

Die drei T's: TangoTabuThemen

Von René Baltus

Es soll schon ´mal Eisberge geben, die ganz unter der Wasseroberfläche verschwinden. Dann sieht man oder frau noch nicht einmal das berühmte Drittel über dem Wasser.

Ein derartiger, gefährlicher da scheinbar komplett untergetauchter, Tango Argentino-Eisberg ist die körperliche Pflege und Hygiene der Beteiligten. Jeder merkt es, niemand, oder nur sehr wenige wagen es, den Betroffenen einen entsprechenden Hinweis zu geben.

Schade, schliesslich wird die beste Tänzerin oder der beste Tänzer abgelehnt, wenn sie oder ihn ein negative „Aura“ von gasförmigen, bakteriellen Stoffwechselprodukten umgibt.

Den drei Bonner Tangoenthusiasten Berndt (Milonga Al Sur), Harald (TA-Lehrer und Festivalorganisator) sowie meiner Wenigkeit (Mi(e)longa auf Schloss Miel), und sicher nicht nur uns, wurde in letzter Zeit mehrfach zugetragen, dass die Tangueros (!) sich nicht so richtig über eine adäquate Körperhygiene und deren Folgen im klaren sind.

Aber nur Tangueros? Nein, der Verfasser weiss leider auch von einigen lokal „pflegebedürftigen“ Tangueras ein Lied zu singen. Und diese, zum Teil gute Tänzerinnen, wundern sich dann, wenn sie stundenlang ´rumsitzen müssen und nicht aufgefordert werden.

Aber; es scheint deutliche Unterschiede zu geben: Offensichtlich sind die Damen von Natur her eher auf die körperliche Pflege bedacht. Über allgemeinen Körpergeruch, meist Abbauprodukte div. sogenannter „Bakterienrasen“, wird eher selten geklagt.

Hier und da verströmen auch die gepflegtesten Damen (Keine Sorge, auf die Herren kommen wir gleich) einen unangenehmen bis üblen Mundgeruch; sorry, meine Damen.

Die Herren scheinen leider wieder den ersten Platz zu belegen: Nicht alle geben sich die Mühe, sich vor der Milonga richtig (!) und rundum „landfein“ oder „milongafein“ zu machen.

Meine Herren, liebe Tangueros; auch wenn wir beim Tango Argentino, oder beim Tanzen allgemein, in der Unterzahl sind und dem Galuben frönen, die Tangueras wären auf uns angewiesen: Nicht nur der Respekt vor der fremden Person, vor der Frau, vor der Tanzpartnerin, sondern auch unser persönliches Wohlfühlen, unser Erfolg als Tänzer, unsere Beliebtheit als Tanzpartner, das „Rating“ auf der (heimlichen!) Tanzpartner-Wunschliste der Tangueras, hängen nicht nur von unserem Können ab! Nein, ein wesentlicher Teil des Misserfolges ist in mangelnder Körperpflege zu finden.

Wenn sich die Damen beschweren, dass einige Herren selten oder noch nie (Mann oh Mann, das ist hart!) etwas von Duschen, Deodorant und frischer Wäsche gehört haben, so darf das getrost als eine Blamage ersten Ranges gewertet werden!

Niemand kann für seinen genetisch bedingten Stoffwechsel zur Verantwortung gezogen werden; aber jeder Mann sollte in der Lage sein, mittels Wasser und moderner Produkte der Chemie oder Biologie (z.B. pH-Neutrale Seifenlotionen, Deodorants) mindestens eine Million lang seine fleissig Schwefelwasserstoff (ein Teil von Sumpf- oder Faulgas¹) bildenden Bakterien in Schach zu halten! Ob eine Ernährungsumstellung die Lage bessert, muss jeder selber herausfinden.

Das Problem „Kratzebart“ bedarf hier wohl keiner Erläuterung oder Diskussion mehr. Fragt die Frauen, Freundinnen oder Lebensgefährtinnen.

Kommen wir nun zum Problem einiger Beteiligte an einer Milonga, dem Mundgeruch.

