

## Informationen zum Burning-Mouth-Syndrom (BMS)

Brennende Empfindungen der Lippen, der Zunge oder anderer Mundbereiche sind häufig, nicht zuletzt, da sich die Schleimhäute im Laufe unseres Lebens verändern.

Man unterscheidet beim Mundbrennen zwischen einer *primären und einer sekundären Form*.

### Sekundäre Form

Bei der sekundären Form ist das Mundbrennen die *Folge* von darunterliegenden Erkrankungen oder Ursachen (z.B. entzündliche Erkrankungen des Mundes und der Zähne, Mangelerscheinungen (z.B. Eisen, Ferritin, Vitamin B12, Folsäure, Zink, TSH), Mundtrockenheit (z.B. beim Älterwerden oder bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr), ein reduzierter Speichelfluss (z.B. bei gewissen rheumatologischen Erkrankungen wie M. Sjögren), Medikamente (beispielsweise gegen Bluthochdruck oder Antidepressiva und Neuroleptika).

**Das sekundäre BMS ist deshalb in der Regel gut zu diagnostizieren und zu behandeln, indem man die Ursachen behandelt.**

### Primäre Form

Als „Mundbrennen-Syndrom“ (engl. *Burning Mouth Syndrome*) bezeichnen wir das Mundbrennen, wenn die Ursachen dafür *unbekannt* sind, bzw. die Symptomatik *keiner anderen Krankheit zuzuschreiben* ist.

Das Beschwerdebild umfasst oft eine Trias von *Mundbrennen, Dysgeusie* (Geschmacks-störung) und *Xerostomie* (Mundtrockenheit).

Charakteristischerweise sind die Missempfindungen nach dem Erwachen nur schwach, steigern sich dann im Tagesverlauf und werden permanent wahrgenommen, nicht aber im Schlaf. Während des Essens gehen die Beschwerden typischerweise zurück (im Gegensatz zu entzündlichen Mundschleimhauterkrankungen, die während des Essens stärker werden).

Die Ursache eines *primären BMS* ist nicht eindeutig geklärt.

Man geht davon aus, dass es sich am ehesten um eine Erkrankung der feinsten Nervenfasern handelt und dass Botenstoffe der Schmerzübertragung erhöht sind. Hormone können eine Rolle spielen, was erklärt, weshalb meist Frauen ab 45 Jahren von einem primären BMS betroffen sind. (Es wird vermutet, dass das Oestrogen eine gewisse Schutzfunktion auf die Nervenfasern ausübt. In der Menopause nimmt der Hormonspiegel und damit auch die Schutzfunktion ab).

Erfolgsversprechend ist eine Behandlung mit Lokalanästhetika oder Spülungen mit *Capsaicin-Lösungen (Extrakt aus der Chilischote)*. Ebenso scheinen Vitamin B-Komplexe hilfreich zu sein. Ein BMS kann im Zusammenhang mit einer Depression stehen, kann aber umgekehrt durch den oft langen Leidensweg zu einer Depression führen. Eine begleitende Psychotherapie und der frühzeitige Einsatz von schmerzlindernden Antidepressiva haben deshalb einen positiven Einfluss auf die Symptomatik.

**Wichtig ist zu wissen, dass auch bei der primären Form häufig eine deutliche Beschwerdelinderung erreicht werden kann, aber der Weg dahin erfordert Geduld.**

Copyright by Susanne Baumann Juli 2022

## Empfehlungen und Therapien beim Burning-Mouth-Syndrom (BMS)

### *Keine mechanischen und toxischen Reizungen*

- Verzichten Sie auf scharfe Zahnpasta
- Achten Sie darauf, dass die Zahnpasta kein Natriumlaurylsulfat enthält
- Verzichten Sie auf Spülungen mit Mundwasser, Zahnspülungen, desinfizierenden Lösungen
- Verzichten Sie auf mechanische Reizungen (Zungenschaber, Zunge putzen mit der Zahnbürste)
- Falls scharfe Kanten bei den Zähnen bestehen, besprechen Sie sich mit dem Zahnarzt
- Meiden Sie den übermässigen Konsum von Nahrungs- oder Genussmitteln, die die Symptome verstärken können (z.B. scharfe oder saure Speisen, Alkohol (insbesondere Rotweine mit Gerbstoffen), Zigaretten)

### *Befeuchtende Massnahmen*

- Achten Sie auf eine genügende Trinkmenge (besser ist regelmässiges Trinken als Trinken grosser Mengen aufs Mal)
- Trinken Sie befeuchtende Tees: Malventee, Ingwertee, Fencheltee (verzichten Sie auf Kamillentee oder Salbeitee)
- Befeuchten Sie mit Hilfsmitteln (z.B. Siccoral Mundspülungen, Siccoral Spray, Aldiamed Mundgel, Dry mouth Mundgel, Gelorevoice Lutschtabletten etc.)
- Achten Sie in der Wohnung auf eine genügende Luftfeuchtigkeit (v.a. im Schlafzimmer)

### *Spezifische Therapie*

- Verbesserung des Mikrobioms (der natürlichen Zusammensetzung von Mikroorganismen im Mund) durch naturbelassene Yoghurts oder Biotics O Burgerstein

---

## **Spülung mit Capsaicin (Extract aus der Chilischote):**

- Geben Sie 3 Tropfen Capsaicin mit der Pipette in ein halbes Glas Wasser (ca. 1 dl)
- Nehmen Sie einen Schluck davon in den Mund und gurgeln Sie solange wie möglich  
Spucken Sie die Flüssigkeit aus und nehmen Sie einen weiteren Schluck usw.

(Sollte die Lösung zu scharf sein, dann verdünnen Sie sie. Ist sie zu stark, geben Sie einen weiteren Tropfen Capsaicin dazu).

- Führen Sie das Gurgeln mindestens 3 Minuten und mindestens 2x täglich durch
- Versuchen Sie, die Dosis wöchentlich zu steigern
- Die Therapie sollte mindestens 10 Wochen durchgeführt werden.

Copyright by Susanne Baumann Juli 2022