



Aphthen - kleine Bläschen im Mundraum

Sie erscheinen auf den Innenseiten der Lippen, Wangen oder auch auf der Zunge, sind sehr schmerzhaft und beeinträchtigen das Wohlergehen, da sie beim Essen und Trinken stören. Sie sind meist linsengroß, rund und von weißer Farbe und treten einzeln oder auch zu mehreren auf. Das Abheilen dauert meist ca. sieben Tage, aber auch zwei manchmal sogar bis zu drei Wochen.

Die konkreten Ursachen für ihre Entstehung kennt man bisher nicht. Ein versehentlicher Biss auf die Wange oder eine schlecht sitzende Zahnprothese könnten Auslöser sein. Bakterien und Viren sind nicht der Entstehungsgrund. Aphthen sind nicht ansteckend, es sei denn es liegt eine Herpes-Infektion vor, die ähnliche Symptome anzeigt.

Risikofaktoren könnten ein geschwächtes Immunsystem, Stress, eine Lebensmittel-Allergie oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Aphthen könnten bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder einer chronischen entzündlichen Darmerkrankung (z.B. Morbus Crohn) auftreten. Auch Vitalstoffmängel (z.B. Vitamin B12, Vitamin A, Betacarotin, Zink), und Phasen hormoneller Veränderungen sind als Ursache im Gespräch.

Sollten Aphthen häufiger auftreten, empfiehlt sich das Führen eines Tagesbuchs. Darin wird festgehalten, wann die Bläschen in Erscheinung treten und in welchem Zusammenhang: Was hat man gegessen? Was hat sich verändert? Hat man Alkohol getrunken? Hat man mit Chemikalien hantiert? Welcher Zyklustag war (Frauen)?

Einen Vitalstoffmangel kann ich für Sie austesten. Nehmen Sie ohne eine Testung keine Vitalstoffe ein, um eine Überdosierung zu vermeiden.

Im Normalfall heilen die Bläschen von alleine ab. Sollte das nach drei Wochen nicht der Fall sein und weitere Symptome auftreten, wie - seit Tagen unerklärliche Müdigkeit, Bläschen oder Hautveränderungen an anderen Körperstellen, entzündete Augen, Fieber oder Magenschmerzen - sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Bei Aphthen selbst hat der Arzt bisher keine heilenden Lösungen, außer einer schmerzlindernden Lotion, Desinfektionsmittel oder Cortison.

Sprechen Sie mich auf natürliche Hilfen zum unmittelbaren Auftragen an. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie hilfreich sie sein können.

Während des Auftretens sind folgender Maßnahmen unterstützend hilfreich:

- bereits in Verdacht geratene Lebensmittel unbedingt vermeiden
- ebenso scharfe, sehr salzige und saure Lebensmittel (Essiggurken, saure Früchte und Säfte), scharfkantige Lebensmittel, wie z.B. Kekse, Chips usw.
- heiße und kohlenensäurehaltige Getränke sowie Alkohol weglassen

- auf sorgfältige Mund- und Zahnhygiene achten
- Zahncreme mit Natriumlaurylsulfat (auch Natriumdodecylsulfat, sodium lauryl sulfate, sodium dodecyl sulfate) meiden
- möglichst BIO-Zahncreme (frei von diesen Stoffen) verwenden
- weiche Zahnbürste benutzen

Ölziehen mit kaltgepresstem Sonnenblumen-, Oliven- oder Kokosöl (extra vergine) kann vorbeugend wirken.

Einfach einen halben Teelöffel Öl in den Mund nehmen, einige Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen. Danach unbedingt ausspucken.

Sollten Sie immer wieder von Aphthen betroffen sein, melden Sie sich einfach bei mir.