

Was hilft gegen akutes Zahnweh?

# **Pulsierende, bohrende Schmerzen, die in den ganzen Kopf ausstrahlen, sollte immer der Arzt abklären. Unsere drei Experten geben die besten Erste-Hilfe-Tipps bis zum Zahnarzttermin**

**Der Heilpraktiker -**

**Hans Lakowski, Praxis van Hoogeland, Leipzig**

Zur Selbst-Behandlung eignet sich das Öl der Ackermintze, auch Spearmint-Öl genannt (Apotheke, Bioladen): Es wirkt betäubend auf die Schleimhäute. Tragen Sie mit der Fingerspitze einen Tropfen auf das betroffene Zahnfleisch auf. Tipp: Vermeiden Sie Mischöle. Diese können unbekannte Stoffe beinhalten. Zusätzlich hilft es, auf einem Frottiertuch zu schlafen statt auf dem Kopfkissen.

**Der Zahnarzt –**

**Dr. Jochen Schmidt, Zahnarzt & Implantologe, Carree Dental, Köln**

Gegen Zahnschmerzen hilft ein altes Hausmittel: Gewürznelken. Ihr Inhaltsstoff Eugenol wirkt schmerzlindernd. Ein oder zwei Nelken (Supermarkt, Apotheke) auf den betroffenen Zahn legen und darauf herumkauen, bis sie zerbröselt sind. Dann ausspucken. Eine andere Möglichkeit sind Schmerztabletten, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Ibuprofen (max. 2400 mg täglich). Jedoch sollten Sie den Schmerz nicht langfristig betäuben. Die Ursache muss behandelt werden.

## **Der Apotheker –**

### **Dr. Ursula Barthlen, Brücken-Apotheke, Dußlingen**

Kühlkompressen können Linderung verschaffen: Diese auf die geschwollene Backe drücken. Ist das Zahnfleisch mitbetroffen, hilft es, mit Salbei-Pfefferminz-Sternanis-Öl (Apotheke) zu gurgeln. Verdünnen Sie dazu 20 Tropfen mit einem Glas lauwarmem Wasser. Bis zu drei Mal täglich damit gurgeln. Die Mischung wirkt entzündungshemmend und tötet Bakterien ab.