

Mundspülungen mit Heilpflanzentees

Beschreibung der Anwendung

Die Spülung des Mundes mit verschiedenen-Heilpflanzen-Tees eignet sich zur Prophylaxe und Behandlung von Läsionen der Mundschleimhaut. Die genannten Heilpflanzen-Tees wirken entzündungshemmend, antibakteriell und antifungal. Die enthaltenen Gerbstoffe kräftigen die Schleimhaut. Für die Anwendung bei CIM eignen sich Salbei, Kamille, Eibisch, Calendula. Die regelmäßige Befeuchtung der Mundhöhle pflegt die Schleimhaut und fördert die Heilung von Aphthen.

Kurzanleitung

Die Mundhöhle wird mehrmals täglich mit einem frisch zubereiteten Heilpflanzen-Tee gespült. Angewendet werden können Salbei, Kamille, Eibisch, Malve oder Calendula.

Kontraindikationen

Unverträglichkeit gegen die o.g. Substanzen, Salbei nicht in der Schwangerschaft anwenden

Wirkung (bezogen auf Indikation)

- Kamille: antiphlogistisch, antimykotisch und ulkusprotektiv
- Salbei: adstringierend, antiphlogistisch und antimikrobiell
- Thymian: antiphlogistisch, analgetisch und sekretolytisch
- Calendula: schleimhautschützend, antiphlogistisch und antiödematos
- Eibisch: schleimhautschützend und reizlindernd
- Ananas: antiphlogistisch und antiödematos, enzymatische Wirkung v.a. im Nasen-Rachenraum
- Myrrhe: adstringierend, antimikrobiell und granulationsfördernd

Präparate und Dosierung

Kamillenblüten

- 1 EL Kamillenblüten mit einer Tasse heißem Wasser 10 min. ziehen lassen, 4-6 x tgl. spülen/gurgeln

Salbeiblätter

- 1 EL Salbeiblätter mit einer Tasse heißem Wasser 10 min. ziehen lassen, 4-6 x tgl. spülen/gurgeln, Salbeitee als Eiswürfel lutschen

Eibischwurzel

- 2 TL Eibischwurzel zerkleinern und mit ¼ l kaltem Wasser für eine ½ Stunde ziehen lassen, abseihen und dann auf Trinktemperatur erwärmen

Calendula (Blüte und Blatt)

- 1 EL Ringelblumen mit einer Tasse heißem Wasser 10 min. ziehen lassen, 4-6 x tgl. spülen/gurgeln

Thymiankraut

- 1-2 g Thymiankraut auf eine Tasse heißes Wasser, 10-15 min. ziehen lassen, 3 x tgl. spülen/gurgeln

Salviathymol® (Salbei, Thymian, Levomenthol, Nelkenöl)

- 20 Tropfen in 100 ml Wasser 3 x tgl spülen/gurgeln

Repha Os® Mundspray (Myrrhe, Blutwurz, Rathaniawurzel, Pfefferminz-, Eukalyptus-, Anisöl)

- Mehrmals tgl. einen Sprühstoss

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur (s. auch spezifische Praxisempfehlungen)

Die Einfachheit der Anwendung und die weitestgehend einfache Bereitstellung der benötigten Mittel sind überzeugende Argumente, diese Maßnahmen großzügig anzubieten und zu empfehlen.

Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur

- AWMF (2021) S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen
- Worthington HV et al. Interventions for preventing oral mucositis for patients with cancer treatment (review) Cochrane Data Base Syst Rev (2011) doi: 10.1002/14651858.CD000978.pub5.
- Gurjal MS et al. Efficacy of hydrolytic enzymes in preventing radiation-induced side effects in patients with head and neck cancers. (2001) Cancer Chemother Pharmacol 47 (Suppl) S23-28
- <https://phytotherapie-seminare.ch/2017/08/22/gefrorene-ananas-lindert-mukositis-mundschleimhautentzündung-bei-strahlentherapie/>