Selbst die beste Körperpflege wird nutzlos sein, wenn der Bakterienrasen im Mund, hauptsächlich im hinteren Teil der Zunge, lustig weiter Faulgas und auch noch Ammoniak produzieren darf.

Selbst wenn man davon ausgeht, dass die Tänzerin oder der Tänzer sich einer guten herkömmlichen Zahnpflege mit Zahnbürste, Zahnseide, Zwischenraum- oder Interdentalbürste, unterzogen haben, der Bakterienrasen auf der Zunge lässt sich davon nicht stören.

Auch herkömmliche Mundwässerchen oder Pfefferminzdrops wirken nur für kurze Zeit durch ein lediglich Sicherheit vorgaukelndes Überdecken des Mundgeruchs.

Was tun?

www.zahnwissen.de schlägt vor:

Zungenschaber /Zungenreiniger

Lange Zeit unbeachtet, wurde in den letzten Jahren die Bedeutung der Zungenoberfläche vor allem im Bezug auf einen natürlichen Atem wissenschaftlich untersucht und erkannt. So zeigen viele Untersuchungen, dass die raue, zerklüftete Zungenoberfläche eine besonders gute Grundlage für bakterielle Beläge und Essensreste bietet, welche überwiegend für einen üblen **Mundgeruch** verantwortlich sind. Zusätzlich weiß man, dass eine regelmäßige Zungenpflege auch den Geschmacks und den Tastsinn verfeinert.

Zur Reinigung dieser Oberfläche gibt es verschiedene konstruierte Bürsten und Schaber - wüргеempfindliche Personen sollten auf eine grazile Ausführung achten.

Das Schaben selbst sollte nur mit leichtem Druck erfolgen, da sonst die empfindliche Zungenoberfläche leicht verletzt werden kann.

► <http://www.zungenhygiene.de>

Bei den **medizinischen Mundspüllösungen** sind die bakterienabtöndenden Lösungen **Chlorhexidin**, **Zink-Chlorid** (Listerine®) und

Amin-/Zinnfluoridlösungen die Mittel der Wahl, wobei das erstgenannte heute als **Goldstandard** gilt. Sie werden dann verordnet, wenn ein normales Zähneputzen nicht möglich ist, so z.B. bei akuten **Zahnfleischentzündungen** oder nach chirurgischen Eingriffen am Zahn-

¹ Für den stechenden Geruch des Faulgases sorgt neben anderen Gasen hauptsächlich **Schwefelwasserstoff** (H₂S), der nach faulen Eiern riecht.....

Quelle: Wikipedia

fleisch. Weiter erfolgt ein Einsatz bei [Kariesrisikopatienten](#), wenn andere Anwendungen wenig Erfolg versprechend sind. Damit die Wirkstoffe in den Lösungen auch einen Effekt haben, müssen diese Lösungen mindestens eine Minute und dies mehrmals täglich nach dem Essen, angewandt werden, indem damit nicht nur umgespült, sondern die Flüssigkeit kräftig durch die [Zahzwischenräume](#) durchgepresst wird. So gilt für [Chlorhexidin](#) beim Einsatz als "**chemische Zahnbürste**": Konzentration und Spülmenge 2 x 10 ml 0,2-prozentig = 40 mg Tagesdosis). Nehmen Sie sich eine Uhr als Zeitkontrolle zur Hilfe, denn 1 Minute Spülen sind beim Spülen eine sehr, sehr lange Zeit!

Ein **länger dauernder Einsatz** tötet nicht nur die krankmachenden [Bakterien](#) ab, sondern beeinflusst auch die normale Mundhöhlenflora - gestörtes Geschmackempfinden, [Verfärbungen](#) an Zähnen und Schleimhäuten (besonders auf dem Zungenrücken) sind die Folgen.

