

RISIKO FÜR DIE GESUNDHEIT

Hoher Blutdruck wegen Mundspülung?

- Autor: Carina Rehberg
- aktualisiert: 22.03.2019



FOTO:ADOBESTOCK_37920968 © gettyimages.ch/Christopher Robbins

Chlorhexidin, ein antiseptischer Stoff, der häufig in Mundspülungen eingesetzt wird, zerstört die nützliche Mundflora und kann auf diese Weise zu Bluthochdruck beitragen. Denn zu den Aufgaben dieser nützlichen Bakterien zählt u. a. die gesunde Regulierung des Blutdrucks.

Können Mundspülungen hohen Blutdruck verursachen?

Vielleicht leiden Sie schon lange an hohem Blutdruck und niemand weiß, warum eigentlich. Möglicherweise ist Ihre Mundspülung mit ein Grund dafür.

Mundspülungen sind eine beliebte Zahn- und Mundhygiene-Maßnahme. Man hofft, damit Zahnbelag und Karies sowie Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen zu bekämpfen. Auch Zahnärzte empfehlen gerne Mundspülungen, besonders solche mit Chlorhexidin, einem Breitbandantiseptikum, das man zusätzlich zur herkömmlichen Zahnreinigung einsetzen kann. Mundspülungen mit Chlorhexidin sind rezeptfrei überall im Handel erhältlich.

Chlorhexidin: Häufige Zutat in Mundspülungen

Chlorhexidin bleibt sehr lange auf den Zähnen und der Mundschleimhaut haften, was seine langanhaltende Wirkung erklärt. Die antibakteriell wirksame Chemikalie soll Zahnbeläge und damit Karies verhindern. Auch bei Zahnfleischentzündungen soll sie hilfreich sein.

In einem [Cochrane-Review](#) mit über 51 Studien aus dem Jahre 2017 ergab sich jedoch an weit mehr als 5.000 Teilnehmern, dass Chlorhexidin bei einer Anwendung von mehr als vier Wochen zusätzlich zu den üblichen Zahnreinigungsmaßnahmen zwar sehr gut Zahnbeläge reduzieren konnte, Zahnfleischentzündungen aber nur dann etwas bessern konnte, wenn sie nur leicht ausgeprägt waren. Bei moderaten und starken Entzündungen konnte keine zuverlässige Wirkung beobachtet werden.

Nebenwirkungen von Chlorhexidin

Chlorhexidin kann bei einer Anwendung von länger als vier Wochen häufig zu einer Verfärbung der Zähne führen, in manchen Fällen zu Zahnstein, einer zeitweiligen Geschmacksbeeinträchtigung und zu einer Schädigung der Mundschleimhaut. Mundspülungen mit Chlorhexidin sind daher keinesfalls für eine dauerhafte Anwendung geeignet.

Doch gerade zur Prävention von Zahnbelag, Karies und Zahnfleischentzündungen sind langfristige Maßnahmen erforderlich, weshalb viele Menschen chlorhexidinhaltige Mundspülungen auch über sehr lange Zeiträume hinweg anwenden. Verfärben sich dann die Zähne, geht man eben zum Zahnarzt und lässt eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

Wie Mundspülungen den Blutdruck steigen lassen können

Natürlich schädigt Chlorhexidin nicht nur die Mundschleimhaut an sich, sondern auch die dort ansässigen nützlichen Bakterien, die unsere Mundflora bilden, darunter offenbar auch jene, die normalerweise dabei helfen würden, den Blutdruck auf einem gesunden Level zu halten – [wie eine Studie zeigte](#), die am 1. März 2019 im Fachjournal *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology* veröffentlicht wurde.

Die Forscher der *University of Texas* und des *Baylor College of Medicine* in Houston zeigten darin, dass Chlorhexidin jene nützlichen Bakterien der Mundflora zerstört, die an der Umwandlung von Nitrat (aus der Nahrung) in Stickstoffmonoxid beteiligt sind. Gerade Stickstoffmonoxid nun wiederum ist ein Signalmolekül, das den Blutdruck stabil hält. Fehlen die nützlichen Bakterien, fehlt auch das regulierende Stickstoffmonoxid und der Blutdruck steigt.

