

Eine Frage: 3 Experten antworten

# Was tun gegen Aphthen im Mund?

Die Entzündungen auf Mundschleimhaut oder Zunge sind sehr schmerzhaft. Lesen Sie, was hilft:

## Die Heilpraktikerin – Sonja Ackermann

„Gegen Aphthen hilft Salbei. Gurgeln Sie entweder drei mal täglich mit einem Salbei-Tee oder streichen Sie die schmerzenden Stellen im Mund mit einer **Salbei-Tinktur (in Apotheken)** ein. Greifen Sie während der Zeit, in der Sie an Aphthen leiden, auf mildere Zahncremes, wie z.B. eine **Kräuterzahnpaste**, zurück und **meiden Sie scharfes Mundwasser**. Es ist außerdem wichtig, das Immunsystem zu stärken, indem Sie Stress reduzieren und viele **Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel** (Grünkohl, Paprika, Spinat, Orangen) zu sich nehmen.“

## Der Zahnarzt – Dr. Jochen H. Schmidt

„Im Grunde genommen sind Aphthen harmlos, jedoch äußert schmerzhaft. In der Regel heilen sie innerhalb von drei bis fünf Tagen von selbst wieder ab. Hilfreich sein können pflanzliche Mittel wie **Myrrhentinktur (Salbei oder Thymian)**, die mehrmals täglich auf die Stellen aufgetragen werden. Empfehlenswert sind zudem **schmerzstillende und entzündungshemmende Arzneien sowie desinfizierende Mundspülungen**. Bei wiederkehrenden Aphthen können **enzymhaltige Zahnpasten** (Apotheke) helfen. Ist eine Aphthen nach zwei Woche nicht verschwunden, ist eine Gewebeprobe sinnvoll, um mögliche schwerwiegende Ursachen auszuschließen.“

## Die Apothekerin – Stefanie Eckard

„Aphthen sind Entzündungen auf der Mundschleimhaut oder Zunge und oft beim Essen sehr quälend. In der Apotheke gibt es schmerzlindernde und entzündungshemmende Präparate: z.B. **pflanzliche Wirkstoffe** wie Rhabarber, Myrrhe oder Kamille als Tinkturen oder Spray. Auch Gele/Salben mit dem **Wirkstoff Lidocain** und rezeptfreie **Cortison-haltige Hafttabletten** (Apotheke) helfen. Alle Präparate anwenden, bis die Beschwerden abgeklungen sind.“