



Wie geleckt

Zungenreinigung Wer unter schlechtem Atem leidet, sollte auf eine sorgfältige Mundhygiene achten. Spezielle Zungenreiniger entfernen bakterielle Beläge. Das kann Mundgeruch verhindern.

Seit Jahren leide ich unter Mundgeruch, der mich sozial und psychisch extrem einschränkt“, schreibt ein Hilfesuchender namens Hubi im Internet. Eine Leidensgenossin klagt: „Ich habe Hemmungen, mit Menschen aus der Nähe zu sprechen, und geniere mich auch vor meinem Freund. Ich kaue ständig Kaugummi.“

Mundgeruch ist unangenehm, selten ist er nicht: Studien zufolge plagt er rund 6 Prozent der Menschen ständig, jeder Vierte hat zu bestimmten Tageszeiten Mundgeruch – immer wieder.

Beläge verursachen üblen Geruch

Die Ursachen sind vielfältig. Meist liegen sie jedoch direkt in der Mundhöhle. „In bis zu 85 Prozent der Fälle lässt sich der schlechte Geruch auf Beläge oder Entzündungen im Mundraum zurückführen“, sagt Professor Stefan Zimmer, Leiter der Zahnklinik der Universität Witten/Herdecke. Gegen unangenehm riechenden Atem –

Schlechter Atem entsteht meist durch Beläge und Entzündungen.

Mediziner nennen ihn Halitosis – hilft meist eine sorgfältige Mundhygiene: regelmäßiges, gründliches Zähneputzen und Säubern der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Wichtig ist aber

auch, die Zunge zu reinigen. Auf ihr sammeln sich ebenfalls Bakterien. In Verbindung mit Nahrungsresten oder abgestorbenen Schleimhautzellen können sie einen schlechten Atem verursachen.

Zungenreiniger sind besonders flach

„Wer unter Mundgeruch leidet, sollte vor allem das hintere Zungendrittel reinigen“, rät Professor Zimmer. Mit einer normalen

Zahnbürste ist das allerdings kaum möglich. Der Zahnbürstenkopf ist hoch und stößt im hinteren Bereich der Mundhöhle leicht gegen das empfindliche Zäpfchen im Rachen – ein unangenehmer Reiz.

Spezielle Zungenreiniger sind dagegen ausreichend lang und schmal genug, um bis weit nach hinten auf dem Zungenrücken zu reichen. Ihr wichtigstes Merkmal: die besonders flache Form. Die Hersteller versprechen damit eine einfache und effektive Zungenreinigung.

Aus Kunststoff oder Edelstahl

Klappt das? Wir wollten wissen, ob es zutrifft. Vier verschiedene Zungenreiniger haben wir exemplarisch ausgewählt und von Probanden anwenden lassen: den Donodont Zungenreiniger von dm und den Perlodent med Zungenreiniger von Rossmann, die jeweils rund einen Euro kosten, den One Drop Only Zungenreiniger Profes-

sional Deluxe für etwa 3,25 Euro – alle drei aus Kunststoff – und den Maharishi Ayurveda Zungenreiniger aus Edelstahl, der etwa 10,70 Euro kostet. Eine Zahnmedizinerin prüfte die Reinigungswirkung anschließend. Das Ergebnis: Die Zungenreiniger – egal ob aus Kunststoff oder aus Metall – vermindern die Zungenbeläge.

Ein glattes Gefühl

Ein Großteil der Probanden gab an, auf der Zungenoberfläche einen Unterschied im Vergleich zu vor der Reinigung sehen zu können. Zudem hinterließen die Reiniger nach der Anwendung auf der Zungenoberfläche mehrheitlich ein glattes Gefühl. Mit der Handlichkeit und Größe der Reiniger zeigten sich die Probanden weitgehend zufrieden. Nach der Benutzung ließen sich die Produkte einfach reinigen, so die Einschätzung der Anwender.

