Pilzinfektion: Mundsoor bei Erwachsenen: Woher er kommt und was hilft

Weiße Flecken und ein Brennen auf der Zunge? Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können Mundsoor bekommen. Wie man vorbeugt und wie man den Pilz wieder loswird. 17.03.2026 - 08:00 Uhr Quelle: dpaArtikel anhörennicht verfügbar

Wer sich regelmäßig gründlich die Zähne putzt und die Zunge mit einem speziellen Schaber reinigt, lässt schädlichen Ablagerungen kaum eine Chance. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Köln. Mundsoor betrifft nur Babys oder Kleinkinder? Nein. Auch Erwachsene können betroffen sein. Den Auslöser der Pilzinfektion habe jeder zweite Mensch in seinem Körper, sagt Julia Thome, Zahnärztin vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental.

Die gute Nachricht: Den meisten macht er nicht zu schaffen. Mit der Zahnbürste wird der weiße Belag einfach weg gebürstet.

Wenn die weißen Flecken aber häufiger auf Zunge oder Mundschleimhaut auftauchen, es vielleicht sogar brennt oder schmerzt, sollte der Haus- oder Zahnarzt einen Abstrich machen. Steht der Erreger fest, müssen für einige Tage Tabletten mit einem Anti-Pilzmittel gelutscht werden.

Unterstützend zur Therapie sollte man möglichst wenig Zucker- und Hefehaltiges essen und trinken. Hilfreich ist auch, mit verdünntem Apfelessig oder warmem Salzwasser zu spülen oder probiotischen Joghurt dünn auf die betroffenen Stellen aufzutragen.

Bei längerem Mundsoor-Befall kann es außerdem wichtig sein, den Darm mit Medikamenten und passender Ernährung zu regenerieren.

Welche Faktoren erhöhen das Risiko?

Dass manche Menschen mehr und andere weniger von der Infektion betroffen sind, kann laut der Expertin zum Beispiel an einem schwachen Immunsystem liegen. Mundsoor kann auch eine Nebenwirkung von Stoffwechselerkrankungen oder Antibiotika-Einnahme sein. Stress erhöht ebenfalls das Risiko, dass die Mundflora gestört wird.

Nicht zuletzt kann es an mangelnder Mundhygiene liegen, dass sich der Pilz ausbreitet. „Putze ich mir regelmäßig gründlich die Zähne und reinige zudem die Zunge mit einem speziellen Schaber, haben schädliche Ablagerungen kaum eine Chance“, sagt die Zahnärztin. Auch schlecht sitzende oder schlecht gesäuberte Zahnprothesen bieten Pilzen einen guten Nährboden. Die Prothesen daher am besten nach jedem Essen gründlich reinigen.