



Zehn natürliche Mittel gegen Aphthen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 28 Dezember 2020

Unangenehm und schmerzhaft: Aphthen beeinträchtigen das Wohlergehen. Hier finden Sie zehn Tipps, mit denen sich Besserung einstellen kann.

Aphthen – Natürliche Mittel bei den kleinen Bläschen im Mund

Aphthen erscheinen auf der Innenseite der Lippen oder Wangen oder auch auf der Zunge. Sie sind meist etwa linsengross, selten grösser, rund und von weisser Farbe. Oft kommen sie einzeln vor, können aber auch zu mehreren gleichzeitig auftauchen. Aphthen sind sehr lästig, denn sie schmerzen und stören beim Essen und Trinken.

Da es bis zu zwei oder sogar drei Wochen dauern kann, bis die Bläschen von allein abheilen, kann man den Heilprozess mit sanften und natürlichen Mitteln beschleunigen und damit auch neuen Aphthen vorbeugen.

Die Ursachen

Die konkrete Ursache der Aphthen kennt man nicht. Oft entstehen sie, wenn man sich versehentlich auf die Wange gebissen hat oder auch wenn eine Zahnprothese nicht richtig sitzt. Genauso oft aber ist man sich keiner besonderen Ursache bewusst. Bakterien scheinen nicht an der Entwicklung von Aphthen beteiligt zu sein, da die Gabe von Antibiotika keine Wirkung zeigt. Auch Medikamente gegen Viren helfen nicht weiter.

Immerhin sind Aphthen nicht ansteckend. Eine Ausnahme stellt eine Herpes-simplex-Infektion im Kindesalter dar, die sich mit aphthenähnlichen Symptomen zeigt.

Zu den Risikofaktoren, die Aphthen wahrscheinlicher machen, gehören ein geschwächtes Immunsystem, Stress sowie Allergien auf bestimmte Lebensmittel oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit.

In manchen Fällen treten Aphthen auch begleitend zur Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) oder einem Morbus Crohn auf, einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung. Auch Vitalstoffmängel sind als Ursache im Gespräch sowie Phasen hormoneller Veränderungen.

Aphthen-Tagebuch führen

Die *American Academy of Oral Medicine* (Organisation, die sich der Aufklärung zu allen Themen rund um die Mund- und Zahngesundheit widmet) empfiehlt all jenen, die mit wiederkehrenden Aphthen zu kämpfen haben, sich ein Aphthen-Tagebuch anzulegen und darin genau zu notieren, wann die Bläschen in Erscheinung treten und in welchem Zusammenhang. Man schreibt sich mögliche Trigger auf, z. B. das, was man gegessen hat, als die Aphthe plötzlich auftauchte und auch ob man sich über irgendetwas geärgert hat, ferner ob man Alkohol getrunken hat, ob man mit speziellen Chemikalien hantiert hat, (bei Frauen) welcher Zyklustag ist etc.

Mit Hilfe des Tagebuches kann man dann unter Umständen möglichen ganz individuellen Ursachen auf die Schliche kommen und diese künftig meiden.

10 Tipps bei Aphthen

Im Normalfall heilen die kleinen Bläschen innerhalb von sieben bis zehn Tagen ab – und zwar ganz ohne, dass man etwas dazu tun müsste. Sollte dies nicht der Fall sein, wenn also die Bläschen auch noch nach drei Wochen gegenwärtig sind, wäre es sinnvoll, den Arzt um Rat zu fragen – insbesondere dann, wenn noch andere Symptome da sind, wie z. B. unerklärliche Müdigkeit seit einigen Tagen, Bläschen oder Hautveränderungen an anderen Körperstellen, Fieber, entzündete Augen oder Magenschmerzen.

In diesen Fällen könnten Aphthen einfach nur begleitende Symptome einer Krankheit sein, die abgeklärt werden sollten. Auch wenn sich die Bläschen entzünden, also sich stark röten und auch dann schmerzen, wenn man gerade nichts isst oder trinkt, kann man den Arzt aufsuchen.

Bei unproblematischen Aphthen hingegen hat auch der Arzt keine heilenden Lösungen auf Lager und verschreibt meist nichts anderes als eine schmerzlindernde Lotion, Desinfektionsmittel oder Cortison, so dass man hier zunächst natürliche Mittel ausprobieren kann.

