soor helfen. Eine Studie zeigt, dass seine antimikrobiellen und antimykotischen Eigenschaften gegen Candida wirksam waren. Seien Sie jedoch vorsichtig mit der alleinigen Verwendung von Oregano-Öl, sei es oral oder topisch. Verwenden Sie stattdessen eine Mischung aus ein paar Tropfen Oregano-Öl und Wasser, die Sie im Mund spülen. Spucken Sie die Mischung nach ein paar Minuten wieder aus.

Apfelessig

Dank der antimykotischen Eigenschaften von Apfelessig zeigt eine Studie, dass er bei der Behandlung von Soor helfen kann.

Vermeiden Sie es jedoch, Apfelessig pur zu verwenden, da er Brennen im Mund verursachen kann. Mischen Sie stattdessen 1 Teelöffel Apfelessig mit einer Tasse Wasser. Spülen Sie eine Minute lang im Mund herum und spucken Sie ihn dann aus.

Nelkenöl

Vielleicht haben Sie Nelkenöl schon einmal in der Zahnarztpraxis gesehen. Das Öl wird als Antiseptikum und Schmerzmittel verwendet. Eine Studie zeigt, dass Nelkenöl bei der Behandlung von Soor ebenso wirksam ist wie das antivirale Medikament Nystatin.

Für die Anwendung zu Hause können Sie entweder ein Ergänzungsmittel einnehmen oder eine Nelkenölspülung herstellen. Lassen Sie gemahlene Nelken 5 Minuten lang in heißem Wasser ziehen und seihen Sie sie dann ab. Spülen Sie die Mischung im Mund herum und spucken Sie sie dann aus.

Geht Soor von selbst wieder weg?

Soor verschwindet oft von selbst, wenn Sie die Ursache des Problems beseitigen.

„Wenn zum Beispiel Antibiotika zu Soor geführt haben, kann es sein, dass der Körper nach einigen Wochen wieder zu einem natürlichen Hefegleichgewicht zurückfindet“, sagt Dr. Reisman.

Inhalative orale Steroide, die zur Behandlung von Asthma eingesetzt werden, können ebenfalls Soor verursachen. Dr. Reisman sagt, dass Soor vermieden werden kann, indem man nach der Verwendung des Inhalators mit Leitungswasser spült und gurgelt.

Wenn es schon ein paar Wochen her ist und Sie Ihren Mund zweimal am Tag pflichtbewusst gespült haben, aber das weiße Zeug immer noch da ist, ist es an der Zeit, Ihren Hausarzt anzurufen.

Wenn es sich um Soor handelt, wird Ihr Arzt wahrscheinlich eine antimykotische Spülung verordnen. Sie werden 10 bis 14 Tage lang die Mundspülung anwenden müssen, bis die Infektion abgeklungen ist.

Wenn sich Ihre Symptome jedoch nicht bessern oder Sie immer wieder unter Soor leiden, sollten Sie einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen, um die Diagnose und Behandlung zu besprechen.

Vorbeugung von Soor

Menschen, die zu Soor neigen – sei es aufgrund von Zahnprothesen, immunsystemunterdrückenden Medikamenten oder einer Erkrankung wie HIV – können Maßnahmen ergreifen, um Soor zu vermeiden (denn man kann nicht ewig ein Antimykotikum einnehmen).

Dr. Reisman empfiehlt diese Verhaltensweisen, um Soor zu vermeiden:

- Gehen Sie zu Ihrem Zahnarzt. Achten Sie auf eine gute Mundhygiene und lassen Sie zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen.
 - Spülen Sie mehrmals täglich den Mund. Wenn Sie Steroid-Inhalatoren benötigen, spülen Sie Ihren Mund nach der Anwendung aus.
 - Trinken Sie ausreichend Wasser. Achten Sie darauf, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen, damit Ihr Mund nicht trocken wird.
 - Begrenzen Sie die zuckerhaltigen Lebensmittel, von denen sich Hefepilze ernähren, und achten Sie auf einen guten Blutzuckerspiegel, insbesondere wenn Sie Diabetes haben.
- Geben Sie das Rauchen auf. Keine Erklärung nötig!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki