

# Tipps bei Mukositis

Dieses Infoblatt soll dir helfen, Schleimhautentzündungen vorzubeugen und Beschwerden zu lindern.

## Maßnahmen zur Vermeidung von Schäden und Infektionen im Mundbereich

- Verzicht auf Lebensmittel, die die Schleimhäute im Mund zusätzlich reizen:
  - Säuerliche Lebensmittel
  - Zu scharfe oder zu heiße Speisen
  - Alkohol
- Auf eine gründliche Mundhygiene achten:
  - 3x täglich gründlich Zähneputzen
  - Verwendung einer weichen Zahnbürste zur Schonung der Schleimhaut
  - Mehrmals täglich Mundspülungen – am besten zu festen Zeiten, z. B. nach dem Essen und vor dem Schlafengehen

## Geeignete Mundspülungen

- Mundspülung mit Heilerde
- Myrrhe-Tinktur aus der Apotheke
- Milde Teesorten: Kamille und Pfefferminze; Salbei und Malventee wirken antibakteriell – können in Einzelfällen aber auch leicht austrocknend sein
- Selbst hergestellte Kochsalzlösung zum Gurgeln: ½ bis 1 Teelöffel Kochsalz (NaCl) in einem Liter kochendem Wasser auflösen
- Gekaufte Mundspülungen sollten keine Alkohol- und Aromazusätze enthalten

## Tipps zur Linderung bei gereizter Mundschleimhaut

- Eiskugeln lutschen, z. B. aus Wasser oder dem Lieblingstee  
– selbst hergestellt in Eiswürfel-Gefrierbeuteln
- Trinken von Leinsamentee oder Leinsamenschleim
- Sogenanntes „Öl ziehen“ – dafür einen Schluck Oliven- oder Kokosöl im Mund hin und her bewegen bis es schaumig-milchig wird, dann ausspucken

## Tipps bei Schluckbeschwerden

- Sogenanntes „Zunge rollen“ – eine Übung zur Schlucktherapie aus dem Qigong
- Vor jedem Bissen an einem Getränk nippen
- Mundsprays oder Mundspülungen zur Befeuchtung der Schleimhaut

### So geht das „Zunge rollen“

- Zunge entlang des Oberkiefers vor den Zähnen von links nach rechts gleiten lassen
- Dann entlang des Unterkiefers vor den Zähnen von rechts nach links führen
- Das ganze etwas 8 Mal wiederholen