Weiche Lamellen und Borsten

Verletzen kann sich der Anwender mit den Reinigern nicht, wenn er nur mit leichtem Druck von hinten nach vorn über den Zungenrücken streicht. Alle Ecken und Kanten sind ausreichend abgerundet und stumpf. Der Dontodent Zungenreiniger ist auf einer Seite mit einer weichen Lamelle ausgestattet. Sie soll Beläge besonders sanft entfernen, nachdem sie mit der festeren Schabekante gelöst wurden. Beim One Drop Only Reiniger ergänzen zwei Borstenreihen den Zungenschaber.

Extraschutz mit etwas Zahnpasta

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann gegen schlechten Atem noch etwas mehr tun. „Bewährt hat sich die Kombination eines Zungenreinigers mit einer antimikrobiell wirkenden Zahnpasta, von der man eine kleine Menge auf die Zunge gibt“, erklärt Professor Zimmer. „Zum Schluss kann noch eine Mundspüllösung vor schlechtem Atem schützen.“ Zahnpasten sollten etwa Aminfluorid und Zinnfluorid enthalten. Auch Inhaltsstoffe wie Cetylpyridiniumchlorid (CPC), Chlorhexidindigluconat (CHX) und Zinksalze wirken antimikrobiell.

Mit Mundgeruch zum Zahnarzt

Zahnmediziner Zimmer empfiehlt, die Zunge täglich von Belag zu befreien. Bleibt der unangenehme Geruch trotz gründlicher Hygiene erhalten, sollten Betroffene zum Zahnarzt gehen. Auch Zahnfleisch- oder Zahnbettentzündungen sind häufige



Ursachen für übel riechenden Atem und sollten behandelt werden.

„Vielen Menschen fällt es schwer, über das vermeintliche Tabuthema Mundgeruch zu reden. Aber der Zahnarzt ist der richtige Ansprechpartner“, sagt Stefan Zimmer. In jeder größeren Stadt gebe es zudem Zahnärzte, die spezielle Mundgeruchsprechstunden anbieten. „Wenn ausgeschlossen ist, dass die Ursachen im Mundraum liegen, kann eine Überweisung zum Hals-Nasen-Ohrenarzt oder zum Internisten sinnvoll sein“, erklärt Zahnmediziner Zimmer.

Für den Arztbesuch empfiehlt Hubi im Onlineforum: „Thema nicht umschreiben, sondern direkt auf den Punkt kommen – auch wenns peinlich ist.“

Sanfte Schaber. Wer unter Mundgeruch leidet, sollte seine Zunge täglich gründlich säubern. Die vier Zungenreiniger im Anwendungstest entfernen Beläge ordentlich: Perlodent/Rossmann (blau), Dontodent/dm (weiß-lila), One Drop Only (weiß-grün) und Maharishi Ayurveda aus Edelstahl.

Tipps

Mit sanftem Druck von hinten nach vorn

Zweimal am Tag. Eine gründliche Zahn- und Mundhygiene kann schlechtriachenden Atem verhindern. Wer unter Mundgeruch leidet, sollte regelmäßig bakterielle Beläge von seiner Zunge entfernen. Einfach und schnell gelingt das mit einem speziellen Zungenreiniger aus Kunststoff oder Edelstahl. Verwenden Sie ihn zweimal täglich, am besten gleich im Anschluss an das Zähneputzen.

Mit leichtem Druck. Strecken Sie die Zunge heraus und halten Sie die Zungenspitze vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger fest. Ein Papiertuch zwischen Fingern und Zunge kann helfen,

besseren Halt zu finden. Mit der anderen Hand ziehen Sie den Zungenreiniger mit sanftem Druck mehrmals von weit hinten nach vorn über den Zungenrücken. Säubern Sie den Reiniger zwischendurch mit klarem Wasser. Spülen Sie zum Schluss auch Ihren Mund mit Wasser oder einer Mundspüllösung aus.

Gründlich abspülen. Nach dem Gebrauch waschen Sie den Zungenreiniger gründlich unter fließendem Wasser ab. Genau wie Ihre Zahnbürste sollten Sie ihn anschließend an der Luft trocknen lassen. Das ist hygienisch und verhindert Keimvermehrung.

Verbraucherzentralen

Baden-Württemberg

Paulinenstr. 47, 70178 Stuttgart
Tel. 07 11/66 91 10, info@vz-bw.de,
www.vz-bawue.de

Bayern

Mozartstr. 9, 80336 München
Tel. 089/53 98 70, info@vzbayern.de
www.verbraucherzentrale-bayern.de

Berlin

Hardenbergplatz 2
10623 Berlin, Tel. 030/21 48 50
mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.vz-berlin.de

Brandenburg

Templiner Str. 21, 14473 Potsdam
Tel. 03 31/29 87 10, info@vzb.de, www.vzb.de

Bremen

Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 04 21/16 07 77, Fax 04 21/1 60 77 80
info@verbraucherzentrale-bremen.de
www.vz-hb.de

Hamburg

Kirchenallee 22, 20099 Hamburg
Tel. 040/24 83 20, Fax 040/24 83 22 90
info@vzh.de, www.vzh.de

Hessen

Große Friedberger Str. 13–17, 60313 Frankfurt/M.
Tel. 01 80 5/97 20 10
vzh@verbraucher.de, www.verbraucher.de

Mecklenburg-Vorpommern

Strandstr. 98, 18055 Rostock
Tel. 03 81/2 08 70 50
info@nvzmv.de, www.nvzmv.de

Niedersachsen

Herrnstr. 14, 30159 Hannover
Tel. 05 11/91 19 60
info@vzniedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de

Nordrhein-Westfalen

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf
Tel. 02 11/3 80 90
vz.nrw@vz-nrw.de, www.vz-nrw.de

Rheinland-Pfalz

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
Tel. 06 1 31/2 84 80
info@vz-rlp.de, www.vz-rlp.de

Saarland

Trierer Str. 22 (Haus der Beratung)
66111 Saarbrücken, Tel. 06 81/50 08 90
vz-saar@vz-saar.de, www.vz-saar.de

Sachsen

Katharinenstr. 17, 04109 Leipzig
Tel. 03 41/69 62 90, vsz@vzs.de,
www.verbraucherzentrale-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Steinbockgasse 1, 06108 Halle
Tel. 03 45/2 98 03 29
vzsa@vzsa.de, www.vzsa.de

Schleswig-Holstein

Andreas-Gayk-Str. 15, 24103 Kiel
Tel. 04 31/59 09 90, info@vzsh.de,
www.vzsh.de

Thüringen

Eugen-Richter-Str. 45, 99085 Erfurt
Tel. 03 61/55 51 40
info@vzth.de, www.vzth.de

Verbraucherinstitutionen

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

Markgrafenstr. 66, 10969 Berlin
Tel. 030/25 80 00
info@vzbv.de, www.vzbv.de

DHB – Netzwerk Haushalt.

Berufsverband der Haushaltsführenden
Oxfordstr. 10, 53111 Bonn
Tel. 02 28/23 77 18
www.dhb-netzwerk-haushalt.de

Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland

77694 Kehl, Bahnhofplatz 3
Standort Kiel:
24103 Kiel, Andreas-Gayk-Str. 15
Tel. 0 78 51/99 14 80, Fax 0 78 51/99 14 81 11,
info@cec-zev.eu, www.cec-zev.eu

VerbraucherService Bayern im KDFB

Landesgeschäftsstelle
Dachauer Str. 5, 80335 München
Tel. 089/51 51 87 43
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstellen:

E-Mail-Adressen der Beratungsstellen: Ort
(z. B. augsburg)@verbraucherservice-bayern.de

91522 Ansbach, Kannenstr. 16 (Klimaladen)
Tel. 09 81/97 78 97 93

63739 Aschaffenburg, Dalbergstr. 15
(Rathaus, Sitzungsgebäude)
Tel. 0 60 21/3 30 12 18

86152 Augsburg, Ottmarsgäßchen 8
Tel. 08 21/15 70 31

96047 Bamberg, Grüner Markt 14
Tel. 09 51/20 25 06

93413 Cham, Obere Regenstr. 15
Tel. 09 971/67 53

86609 Donauwörth, Münsterplatz 4
Tel. 09 06/82 14

91301 Forchheim, Sattlerstorstr. 5
Tel. 09 191/6 46 89

85049 Ingolstadt, Kupferstr. 24
Tel. 08 41/95 15 99 90

85375 Neufahrn, Bahnhofstr. 32 (Rathaus)
Tel. 08 165/6 07 48,
verbraucher@neufahrn.de

94032 Passau, Ludwigsplatz 4/1
Tel. 08 51/3 62 48

93047 Regensburg, Frauenbergl 4
Tel. 09 41/5 16 04

92421 Schwandorf,
Spitalgarten 1 (neues Rathaus)
Tel. 09 431/4 52 90

83278 Traunstein, Bahnhofstr. 1
Tel. 08 61/6 09 08

97070 Würzburg, Bahnhofstr. 4–6
Tel. 09 31/30 50 80

VerbraucherService im Katholischen Deutschen Frauenbund

Bundesgeschäftsstelle
Kaesenstr. 18, 50677 Köln
Tel. 02 21/86 09 20
info@verbraucherservice-kdfb.de
www.verbraucherservice-kdfb.de

Aktion Bildungsinformation Verbraucherschutz in Bildungsfragen

Lange Str. 51, 70174 Stuttgart
Tel. 07 11/22 02 16 30
info@abi-ev.de, www.abi-ev.de

Tarife der Servicenummern

Die Preise gelten für Anrufe aus dem deutschen Festnetz. Die Kosten aus dem Mobilfunknetz dürfen 42 Cent pro Minute oder 60 Cent pro Anruf nicht überschreiten.

0800	Kostenfrei.	01805	14 Cent/Min.
01801	3,9 Cent/Min.	01806	20 Cent/Anruf.
01802	6,0 Cent/Anruf.	018809	49 Cent/Min.
01803	9,0 Cent/Min.	09001	Preis laut Ansage, maximal 3 Euro/Min.

Stiftung
Warentest



Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin,
Postfach 30 41 41, 10724 Berlin.
Telefon: 030/263 10, Telefax: 030/263 11 27 27
Internet: www.test.de
Commerzbank AG, Konto: 0 870 099 900, BLZ 100 400 00
IBAN: DE 11 1004 0000 0870 0999 00, BIC: COBADE33XXX

