ANZEIGE

Vollelektrisch, voll begeisternd.

Mercedes-Benz

Angebotsdetails

ANZEIGE

20. FEBRUAR 2024 • GESUNDHEIT

»Deshalb ist es gut, die Zunge täglich mit einer Bürste zu reinigen«

Mundgeruch ist eine Plage, von der alle mal betroffen sind. Aber wie geht man dagegen vor – und wie bekämpft man andere Gerüche wie Intimschweiß und Käsefüße? Die Ärztin Dr. Yael Adler über die größten Hygienefehler – und die Frage, warum sie mit Apfelessig duscht.

Interview: Dela Kienle

Foto: Getty Images / Moyo Studios

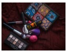
SZ-Magazin: Frau Adler, machen Sie sich manchmal Gedanken über Ihren Geruch?
Yael Adler: Na klar! Dann frage ich meinen Mann, ob ich stinke. Wenn der Nein sagt, gibt mir das Sicherheit. Ich empfehle, über so etwas mit nahestehenden Menschen zu sprechen. Oft bemerkt man es ja selbst sprechen. Oft bemerkt man es ja selbst gar nicht, wenn man müffelt.

Mercedes-Benz Service VorteilsProgramm

Schnuppern Sie manchmal an Patientinnen und Patienten, die zu Ihnen in die Praxis kommen?
Die ganze Zeit. Für uns Ärzte ist die Nase ein wichtiges Instrument, weil viele Krankheiten den Körpergeruch verändern. Ich bemerke zum Beispiel oft sofort, ob jemand eine Veranlagung für Neurodermitis hat. Dann duftet die Haut leicht süßlich, weil sie mit anderen Bakterien besiedelt ist als bei Gesunden.

Entsteht so unser individueller Geruch – durch Bakterien?
Ja, die spielen eine wichtige Rolle. Auf unserer Haut siedelt ein Zoo von Mikroorganismen – unser Mikrobiom. Das ist ganz normal und sogar wichtig für unsere Gesundheit. Die Winzlinge verdauen Stoffwechselprodukte, die wir über die Haut abgeben, beispielsweise Hormone. So steigen Duftmoleküle in die Luft, die gut riechen können – oder manchmal eben auch übel stinken.

Meistgelesen diese Woche:



Ich hätte alles gebraucht, außer ein Pfefferspray
Als Jugendliche bekommt unsere Autorin ein Pfefferspray geschenkt, um sich gegen sexuelle Übergriffe wehren zu können. Jahre später weiß sie: Vor vielen grenzüberschreitenden Erfahrungen, die junge Frauen erleben, könnte so ein Spray nie schützen. Andere Dinge wären viel wichtiger.

Dr. Yael Adler ist Ärztin und Bestsellerautorin. In ihrem Buch *Darüber spricht man nicht* erklärt sie fast alles, was peinlich ist – beispielsweise Körpergerüche. Ihr neuer Titel *Genial vital!* beschreibt, wie man durch eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil länger fit bleibt.
Foto: Thomas Duffé

Ist mein Zoo anders als Ihrer?
Natürlich! Welche Bakterien und Pilze unsere Haut besiedeln, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von unserem

karton.eu

Ist mein Zoo anders als Ihrer?
Natürlich! Welche Bakterien und Pilze unsere Haut besiedeln, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von unserem Gesundheitszustand, der Ernährung oder dem Alter. Ein Teenager riecht anders als ein 70-Jähriger, bei dem die Haut beispielsweise trockener wird und sich deshalb das Mikrobiom umstellt. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle. Die Abbaustoffe von Hormonen bewirken, dass Männer eher nach Moschus, Sandelholz und Urin riechen. Die Duftnoten von Frauen erinnern eher an Zwiebel, Hering und Blumen. Viele Menschen übertünchen ihren natürlichen Geruch aber mit Parfüms und Pflegemitteln.

Gibt es denn Personen, die besonders kräftig oder besonders wenig riechen?
Die Genetik spielt durchaus eine Rolle. Es gibt zum Beispiel ein Transport-Protein, das Stinkstoffe an die Hautoberfläche bringt, und das ist bei Menschen aus Asien nicht aktiv. Mir ist das im heißen

japanischen Sommer aufgefallen. Wann immer ich dachte, igitt, hier stinkt's nach Schweiß, stand jemand aus Europa hinter mir. Übrigens müffeln tendenziell auch große Menschen stärker als kleine: Sie haben ja mehr Hautfläche, auf der Schweiß austreten und von Bakterien zersetzt werden kann. Erst das führt letztlich zum Schweißgeruch – nicht die Flüssigkeit selbst.

ANZEIGE

Wie helfen Deos gegen das Schwitzen?
Es kommt ganz darauf an, welche Art von Deo man benutzt. Manche übertünchen einfach den Geruch in der Achsel. Andere enthalten antiseptische Stoffe und bekämpfen so die Bakterien. Mit diesen Deo-Arten schwitzt man trotzdem ungebremst weiter. Will man das verhindern, kann man Antitranspirantien benutzen, denn die verengen die Ausführungen der Schweißdrüsen. Früher hat man befürchtet, dass sie Demenz und Brustkrebs auslösen könnten, weil sie Aluminiumverbindungen enthalten. Aber neue Studien widersprechen dem. Ich benutze auch Antitranspirantien.

Was kann man noch gegen Schweißgeruch tun?
Tragen Sie luftige Naturmaterialien wie Baumwolle und Leinen. In denen bleiben die Stinkbakterien nicht so gern kleben – im Gegensatz zu synthetischer Sportkleidung. In solchen schicken Funktionsteilen setzen sich Mikrokokken fest und überleben problemlos einen Waschgang von 40 Grad. Dann hat man gerade geduscht, zieht ein vermeintlich frisches Shirt an und stinkt gleich wieder, sobald die Bakterien mit dem warmen Körper in Berührung kommen.

Stichwort duschen: Wenn man das nicht täglich macht, gilt man heute schnell als unhygienisch. Zu Recht?
Nein, wir brauchen keinen obsessiven Reinheitskult – schon gar nicht mit alkalischer Seife, also den meisten »normalen« Seifenstücken. Die zerstören nämlich für Stunden den Säureschutzmantel unserer Haut und setzen die lieben Türsteherbakterien außer Gefecht. Das ist eine Einladung für Krankmacher – und auch für Stinkbakterien! Wer will, kann täglich unter die Dusche hüpfen, aber er sollte sich dann nur mit klarem Wasser abbrausen. An den Krisenherden, die eher mal riechen – also an Achseln, Leisten, Pofalte und Füßen –, kann man noch eine saure, milde, seifenfreie Waschsubstanz benutzen, falls man das unbedingt will.

»Unser Körper betreibt erotisches Duftmarketing«

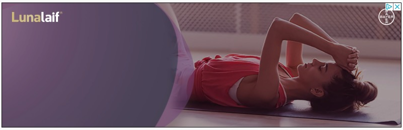
Wie finde ich eine geeignete Waschsubstanz?
Schauen Sie im Bioladen nach einem Duschgel mit einem sauren pH-Wert, der ungefähr bei pH 5 liegt – nach einem sogenannten Syndet. Es sollte keine Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe enthalten, weil viele Menschen darauf allergisch reagieren. Gut sind milde Zucker- und Kokostenside. Aber ich habe noch einen anderen guten Tipp: Nehmen Sie einfach Apfelessig!

Beim Duschen? Dann riecht man ja ganz sauer.
Nein, der Duft verfliegt schnell. Man benutzt Apfelessig natürlich auch nicht pur, sondern mischt einen Esslöffel davon mit einem Liter Wasser. Damit benetzt man nach dem Duschen die Krisenareale, die zum Müffeln neigen. Die Säure stärkt die lieben Bakterien und verdrängt die Stinker. Der Körpergeruch verbessert sich so innerhalb weniger Wochen. Danach können Sie mal ein Experiment machen und eine Achsel wieder mit normaler alkalischer Seife waschen. Sie werden sehen, dass die dann bald wieder unangenehmer riecht.