1. Kritische Lebensmittel vermeiden

Vielleicht haben Sie bereits einen Verdacht, welche Lebensmittel bei Ihnen die Entstehung von Aphthen fördern können. Diese Lebensmittel sollten spätestens dann gemieden werden, wenn die Bläschen da sind.

Zusätzlich sollten Sie vorerst scharfe, sehr salzige und [saure Lebensmittel](#) (Essiggurken, aber auch saure Früchte und entsprechende Obstsäfte) vom Speiseplan streichen sowie heiße und kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol und Lebensmittel, wie z. B. Kekse, Chips oder Zwieback, die harte Kanten haben, meiden. Sie reizen die Aphthen und hemmen den Heilprozess.

2. Mundhygiene

Achten Sie auf sorgfältige und sanfte Mund- und Zahnhygiene. Die Aphthen sollten nicht verletzt werden, da sie andernfalls nicht gut heilen können. Daher empfiehlt sich eine sehr weiche Zahnbürste. Damit es zu keiner Infektion kommt, sollten Sie besonders gut auf saubere Zähne und ein gesundes Zahnfleisch achten. Tipps und die richtige Ernährung für ein gesundes Zahnfleisch finden Sie hier: [Gesundes Zahnfleisch](#)

3. Vorsicht beim Zahnpastakauf

Natriumlaurylsulfat ist ein Stoff, der in vielen Zahncremes enthalten ist. Er steht in Verdacht, die Mundschleimhaut zu reizen, so dass er bei empfindlichen Menschen die Entstehung von Aphthen begünstigen könnte. In den 1990er Jahren gab es dazu mindestens zwei [Studien](#), die gezeigt haben,

dass Menschen, die zu Aphthen neigen, diese viel seltener bekommen, wenn sie eine natriumlaurylsulfatfreie Zahnpasta verwenden.

Laut einer Untersuchung von 2012 weiss man überdies, dass Natriumlaurylsulfat zu einem schmerzhafteren Verlauf führt, bestehende Aphthen also stärker schmerzen, wenn eine solche Zahncreme benutzt wird.

Achten Sie daher beim Zahnpastakauf darauf, dass kein Natriumlaurylsulfat enthalten ist. Der Stoff kann auch mit Natriumdodecylsulfat, sodium lauryl sulfate oder sodium dodecyl sulfate deklariert sein.

Wenn Sie im Bio-Supermarkt oder im einschlägigen Bio-Online-Fachhandel eine Zahncreme kaufen, finden Sie dort eine deutlich grössere Auswahl an empfehlenswerten Zahncremes als im herkömmlichen Supermarkt. Bio-Zahncremes sind meist nicht nur frei von Natriumlaurylsulfat, sondern weisen insgesamt eine gesündere Zusammensetzung auf.

3. Kräuterspülungen

Schmerzlindernd wirken Mundspülungen mit den unterschiedlichsten entzündungshemmenden und auch adstringierend wirksamen Heilpflanzen, wie z. B. [Kamille](#) und [Salbei](#).

Aus Kamille und Salbei kann man einfach einen starken Tee herstellen und mit diesem den Mund spülen (vorher den Tee lauwarm werden lassen). Hat man die beiden Heilpflanzen in Form von Teebeuteln zu Hause, kann man einen Teebeutel auch einige Minuten lang in warmes Wasser legen und den Beutel direkt in den Mund auf der Aphthe platzieren.

4. Nelkenöl

Ätherisches Nelkenöl betäubt den Schmerz und ist daher besonders bei schmerzhaften Aphthen eine Hilfe. Man kann das Öl unverdünnt mit einem Wattestäbchen auftupfen oder es in Wasser geben und damit eine Mundspülung durchführen. Natürlich kann man auch einfach eine Gewürznelke kauen. Auch dann gelangt das schmerzstillende, betäubende und desinfizierende Eugenol zur Aphthe.

5. Zistrose und Safran

Die Zistrose ist eine Heilpflanze aus dem Mittelmeerraum. Sie wirkt sich generell heilend auf die Haut und Schleimhäute aus - und somit auch auf die Mundschleimhaut. Stellen Sie einfach einen Zistrosentee her und führen Sie damit mehrmals täglich Mundspülungen durch.

