

Wenn jedes Lächeln schmerzt

## Aphten

**Die Aphte ist eine schmerzhafte Läsion der Mundschleimhaut. Die betroffene Stelle ist milchig-gelblich und von einem roten, entzündlichen Rand umgeben. Sie erscheint aus heiterem Himmel und verschwindet nach einigen Tagen bis Wochen von selbst wieder. Die genaue Ursache ist nicht geklärt.**

(fb) Aphten sind meist harmlos und gehören zu den häufigsten Erkrankungen der Mundschleimhaut. Fast jeder Mensch erlebt mindestens einmal in seinem Leben die höllischen Schmerzen dieser fieser Bläschen. Schätzungsweise 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden gar an immer wiederkehrenden, also chronischen Aphten. Treffen kann es grundsätzlich jeden und jede Alterskategorie. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Meist ist eine familiäre Häufung zu beobachten.

### Was sind Aphten?

Aphten sind schmerzhafte, entzündliche Schädigungen der Mundschleimhaut, die mit einem weisslich-gelblichen Belag bedeckt sind und sich meist mit einem rötlichen Entzündungssaum scharf von ihrer Umgebung abgrenzen. Sie entstehen plötzlich und heilen in der Regel nach wenigen Tagen bis zwei Wochen von alleine ab. Aphten können einmalig oder chronisch, in Schüben immer wiederkehrend, auftreten. Sie können einzeln oder in kleinen Gruppen vorkommen. Aphten können in der ganzen Mundhöhle auftauchen, meist unterhalb der Lippe, aber auch an den Wangen, der Zunge, am Zahnfleisch und Gaumen. Sehr selten sind auch andere Schleimhäute betroffen, wie beispielsweise im Genitalbereich.

### Drei Formen von Aphten

Je nach Grösse und Aussehen werden chronische Aphten in drei Formen unterteilt. Gelegentlich können auch alle drei Erscheinungstypen gleichzeitig auftreten.

- **Minor-Aphten** sind höchstens fünf Millimeter gross. Dabei handelt es sich um die mit 80 bis 90 Prozent häufigste Form von Aphten. Sie bilden sich nur oberflächlich auf der Schleimhaut und heilen normalerweise innerhalb von ein bis zwei Wochen

problemlos wieder ab, ohne Narben zu bilden.

- **Major-Aphten** betreffen deutlich weniger Menschen, sie sind grösser und können einen Durchmesser von bis zu drei Zentimeter erlangen. Sie verursachen tiefere und äusserst schmerzhafte Wunden in der Schleimhaut. Der Heilungsprozess dauert je nach Grösse der Aphte deutlich länger. Major-Aphten können zu Narben führen.
- **Herpetiforme Aphte** kommt noch seltener vor und ähnelt Herpes-Bläschen. Hierbei treten die weisslichen Flecken hauptsächlich an den Zungenrändern und an den Innenseiten der Lippen auf. Diese Aphten sind sehr klein und tauchen in grösserer Anzahl auf. Diese Form wird oft mit einer Herpes-simplex-Infektion verwechselt, haben aber damit nichts zu tun. Herpetiforme Aphten verursachen meist starke Schmerzen und heilen nach etwa zwei Wochen ab.

### Wie erkennt man eine Aphte?

Erst bildet sich auf der Schleimhaut eine kleine, milchig-gelbliche Blase mit rötlichem Rand, die mit Flüssigkeit gefüllt ist. Manchmal heilen die Bläschen einfach wieder ab, andere platzen auf. Es bildet sich ein Krater, der sich entzündet. Die betroffene Stelle verursacht Schmerzen, Jucken und Brennen. Besonders beim Essen und Trinken werden die Symptome spürbar. In schweren Fällen wird auch das Sprechen, Lachen und jede Bewegung der Gesichtsmuskulatur zu einer schmerzhaften Tortur. Hinzu kommen weitere Symptome wie Schwellungen, Druck- und Spannungsgefühle.