Sprechen wir über den Intimbereich. Manche Menschen versuchen verzweifelt, dort alle Gerüche wegzuwaschen. Funktioniert das?
Nein, keine Chance. Unser Körper betreibt schließlich erotisches Duftmarketing. Untenrum haben wir besonders viele Duftdrüsen, die ständig Nachschub produzieren. Man kann schrubben und seifen, wie man will: Das alte Aroma ist ratzfatz wieder da. Warum auch nicht? Sind Penis, Vagina und Vulva gesund, riechen sie nicht unangenehm.

Was halten Sie von speziellen Intimdeos und Intimwaschsubstanzen?
Das sind unnötige Erfindungen der Industrie. Auch im Intimbereich gilt: Man stinkt, wenn man zu viel eingreift – denn dann gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht. Bei Männern reicht normalerweise warmes Wasser: Vorhaut zurückziehen, waschen, Vorhaut wieder vorziehen, fertig. Frauen können ihre Vulva am besten beim Duschen mit den Fingern reinigen, damit sich zwischen allen Läppchen und Fältchen kein Schmodder ansammelt. Lassen Sie nur Wasser an Ihre Schleimhäute! Und machen Sie bloß keine vaginalen Spülungen. Veränderungen des Mikrobioms in der Vagina erhöhen das Risiko für Infektionen bis hin zu Unterleibskrebs.

WEITERLESEN NACH DIESER ANZEIGE



Gesundheit!

Süddeutsche Zeitung Magazin
Gesundheit!

Fit, entspannt, zufrieden: der SZ-Magazin-Newsletter für ein gesundes Leben.

○ *Frau* ○ *Herr* ○ *Divers*

Vorname *Nachname* *Ihre E-Mail-Adresse **

☐ *Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

Sprechen wir über eine andere Problemzone: die Füße. Warum entwickeln die bei manchen Menschen so ein strenges Käse-Aroma und bei anderen nicht?
Der Käsefuß ist typisch männlich. Im Männerschweiß stecken nämlich größere Mengen der Aminosäure Leucin. Wenn die von der Bakterienart *Staphylococcus epidermidis* abgebaut wird, entsteht Isovaleriansäure – und die stinkt nach altem Käse. Andere Bakterien steuern faulige oder säuerliche Noten bei. Besonders wohl fühlen sich die Geruchserreger in den engen, feuchten Zehenzwischenräumen. Dort sammelt sich Schweiß, wenn man enge Schuhe trägt – oder ständig Gummi-Sneaker. Die Evolution hat keine Schuhe vorgesehen, die kaum Luft an die Füße lassen.

Was kann man also tun?
Eine Menge. Es gibt beispielsweise Schuheinlagen mit Zedernholz, Zimt, Aktivkohle oder Silberfäden, die gegen die Geruchsbakterien wirken. Man kann auch Fußbäder mit einem Sud aus Eichenrinde oder mit Salbei machen – oder Salbeitee trinken. Die ätherischen Öle wirken an den Nerven schweißhemmend, ein bisschen wie natürliches Botox. Man kann sich auch von Arzt oder Ärztin ein Niedrigstrom-Wasserbad verordnen lassen. Das verengt die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. Beim Füßewaschen gilt wie bei anderen Krisenherden: keine alkalische Seife, sondern viel Wasser mit einer milden, synthetischen, sauren Waschsubstanz.

Umstehende bekommen nicht unbedingt mit, ob meine Füße müffeln. Anders ist das beim Mundgeruch. Stimmt es denn, dass der oft mit schlechter Verdauung zusammenhängt?
Das denken viele Menschen, aber es trifft höchstens bei zehn Prozent der Fälle zu. Man kann da einen einfachen Test machen: Einfach mit der Nase ausatmen und jemanden an der Luft schnuppern lassen. Enthält die üble Duftnoten, liegt die Quelle des Übels wohl tatsächlich tiefer im Körper, beispielsweise beim Magen-Darm-Trakt. Aber in den allermeisten Fällen entsteht der Gestank im Mund- und Rachenraum.