Der Vorteil: Die Aphthen ziehen sich nicht nur zurück, auch die Zähne werden vor Zahnbelag und Karies geschützt, wie Freiburger Forscher in einer Studie zeigen konnten. Weitere Details zur Zistrose finden Sie hier: [Zistrose - Wirkung und Anwendung](#). Allerdings kann es bei langfristiger Anwendung zu Zahnverfärbungen kommen, so dass wir die Mundspülungen mit der Zistrose nur dann empfehlen würden, wenn auch tatsächlich Aphthen vorhanden sind.

Auch der Safran stammt wie die Zistrose aus dem Süden. Hat man das kostbare Gewürz als Pulver im Haus, kann man es bei entzündetem Zahnfleisch, Aphthen oder Wundstellen im Mundbereich auftragen und sanft einmassieren. Die Anwendung des Safrans für diesen Zweck ist besonders einfach, wenn man das Pulver zuvor mit etwas Öl mischt, z. B. Bio-Kokosöl. Näheres zum Safran und seinen Wirkungen lesen Sie hier: [Safran - Für mehr Spass im Leben](#)

6. Ölziehen

Auch mit Öl kann man den Mund spülen. Man spricht vom sog. Ölziehen. Dazu nimmt man einen kleinen oder halben Teelöffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl, Olivenöl oder Kokosöl (extra vergine) in den Mund und bewegt das Öl einige Minuten im Mund, zieht es durch die Zähne etc. und spuckt es dann wieder aus.

Das Öl reinigt den Mund, massiert das Zahnfleisch und pflegt die Mundschleimhaut. Das Ölziehen kann auch täglich vorbeugend oder als normaler Bestandteil der täglichen Mundhygiene durchgeführt werden, also auch unabhängig davon, ob man nun Aphthen hat oder nicht. Details zum Ölziehen lesen Sie hier: [Ölziehen](#)

7. Aloe Vera und Myrrhe

Die [Aloe Vera](#) ist mittlerweile weithin bekannt für ihre entzündungshemmenden, heilfördernden und immunstimulierenden Eigenschaften. Das Gel aus der Aloe Vera kann direkt auf die Aphthen aufgetragen werden. Es reduziert Schmerzen und Entzündungen. Natürlich muss es sich um ein reines zum Verzehr geeignetes Aloe-Vera-Gel ohne jegliche Parfümzusätze handeln.

In einer doppelblinden klinischen Studie mit 40 Probanden zeigte sich, dass die Aphthen dank Aloe Vera Gel kleiner waren, sich weniger entzündeten sowie weniger schmerzten und auch schneller heilten als in der Placebogruppe.

In einer Studie von 2014 hat man die Wirkungen von Aloe Vera Gel mit einem Myrrhengel verglichen. Die Myrrhe ist insbesondere eine adstringierende Heilpflanze. Sie wirkt zusammenziehend, desinfizierend und granulationsfördernd, also heilfördernd.

In genannter Untersuchung sollten Patienten, die seit zwei Tagen oder weniger an Aphthen litten, eines der beiden Gele oder ein Placebogel viermal täglich über einen Zeitraum von 5 Tagen auftragen. Es zeigte sich, dass das Aloe Vera Gel insbesondere die Heilung förderte, während das Myrrhengel besser den Schmerz lindern konnte, so dass evtl. das abwechselnde Auftragen der beiden Gele hilfreich sein könnte.

Das in der Studie (es ist eine saudi-arabische Studie) verwendete Myrrhengel oder etwas Vergleichbares konnten wir im Handel nicht finden. Es gibt die Myrrhe jedoch in unseren Gefilden schon sehr lange in Form von Tinkturen zu kaufen, die man auf Aphthen auftupfen kann. Möglicherweise kann man auch ein ätherisches Myrrhenöl verwenden und es in einem Basisöl (z. B. Kokosöl) 1 : 10 bis 1 : 20 verdünnen.