### Ursachen und Risikofaktoren

Obwohl Aphten sehr häufig auftreten, steht die Medizin bei diesen Beschwerden oder genauer gesagt deren Ursache vor einem

grossen Rätsel. Wissenschaftler vermuten, dass eine multifunktionelle Entstehung Auslöser ist. Eine wichtige Rolle spielt das psychische Befinden des Betroffenen. Anhaltender Stress und ein angeschlagenes Immunsystem erhöhen das Risiko einer Aphte nachweislich. Ebenfalls spielt die genetische Bereitschaft eine wichtige Rolle. Zudem haben sich weitere Risikofaktoren für das Auftreten der Schleimhautschäden herauskristallisiert:

### Risikofaktoren für die Entstehung von Aphten

- Stress oder andere seelische Belastungen
- Mechanische Verletzungen durch Zahnbürste, Druckstellen von Zahnsparungen oder Prothesen, Bissverletzungen und harte Speisen
- Hormonschwankungen, beispielsweise während der Menstruation, Schwangerschaft oder Menopause
- Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und Zink
- bestimmte Nahrungsmittel, die viel Säure oder Zucker enthalten
- Nahrungsmittelunverträglichkeit, beispielsweise Nüsse, Käse, Schokolade, Gluten, Zitrusfrüchte, Tomaten, Alkohol, scharf gewürzte Speisen, Farbstoffe und Konservierungsmittel
- Bestandteile von Zahnpflegeprodukten, beispielsweise Natriumlaurylsulfat
- Begünstigende Grunderkrankungen
- Immunschwäche
- Allergien
- Arzneimittel
- Erbliche Faktoren

### Sind Aphten ansteckend?

Wissenschaftler diskutieren nach wie vor, ob Aphten auch durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden. Derzeit gilt noch immer die Lehrmeinung, dass Aphten nicht ansteckend sind. Trotzdem sollte man bei Aphten auf eine gute Mundhygiene achten, damit sich die gereizte Schleimhaut nicht zusätzlich entzündet.

### Muss man mit Aphten zum Arzt?

Aphten sind zwar äusserst unangenehm und schmerzhaft, grundsätzlich aber harmlos und nicht ansteckend. So brauchen sie im Allgemeinen keine Behandlung. Falls Aphten



jedoch sehr grossflächig sind und immer wieder auftreten oder gar mit Gliederschmerzen und Fieber auftreten, ist es sinnvoll, einen Arzt oder Zahnarzt aufzusuchen.

### Aphten richtig behandeln

Da die Ursache unbekannt ist, können lediglich die Symptome gelindert und die Heilung begünstigt werden. Um die Schmerzen zu hemmen, gibt es verschiedene Salben, Sprays oder Gurgellösungen. Diese helfen lokal die Stelle etwas zu betäuben. Da die Schleimhaut angegriffen ist, wird empfohlen, zusätzlich keimabtötende Mundspülungen zu verwenden, damit keine Krankheitserreger eindringen können. Am besten lässt man sich von einer Fachperson in der Apotheke beraten. Wer auf Arzneimittel verzichten möchte, dem stehen zahlreiche Hausmittel zur Verfügung.

## 20 Hausmittel gegen Aphten

Oft helfen einfache Hausmittel am besten, um Aphten und die damit einhergehenden Schmerzen zu lindern und die Heilung zu beschleunigen. Für jeden Geschmack gibt es das richtige Rezept. Ausprobieren lohnt sich:

- **Backpulver:** Ein Wattestäbchen mit Wasser befeuchten, im Backpulver wenden und diese Paste mehrmals täglich auf die betroffene Stelle auftragen. Backpulver wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- **Teebaumöl:** Öl auf ein Wattestäbchen auftragen und die betroffene Stelle mehrmals täglich damit betupfen, am besten nach dem Essen und Trinken.
- **Kamillenextrakt:** Extrakt auf ein Wattestäbchen auftragen und die betroffene Stelle mehrmals täglich damit betupfen.
- **Calendula-Tinktur:** Ein paar Tropfen Ringelblumen-Extrakt in lauwarmes Wasser geben und damit den Mund mehrmals täglich spülen.
- **Myrrhen-Tinktur:** Ebenfalls eine Mundspüllösung zubereiten und mehrmals täglich anwenden.
- **Rhabarber-Tinktur:** Ebenfalls eine Mundspüllösung zubereiten und mehrmals täglich anwenden.
- **Zitronen-Honig-Tinktur:** Frischer Zitronensaft 1 zu 1 mit lauwarmen Wasser verdünnen. Einen Teelöffel Honig dazugeben. Die Tinktur mit einem Wattestäbchen mehrmals täglich auf die Aphte auftragen.
- **Honig:** Honig hat eine antiseptische Wirkung, dreimal täglich direkt auf die Aphte auftragen.
- **Aloe Vera:** Die betroffene Stelle mehrmals täglich mit Aloe-Vera-Gel bestreichen.
- **Basilikum-Blätter kauen:** 3 bis 5 frische Basilikum-Blätter langsam für eine Minute lang kauen. Mit einem Schluck Wasser spülen. Die Anwendung dreimal täglich wiederholen.
- **Papaya-Stückchen kauen:** Papaya enthält ein Enzym, das entzündungshemmend wirkt. Mehrmals am Tag ein Stück

Papaya langsam kauen und im Mund zergehen lassen.

- **Kokosnuss-Milch:** Ein Esslöffel Kokosnussmilch mit einem halben Teelöffel Honig mischen und damit sanft die betroffene Mundschleimhaut einreiben.
- **Zimt:** Zimt lindert Schmerzen und kann für eine kurzzeitige Betäubung der Mundschleimhaut sorgen, sollte jedoch in nur kleinen Dosen eingenommen werden. Wenig Zimt mit Honig oder Tee mischen.
- **Vitamin C:** Eine zusätzliche Einnahme von 200 mg Vitamin C am Tag. Zudem zweimal täglich eine Vitamin-C-Tablette zermahlen und das Pulver direkt auf die Aphte auftragen.
- **Grüntee:** Mund mit Tee mehrmals täglich spülen oder drei Tassen Tee trinken. Den benutzen Teebeutel als Kompresse auf die Aphte auflegen. Aus zwei Esslöffeln Grüntee und wenig kochendem Wasser einen Aufguss brauen, der mehrmals täglich mit einem Wattestäbchen aufgetragen werden kann.
- **Ingwer:** Eine dünne Scheibe Ingwerwurzel für ein bis drei Minuten direkt auf die Aphte auflegen. Ingwerwurzel kann auch als Aufguss oder Tee zubereitet werden.
- **Rettichsaft:** Den Mund mindestens dreimal täglich mit Rettichsaft spülen.
- **Sellerie:** Stangensellerie wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, enthält zudem viel Vitamine B und C. Ein bis zwei Bissen Sellerie für eine Minute gründlich kauen und den Speisebrei einige Minuten auf der Aphte belassen. Ausspucken und den Vorgang alle paar Stunden wiederholen.
- **Eis:** Die betroffene Stelle kühlen mit Kühlkompressen, kühlem Wasser und Salbeitee, oder Eiswürfel lutschen. Nie Eis direkt auf die wunde Stelle auftragen.
- **Meersalz:** Meersalz wirkt antiseptisch und entzündungslindernd. Ein Esslöffel Meersalz in einem Glas warmen Wasser durch gründliches Rühren auflösen. Mund dreimal täglich damit ausspülen.

### Massnahmen zur Vorbeugung von Aphten

Besteht ein Zusammenhang zu gewissen Nahrungsmitteln oder Essgewohnheiten, sollten diese gemieden werden. Bei bestehenden Aphten sollen Betroffene auf Lebensmittel, welche die Schmerzen ver-

stärken oder die Mundschleimhaut zusätzlich irritieren, verzichten. Auch auf Zahnpflegeprodukte, die Natriumlaurylsulfat beinhalten, sollte während der akuten Zeit verzichtet werden. Ebenfalls wichtig ist eine gute Mundhygiene und das Wahrnehmen von regelmässigen, jährlichen Kontrollterminen beim Zahnarzt.