Anmerkungen des Verfassers:

Ein dauernder Einsatz von Listerine und verwandte Produkte ist bei einem gesunden Zahn- Mund- und Rachenbereich nicht erforderlich. Die nach Anwendung evt. kurzzeitig auftretende Störungen des Geschmackempfindens sind auszuhaltende „Kollateralschäden“, die einfach für eine erfolgreiche und schöne Milonga zu „bringen“ sind.

Der hintere, für die gefürchteten Würgereflexe verantwortliche Zungenbereich, ist sehr wohl auf einfache Art zu reinigen: Dazu wird die Zungenspitze mit den Fingern, empfindliche Personen nehmen ein Tuch, z.B. ein Waschlappen, herausgezogen, nach unten gebogen und festgehalten. Nun kann man relativ tief (klar, irgendwann ist Schluss) den hinteren Zungenbereich mit der Zahnbürste (nicht so gut, aber besser als nichts) oder mit einem im Handel erhältlichen Schaber vom lästigen Bakterienbelag reinigen. Dabei den Schaber von hinten nach vorne ziehen.

Ein bei Aldi vor einiger Zeit angebotener Schaber aus Microfasern erfordert kreisende Bewegungen auf der Zunge.

Die Folgen eines leckeren Knoblauchmenses kann man schon mit Bordmitteln, wie frischer Petersilie, oder aus der Apotheke mit einem Chlorophyllin-Kupfer-Komplex wie „Stozzon“, mindern oder sogar ganz beseitigen. Ob Vorgenanntes auch für den allgemeinen Mund- und Körpergeruch gilt, ist vom Verfasser nicht getestet worden. Am Tag vor der Milonga wird prinzipiell auf Knoblauch verzichtet.

Was meinen andere dazu?

Das 12. Gebot auf www.clubtangoargentino.com/danceetiquette.html lautet:

12. Last but not least: Argentine Tango is an intimate and elegant dance. For a pleasant experience, good hygiene is essential; bathe before lessons or dancing and use deodorant. Use breath fresheners frequently. No or minimal talking while dancing; focus on dancing and floor traffic. Hold off on the aftershave and perfume. Some people are sensitive to them. If you perspire, use a towel or handkerchief often. People as a rule don't like dance partners that are walking wet towels (in the literal sense.) So men, if you perspire heavily, use a towel, take a break and cool down, bring an extra shirt, and change into it at halftime. This is social dance, go to the track if you want an aerobic workout.

Mit Tabus brechen

Etwa ein Drittel aller Deutschen leidet an Halitosis. Oft ohne es zu wissen. Auch hier könne die Zunge eine Rolle spielen, sagte Prof. Dr. Christoph Benz, Poliklinik für Zahnerhaltung und Parodontologie der Uni München. Die dort angesiedelten Mikroorganismen produzierten gasförmige Schwefelverbindungen, die unangenehme Gerüche hervorriefen. "Halitosis gehört zu einem der Tabuthemen unserer Gesellschaft. Sie behindert die Kommunikation, die sozialen Kontakte und ist für alle Beteiligten peinlich", beschrieb Benz die Zwickmühle, in der man sich im Umgang mit Halitosis schnell befindet. Hinzu komme, dass meistens an den falschen Stellen nach den Ursachen für den Mundgeruch gesucht wird. Oft würden beispielsweise Magenprobleme als Grund vermutet. "In Wahrheit wird Mundgeruch aber nur in zehn Prozent aller Fälle von Magenproblemen oder anderen Krankheiten wie Tonsillitis oder Bronchitis verursacht. Wegen dieser Fehleinschätzung werden dann teure, unnötige und unangenehme Untersuchungen vorgenommen." Vor diesen Belastungen kann der Zahnarzt Patienten bewahren. Am effektivsten erreiche er das, indem er mit alten Tabus bricht und die Betroffenen auf ihren Mundgeruch aufmerksam macht. "Vielleicht interessiert es die Patienten in dem Moment nicht, vielleicht sind sie auch ein wenig pikiert - in jedem Fall bleiben ihnen so aber unnütze Untersuchungen erspart", erklärte Benz.

Quelle: www.zm-online.de/m5a.htm?/zm/16_05/pages2/prophy1.htm