Wodurch?
Die Übeltäter sind Bakterien, die beispielsweise Schleim, abgeschilferte Schleimhautzellen oder Nahrungs-Eiweiße vertilgen. Dabei entstehen Verbindungen, die nach faulen Eiern, faulem Kohl, Moder oder sogar Fäkalien müffeln können. Manche Bakterien sondern Cadaverin ab. Der Name sagt doch schon alles!

Wo sitzen diese Stinkbakterien?
Besonders viele auf der Zunge, die ja wie ein Hochflorteppich voller Hornzotten, Rillen und Furchen ist. Deshalb ist es gut, die Zunge täglich mit einer Zungenbürste oder einem Zungenschaber zu reinigen. Viele Bakterien sammeln sich auch in den Zahnfleischtaschen. Es braucht Luft in diversen Faulecken im Mund, damit sich die bösen Bakterien zurück ziehen. Das erreicht man, indem man täglich Zahnseide oder Intradentalbürstchen benutzt.

> **»Hauchen Sie bloß nie jemanden beim Sektempfang an!«**

Was hilft noch?
Ganz klar: Zwei Mal täglich Zähneputzen, regelmäßig zur Zahnarztkontrolle gehen und dann auch gleich eine Zahnreinigung machen lassen. Außerdem sollte man täglich mindestens anderthalb Liter trinken, um die Bakterien wegzuspülen und dafür zu sorgen, dass der Mund nicht trocken wird. Das ist ja auch der Grund für den Morgenmuffgeruch, der aus den Mündern vieler Menschen aufsteigt – selbst wenn sie gesund sind, keine Parodontose und immer eine schön gereinigte Zunge haben. Aber während der Nacht ist ihre Schleimhaut nicht gespült worden, weil sie mit offenem Mund geatmet und seit dem Abend nichts getrunken haben. Dann geht die Umwelt erst mal lieber auf Abstand.

Niemand wundert sich über Mundgeruch, wenn er reichlich Knoblauch oder Zwiebeln gegessen hat. Welche anderen Nahrungsmittel sind problematisch?
Hauchen Sie bloß nie jemanden beim Sektempfang an! Sekt fängt sofort an zu stinken. Auch anderen Alkohol und Kaffee riecht man direkt, ebenso wie Käse, Quark, Kohl oder Sauerkraut. Prinzipiell hilft Essen und Trinken aber gegen Mundgeruch, denn wir rubbeln oder waschen dabei den Bakterienrasen im Mund ab. Besonders miefig wird es übrigens, wenn Menschen eine No-Carb-Diät machen, also auf Kohlenhydrate verzichten. Sie haben dann einen starken Mundgeruch, der an Nagellackentferner oder Fruchtgummi erinnert.

Sollte man Menschen aus Ihrer Sicht auf ihren penetranten Geruch aufmerksam machen?
Das ist ein schwieriges Thema. Ich weiß noch, wie ein Kollege mal

morgens bei der Visite zu einem anderen Arzt gesagt hat: »Na, hast du ’ne tote Ratte gefrühstückt?« So etwas ist extrem verletzend. Es gibt auch Menschen, die sich gar nicht mehr trauen, anderen nahezukommen, zu lachen oder zu reden, weil sie befürchten, dass sie einen schlechten Atem hätten. Womöglich hat ihnen das mal jemand auf schmerzliche Weise gesagt. Andererseits ist es ja auch so, dass Mundgeruch und andere Körperausdünstungen auch auf Krankheiten hindeuten können. Man sollte es also feinfühlig, besorgt und wohlwollend ansprechen, wenn jemand müffelt.

Rechte am Artikel können Sie hier erwerben.

Das könnte Sie auch interessieren:

SZ Plus **»Achten Sie darauf, dass die Haarwurzel gut genährt ist«**

Wie heiß duschen? Welches Shampoo verwenden? Und was tun, wenn die Haare lichter werden? Bei der Haarpflege gibt es dutzende Unklarheiten. Im Interview räumt der Dermatologe Andreas Finner mit den größten Mythen auf und erklärt, wie's richtig geht.

Teilen Feedback Drucken

Zur Startseite

Mehr aus der Rubrik »Gesundheit«

SZ Plus GESUNDHEIT

»Warum lassen wir diese Frauen so allein mit ihrem Schmerz?«

Jede dritte schwangere Frau erlebt eine Fehlgeburt, auch die Journalistin Eva Lindner, die ausführlich dazu recherchiert hat. Ein Interview über Schuld, Rohmilchkäse und eine Zahl, die Hoffnung macht.

Interview: Lara Fritzsche

SZ Plus GESUNDHEIT

»Es ist eine schlechte Idee, in den Schmerz hineinzuarbeiten«

Wie erholt man sich nach dem Training optimal? Und was, wenn man es nicht tut? Eine Sportmedizinerin über die Eistonne, den Segen des Schlafs – und den größten Fehler, den viele Hobbyathleten begehen.

SZ Plus GESUNDHEIT

Warum man die eigene Blutgruppe kennen sollte

Nur wenig Menschen kennen ihre Blutgruppe, dabei kann das im Notfall Leben retten. Ein Spezialist erklärt die Unterschiede – und welche Blutgruppe unbekannterweise besonders benötigt wird.

SZ Plus GESUNDHEIT

»Testosteronkiller Nummer eins ist Zucker«

Der Mediziner Frank Sommer erklärt, warum Testosteron so wichtig ist, was man zur Vorbeugung eines Mangels essen sollte und ab wann ausbleibende Erektionen ein Warnsignal sind.

Interview: Simeon Koch

Interview: Sara Peschke

Interview: Trisha Balster

SZPlus GESUNDHEIT

»Ein Frauenherz muss grundsätzlich mehr arbeiten«

Männer- und Frauenherzen sind verschieden. Eine Herz-Spezialistin erklärt, warum Stress für manche Menschen gefährlicher ist, Frauen einen Infarkt oft nicht erkennen – und wie man das Herz schützt.

Interview: Anne Klesse

SZPlus GESUNDHEIT

»Wir sollten gut auf unseren Hüftbeuger aufpassen«

Er ist der wohl wichtigste Muskel des Körpers – dennoch vernachlässigen ihn viele. Physiotherapeut Klaus Eder erklärt, was dem Hüftbeuger schadet – und wie man ihn im Alltag pflegen sollte.

Interview: Simeon Koch

SZPlus GESUNDHEIT

Kann man seine Aufmerksamkeitsspanne wieder verlängern?

Viele Menschen leiden unter ihrer kurzen Aufmerksamkeitsspanne. Ein Gespräch mit Charité-Professor Julian Hellmann-Regen zur Frage, wie man den Geist langfristig wieder beruhigt.

Interview: Ilja Behnisch

SZPlus GESUNDHEIT

»Ich habe mich entschlossen, glücklich zu sein«

Christian Bär kann nicht mehr selbstständig essen, sprechen, atmen. Er hat ALS – und verliert beständig seine Muskelkraft. Ein Interview zur Frage, wie man trotz aller Schwere die Zuversicht wahrt.

Interview: Ines Schipperges

SZPlus GESUNDHEIT

Was gegen Reizmagen, Schluckauf und Sodbrennen hilft

Der Magen ist ein Schwerstarbeiter, an Weihnachten ist er besonders gefragt. Ein Experte erklärt, wie man schonend durch die Festtage kommt – und was gegen Sodbrennen, Schluckauf und Reizmagen hilft.

Interview: Christopher Bonnen

SZPlus GESUNDHEIT

Wie sage ich jemandem, dass er zu viel trinkt?

Selten wird mehr Alkohol getrunken als in der Weihnachtszeit. Wie viel ist zu viel? Und wie sage ich jemandem, das er übertreibt? Ein Experte erklärt, wie man die schützt, die einem am liebsten sind.

Interview: Ilja Behnisch

SZPlus

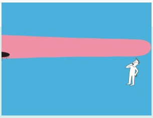
Abonnenten lesen auch

SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Wie eine Sexparty unsere Beziehung verändert hat

Nach 13 Jahren Ehe besuchen eine Frau und ihr Mann gemeinsam eine Sexparty. - Dort begegnen sie reichlich Körperlichkeit – aber vor allem einer ganz neuen Perspektive auf sich selbst und ihre Partnerschaft.

Von Alina Farkash



SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

Die Liebe zur Lüge

Was die Unwahrheit für viele Menschen attraktiver macht als die Wahrheit – und was am Ende dabei herauskommt.

Von Axel Hacke

SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

Wie man den Alltag geflüchteter Menschen besser machen kann

Klar, erstmal müssen Unterkünfte und eine Grundversorgung organisiert werden. Doch das Leben besteht aus so viel mehr – vor allem aus Begegnungen mit anderen Menschen. Elf Experten-Tipps, die dabei helfen, den Alltag der Ukrainerinnen und Ukrainer in der Fremde so angenehm und menschlich wie möglich zu machen.

Protokolle: Luise Land, Felix Moßmeier und Sara Peschke

SZPlus TIERE

Sieben Tipps zum Vögelbeobachten

Im beengten Corona-Frühling waren die Vögel vor dem Fenster vielen Menschen eine willkommene Ablenkung. Kann daraus mehr werden als ein flüchtiges Interesse? Sieben ganz leicht umzusetzende Tipps für Einsteiger der Ornithologie.

Protokoll: Johannes Waechter

SZPlus GESUNDHEIT

»Viele Eltern wissen nicht, wie sie über Sex sprechen sollen«

Ihre Kinder über Sexualität aufzuklären ist vielen Eltern peinlich. Sexualpädagogin Agi Malach erklärt, wie man die Scham überwindet, was sie von Pornos hält – und gibt eine Anleitung für überfragte Eltern.

Interview: Luise Land

SAVE THE WORLD NOW
MAKE EARTH COOL AGAIN

SZPlus POLITIK

Stiller Protest

Kaum jemand redet im Moment vom Klima, Demonstrationen sind unmöglich. Was bedeutet das für die Zukunft von Fridays for Future? Einblicke in das Innere der Bewegung.

Von Till Krause und Lorenz Wagner

SZ Plus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

Leihen statt kaufen – warum es das Leben besser macht

Die neue Heißluftfriteuse passt nicht in den Küchenschrank, weil sich dort schon die Popcornmaschine, das Waffeleisen und ein Dutzend andere ungenutzter Küchengeräte stapeln? Eine Lösung: Dinge, die man selten braucht, einfach ausleihen. Nur wo?

Interview: Christoph Koch

SZ Plus **GESUNDHEIT**

»Es gibt nichts Besseres als normales Wasser«

Aber wie viel davon sollte man wirklich trinken? Und ist Sprudel gesünder als Leitungswasser? Der Ernährungsmediziner Hans Hauner räumt mit den verbreitetsten Mythen auf und gibt Tipps, wie man im Alltag ans Trinken denkt.

Interview: Theresa Parstorfer

SZ Plus **DAS BESTE AUS ALLER WELT**

Verloren im Corona-Dschungel

Die Verhaltensregeln sind inzwischen so kompliziert, dass kaum noch jemand durchsteigt. Unser Kolumnist weiß aber, wer helfen könnte.

Von Axel Hacke

Neues auf der Startseite

SZ Plus **FAMILIE**

Die schwerste Entscheidung

Unsere Autorin erfährt bei einem Bluttest, dass ihr Ungeborenes das Down-Syndrom in sich trägt. Die Geschichte eines Abschieds.