Schon nach einer Woche steigt der Blutdruck

Schon nach einer Woche ergab sich in der genannten Studie, dass eine zweimal tägliche Mundspülung mit Chlorhexidin die Mundflora und gleichzeitig den

Blutdruck veränderte. Bei den 26 Studienteilnehmern wurden dazu mehrfach Speichelproben und Zungenabstriche genommen. Auch wurde regelmäßig der Blutdruck gemessen – zu Beginn der Studie, am Ende der Studie (also am 7. Tag) sowie am 10. Tag (also nach 3 Tagen ohne Mundspülung) und am 14. Tag (nach insgesamt 7 Tagen ohne Mundspülung).

Studienleiter Nathan Bryan vom *Department of Molecular and Human Genetics* am *Baylor College of Medicine* berichtet, dass der systolische Blutdruck seiner Probanden bereits nach einer Woche signifikant gestiegen war.

Erst wenn nach dem Absetzen der Mundspülung die Mundflora Gelegenheit zur Regeneration hatte, regulierte sich der Blutdruck langsam wieder, da sich jetzt die nützlichen stickstoffmonoxidproduzierenden Bakterien in der Mundflora erneut ansiedeln und vermehren konnten.

Wichtig in der Therapie von Bluthochdruck: Die Sanierung der Mundflora

Diese neue Erkenntnis ist angesichts der Millionen Bluthochdruckpatienten weltweit von enormer Bedeutung, zumal zwei von drei dieser Patienten trotz blutdrucksenkender Medikamente nach wie vor einen zu hohen Blutdruck haben, ohne dass man weiss, warum das so ist.

Dank der texanischen Studie könnte man nun auch die Mundflora in die Therapie eines zu hohen Blutdrucks mit einbeziehen und Maßnahmen ergreifen, die zu einer Sanierung der Mundflora beitragen, damit sich die stickstoffmonoxidproduzierenden Bakterien wieder ansiedeln können.

Dazu gehört natürlich zuallererst das Absetzen von chlorhexidinhaltigen Mundspülungen. Zusätzlich können probiotische Präparate zum Einsatz kommen (z. B. Combi Flora), die natürlich nicht nur die Darmflora sanieren helfen, sondern auch die Mundflora. Selbstverständlich gehört auch eine insgesamt vitalstoffreiche und gesunde Ernährung zu den Voraussetzungen einer ausgeglichenen und leistungsstarken Mundflora.

Mundspülungen mit Chlorhexidin: Mehr Schaden als Nutzen!

Stickstoffmonoxid ist eines der wichtigsten Signalmoleküle im menschlichen Körper, so die Forscher. Es kommt daher nahezu überall im Organismus vor, so dass man davon ausgehen kann, dass auch das in der Mundhöhle produzierte Stickstoffmonoxid neben der Blutdruckregulierung noch viele weitere für die Gesundheit wichtige Aufgaben inne hat.

„Wir wissen, dass Menschen nicht gesund sein können, wenn sie nicht über ausreichend Stickstoffmonoxid verfügen“, sagt Nathan Bryan. „Gerade eine antiseptische Mundspülung gehört jedoch zu den ersten Dingen, die Millionen

Menschen sich jeden Morgen antun – eine Gewohnheit, die mehr schadet als nützt.“

Denn eine gestörte Mundflora kann – so weiss man inzwischen – zu zahlreichen Erkrankungen beitragen, darunter Alzheimer, Diabetes, Rheuma, Lungenerkrankungen und Arteriosklerose.

Quellen:

Sandoiu A, Can mouthwash raise your blood pressure?, 5. März 2019, Medical News Today

James P, Worthington HV, Parnell C, Harding M, Lamont T, Cheung A, Whelton H, Riley P, Chlorhexidin-Mundspülung reduziert Gingivitis und Zahnbelag, März 2017, Cochrane

Rubinstein MR et al., Fusobacterium nucleatum promotes colorectal cancer by inducing Wnt/ β -catenin modulator Annexin A1, März 2019, EMBO reports (2019)

Kamer AR et al., Periodontal disease associates with higher brain amyloid load in normal elderly, Neurobiol Aging. 2015 Feb;36(2):627-33

Dominy SS, Potempa J et al., Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with small-molecule inhibitors, Science Advances, 23. Jan 2019

Patterson CC et al., Chronic periodontitis and reduced respiratory function, Journal of Clinical Periodontology, Januar 2019

Gao L et al., Oral microbiomes: more and more importance in oral cavity and whole body, Protein Cell. 2018 May; 9(5): 488–500

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/>