Verwaltungsrat	Prof. Dr. Andreas Oehler (Vorsitzender), Volker Angres, Prof. Dr. Manfred Hennecke, Prof. Dr. Lucia Reisch, Isabel Rothe, Prof. Dr. Volker Wolff
Kuratorium	Dr. Günter Hörmann (Vorsitzender), Prof. Dr. Barbara Brandstetter, Dr. Thomas Förster, Dr. Jörg Freiherr Frank von Fürstenwerth, Dr. Rainer Grieshammer, Christoph Hahn, Dr. Sven Hallscheidt, Prof. Dr. Herbert Kubicek, Sigrid Lewe-Esch, Dr. Stefanie Märzheuser, Klaus Müller, Prof. Dr. Achim Stiebing, Karin Voß, Prof. Dr. Ulla Walter, Dr. Ralph Walther, Christoph Wendker, Manfred Westphal, Prof. Dr. Reiner Wittkowski
Vorstand	Hubertus Primus
Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung	Dr. Holger Brackemann
Bereich Untersuchungen	Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter) Preiserhebungen: Manfred Groß; Prüfmustereinkauf: Dirk Weinberg Claudia Gaca, Ralf Gaida, Susanne Neunerling, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer
Verifikation	Jürgen Nadler (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Markus Bautsch, Jenny Braune, Dr. Dirk Lorenz, Marcus Pritsch, Dr. Bernd Schwenke, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammschneider, Thomas Grund, Lutz Konzag, Danielle Leven
Multimedia	Henning Withöft (Journalistischer Leiter); Redakteure: Ronald Dammschneider, Martin Gobbin, Peter Knaak, Christian Schlüter, Sandra Schwarz, Michael Wolf
Haus, Energie, Freizeit und Verkehr	Elke Gehrke (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Hans-Peter Brix, Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Dr. Konrad Giersdorf, Henry Görnitz, Till Kolja Oettel, Dr. Dagmar Saubier, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Jörg Siebolds; Marktanalyse und Projektassistenz: Ingo Bengelsdorf, Toralf Hainsch, Wolfgang Lerch, Simone Lindemann, Yvonne Sanguinette, Michael Vogt Werner Hinzpel (Journalistischer Leiter); Redakteure: Michael Koswig, Cecilia Meusel, Thomas Müller, Falk J. Murko, Herbert Noll, Stephan Scherfenberg, Claudia Till
Ernährung, Kosmetik und Gesundheit	Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Katrin Andruschow, Ulrike Behringer, Dr. Heike Dieckmann, Charlotte Granobs, Dr. Birgit Luther, Christiane Nientimp, Dr. Birgit Rehlender, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Julia Leise, Harry Mallok, Anngret Plock, Nada Quenzel Isabella Eigner (Journalistische Leiterin); Redakteure: Ina Bockholt-Lippe, Katrin Langhans, Lea Sophie Lukas, Nicole Merbach, Alina Reichardt, Dr. Bettina Sauer, Sara Waldau, Swantje Waterstraet
Weiterbildung	Dr. Michael Cordes (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Anett Brauner, Sandra Baumert, Dr. Gabriele Gollnick; Verifikation: Dr. Andrea Goldenbaum; Marktanalyse und Projektassistenz: Benjamin Barkmeyer, Sylvia Keske-Fouda, Andrea Kiesner Alrun Jappe (Journalistische Leiterin); Redakteure: Christina Engel, Andrea Frey
Marketing und Vertrieb	Dorothea Kern (Leiterin); Vertrieb Zeitschriften: Frank Beich (Leitung); Einzelverkauf: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Büchernstr. 1–3, 20355 Hamburg, www.dpv.de Abonnement: ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 60, 70523 Stuttgart
Presse	Heike van Laak (Leiterin), Ute Bränzel, Bettina Dingler, Petra Rothbart

Redaktion test

Chefredakteurin	Anita Stocker (verantwortlich)
Stellvertretender Chefredakteur	Peter Gurr
Textchefin	Marina Pauly
Redaktionsassistentin	Britta Ossig-Moll
Grafik	Nina Mascher (Art Direction), Susanna Donau, Anne Lehmann, Katja Späth, Beate Theilli, Susann Unger (Beratung)
Bildredaktion	Kerstin Babrikowski, Margrit Porzelt, Gabriele Theune
Produktion	Catrin Knaak, Martin Schmidt, Yuen Men Cheung
Produktfotos	Ralph Kaiser, Michael Haase
Verlagsherstellung	Rita Brosius (Leitung), Susanne Beeh
Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe	Michael Beumer, Michael Bruns, Christian Eigner, Dr. Catrin Gesellensetter, Christoph Herrmann, Lena Kamproff, Alisa Kostenow, Susanne Meunier, Michael Sittig, Ulrike Steckkönig, Simone Weidner, Marion Weitmeier
Litho	tiff.any GmbH Berlin
Druck	STARK Druck GmbH + Co. KG, Pforzheim Innenteil und Bestellkarte gedruckt auf Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel“
Abonnement	Jahresabonnement Inland: 51,70 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt. und Versandkosten); Jahresabonnement Ausland: Euro-Länder 51,70 Euro, Schweiz 87,60 sfr., andere Länder 57,70 Euro; Preis für das Einzelheft: 4,90 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt.); Auslandspreis für das Einzelheft: 4,90 Euro/8,50 sfr (bei Postzustellung zuzüglich Porto)
ISSN	0040–3946
Bildnachweis	Titel: Stiftung Warentest / M. Haase Rücktitel: Thinkstock; Stockfood / Foodgrafix; Getty / V. Lugovsky Fotos: R. Kaiser; M. Haase; St. Thost; Fa. Russka (S. 4, 78); Miele & Cie. KG (S. 71) Infografiken: Kati Hammling / www.ktgrafix.de Rechte: Alle in test veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.