Von Anonym

SZ Plus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

»Manche haben kein Gespür mehr dafür, was ihre Meinung ist«

Sie sagen »Ja, klar!«, wenn sie eigentlich »Nein, bloß nicht!« meinen: People Pleaser sind Menschen, die es anderen unbedingt recht machen und bloß niemandem auf die Füße treten wollen. Psychologin Ulrike Bossmann erklärt, wie man deutliche Grenzen zieht.

Interview: Dela Kienle

SZ Plus **LIEBE UND PARTNERSCHAFT**

»Menschen machen häufig Schluss, ohne das zu kommunizieren«

»Ghosting«, »Quiet Dumping« und »Breadcrumbing«: Der Paartherapeut Oliviero Lombardi erklärt er, welche neumodischen Formen des Schlussmachens es gibt – und wie man frühzeitig merkt, dass man von jemandem zurückgewiesen wird.

Interview: Luise Land

HOTEL EUROPA

Unter Italienern

Eigentlich sollten Wohnungen entstehen im vierten Stock eines 300 Jahre alten Hauses im Herzen Genuas. Doch ein Ehepaar errichtete dort stattdessen das »Hotel Le Nuvole« mit 14 Zimmern. Was für ein Glück!

Von Jessica Braun

SZ Plus **GUT GETESTET**

Den besten Parmesan gibt es im Supermarkt

Ob über der Pasta, im Risotto oder pur: Parmesan gehört zu den beliebtesten Hartkäsen der Welt. Doch woran erkennt man seine Qualität? Eine Expertin hat zehn Sorten getestet und weiß: guter Käse muss nicht teuer sein.

Von Viola Koegst

SZ Plus **ESSEN UND TRINKEN**

»Zu Hause habe ich eine Filterkaffee-Maschine«

Der Kaffee-Experte Paul von Tettenborn erklärt, warum Kaffee nicht mit Leitungswasser zubereitet werden sollte, weshalb man sich die Anschaffung einer Siebträgermaschine gut überlegen sollte – und welches andere Gerät fast noch wichtiger für guten Kaffee ist.

Interview: Maria Sprenger

SZ Plus **GESUNDHEIT**

»Deshalb ist es gut, die Zunge täglich mit einer Bürste zu reinigen«

Mundgeruch ist eine Plage, von der alle mal betroffen sind. Aber wie bekämpft man ihn – und wie andere unangenehme Gerüche wie Intimschweiß und Käsefüße? Die Ärztin Dr. Yael Adler hat überraschende Antworten – und Tipps für einen frischen Duft.

Interview: Dela Kienle

SZ Plus **JOB**

»Häufig den Job zu wechseln, macht nicht zufriedener«

Wer mit seiner Arbeit unglücklich ist, muss nicht gleich kündigen. Karriereberaterin Ragnhild Struss sagt: Man kann fast jeden Job so umgestalten, dass er wieder Spaß macht. Eine Anleitung für einen erfüllenderen Berufsalltag.

Interview: Bernd Kramer

SZ Plus **LIEBE UND PARTNERSCHAFT**

»Die Hoffnung ist ein großer Teil der Qual«

Wenig schmerzt so sehr wie unerwiderte Liebe. Geht es dabei wirklich um die andere Person – oder um die Vorstellung von der perfekten Beziehung? Und was hilft gegen den Schmerz? Ein Gespräch mit dem Philosophen Wilhelm Schmid, der sagt: Wir haben mehr Kontrolle über unsere Gefühle, als wir denken.

Interview: Daniela Gassmann

Heft Nummer 8

Zieht euch mal unvernünftig an!

Ein Modeheft

Zum Heft

GESUNDHEIT KÖRPER SCHWEISS ATEM GERUCH NEWSLETTER

Startseite > Themen > Gesundheit > »Deshalb ist es gut, die Zunge täglich mit einer Bürste zu reinigen«