

## Was hilft gegen Aphten?

**Sie tauchen plötzlich auf und sind äußerst schmerzhaft: Aphten, kleine gelbliche Bläschen auf der Mundschleimhaut. Wodurch sie entstehen und was dagegen hilft, erklärt ein Experte.**

**A**uf den ersten Blick könnte man sie mit Herpes verwechseln: die kleinen gelblich-weißen Flecken, die vorzugsweise auf der Lippen- oder Wangeninnenseite auftauchen. Aber auch Zunge, Gaumen oder Zahnfleisch bleiben oft nicht von sogenannten Aphten (griechisch = Schwämmchen) verschont. Im Grunde sind die Bläschen zwar völlig harmlos, dafür aber meist äußerst schmerzhaft – insbesondere, wenn sie mit heißer, saurer oder süßer Nahrung in Kontakt kommen. Und auch beim Kauen und Sprechen können diese lästigen Entzündungen erhebliche Probleme bereiten. „Viele Menschen sind immer wieder betroffen – unabhängig von Alter oder Geschlecht. Weshalb, ist bis heute wissenschaftlich nicht geklärt“, so Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Implantologe und Zahnarzt des Carree Dental in Köln. Als Ursache vermuten Mediziner unter anderem virale Infektionen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder hormonelle Auslöser. Aber auch genetische Faktoren, psychische Gründe oder Zinkmangel werden als Auslöser nicht ausgeschlossen.

Der Zahnarzt unterscheidet drei Formen von Aphten: Weit aus am häufigsten kommen Minor-Aphten vor. Diese sind höchstens fünf Millimeter groß und befinden sich auf der oberen Schleimhaut. Mehrere Zentimeter groß können die wesentlich selteneren Major-Aphten werden. Sie dringen tiefer in die Schleimhaut ein. Am seltensten und auch am unangenehmsten sind herpetiforme Aphten. Wie die Bezeichnung schon andeutet, ähneln sie Herpes-Bläschen und verwandeln die Mundhöhle aufgrund ihrer Vielzahl oft regelrecht in kleine „Kraterlandschaften“.

### **Nach spätestens 14 Tagen ist alles vorbei**

Ob es sich bei den Beschwerden im Einzelfall wirklich um Aphten – und welche Form davon – handelt, kann der Dermatologe oder Zahnarzt meist schon auf einen Blick erkennen: Das typische Erscheinungsbild der weißlichen oder gelblichen Schleimhautbläschen mit ihrem tiefroten Rand macht die Diagnose einfach.



*In der Regel heilen Aphten innerhalb von zwei Wochen von selbst wieder ab*

Noch gibt es keine wirksamen Medikamente oder speziellen Behandlungen gegen Aphten. „Aber in der Regel heilen diese von selbst wieder ab“, versichert Dr. Schmidt. Hilfreich sein können pflanzliche Mittel wie Myrrhentinktur, die mehrmals am Tag auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden sollten. Empfehlenswert sind zudem schmerzstillende und entzündungshemmende Arzneien sowie desinfizierende Mundspülungen.

Problematisch kann es werden, wenn beim Zähneputzen die Aphten auf dem Zahnfleisch platzen. „Dadurch können sich die Erreger in der Mundhöhle weiter ausbreiten. Außerdem nehmen die Schmerzen in den geplatzten Aphten oft noch zu“, berichtet Dr. Schmidt. Ist eine Aphte nach zwei Wochen nicht verschwunden, so ist eine Gewebeprobe sinnvoll, um mögliche andere Ursachen auszuschließen. „Bei chronischen Beschwerden sollte durch ein Blutbild geklärt werden, ob dahinter nicht etwa Eisen- oder Vitaminmangel steckt“, rät Dr. Schmidt.



#### **Unser Experte**

Dr. Jochen H. Schmidt,  
Leitender Implantologe und  
Zahnarzt des Carree Dental, Köln  
[www.carree-dental.de](http://www.carree-dental.de)