8. Vitamin B12

[Vitamin B12](#) ist eigentlich DAS Vitamin für die Nerven, das Gehirn und auch das Blut. Offenbar ist Vitamin B12 aber auch bei Aphthen ein sehr gutes Hilfsmittel. Denn unabhängig vom ursprünglichen Vitamin-B12-Serumwert zeigte sich in einer Studie von 2009, dass jene Personen, die zuvor immer wieder Aphthen entwickelt hatten, keine Aphthen mehr bekamen, nachdem sie ein halbes Jahr lang täglich 1.000 µg Vitamin B12 eingenommen hatten (kurz vor dem Schlafengehen).

Allerdings kann auch ein konkreter [Vitamin-B12-Mangel](#) direkt zu Aphthen führen. Bei immer wiederkehrenden Aphthen sollte daher in jedem Fall der B12-Spiegel überprüft werden. Behebt man dann nämlich den Mangel, kann es sein, dass die Aphthen endlich der Vergangenheit angehören, wie auch in drei Fallstudien gezeigt werden konnte.

Da bei Aphthen häufig auch andere B-Vitamine fehlen (u. a. Folsäure) und/oder Eisen, sollten auch diese Vitalstoffe berücksichtigt und in ausreichenden Dosen eingenommen werden.

9. Vitamin A

[Vitamin A](#) ist nicht nur ein wichtiges Vitamin für die Augen, sondern auch für die Schleimhäute des Körpers. Hier reguliert das Vitamin A die Zellbildung und Regeneration. Es verhindert ausserdem, dass Krankheitserreger in die Schleimhäute eindringen können.

Bei entzündlichen Schleimhautveränderungen im Mund, wie den Aphthen, empfiehlt sich laut Apotheker Uwe Gröber im Buch „Orthomolekulare Medizin“ die Einnahme von 25.000 IE Vitamin A pro Tag bis zum Abklingen.

Vorbeugend raten wir zu einer betacarotinreichen Ernährung. Denn Betacarotin ist die pflanzliche Vorstufe des Vitamin A (das nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist) und kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden.

Besonders reich an Betacarotin sind Karotten, Karottensaft, Kürbis, Trockenaprikosen, Grünkohl, Feldsalat, Löwenzahn, Fenchel, Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum und die Mikroalgen Spirulina und Chlorella.

10. Zink

Zink wird in Form von Zinksulfatpräparaten häufig zum lokalen Auftragen bei [Lippenherpes](#) empfohlen, da es antiviral wirkt. In einer Studie vom März 2003 jedoch gaben die Forscher ihren Probanden vier Wochen lang täglich 220 mg Zinksulfat als Nahrungsergänzung (entspricht etwa 50 mg Zink) oder ein Placebopräparat. Die meisten Teilnehmer hatten vor der Studie einen niedrigen Zinkspiegel. Nach Ablauf der vier Wochen hatten sich die Aphthen gebessert und traten auch in den nächsten drei Monaten nicht wieder auf.

Da ein Zinkmangel laut einer Studie vom Juni 2014 offenbar zum verstärkten Auftauchen von Aphthen beitragen kann, ist es in jedem Fall empfehlenswert, sich um eine gute Zinkversorgung zu kümmern, wenn man für die kleinen Mundbläschen eine Anfälligkeit zeigt.

Wie Sie Ihren Zinkstatus mit der Ernährung verbessern können, lesen Sie hier: [Zinkmangel beheben](#). Sollte die Zinkaufnahme mit der Ernährung nicht ausreichen, können Sie zu einer Nahrungsergänzung mit Zink greifen. Die Dosis besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Natürliche Mittel bei Aphthen am besten kombinieren

Ideal ist es, wenn Sie bei Aphthen mehrere der vorgestellten natürlichen Mittel miteinander kombinieren. So sollten Sie zum Beispiel in jedem Fall einen Vitalstoffmangel abklären lassen, wenn Sie immer wieder Aphthen bekommen. Auch eine gute Mundhygiene ist genauso wichtig wie die richtige Zahnpasta sowie eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung, die automatisch frei ist von stark reizenden Bestandteilen ist, wie z. B. Alkohol oder Stoffen, die die Mundflora stören, wie z. B. Zucker. Die Regeln einer gesunden Ernährung finden Sie hier: [25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)

Quellen

- Ozler GS, Zinc deficiency in patients with recurrent aphthous stomatitis: a pilot study. J Laryngol Otol. 2014 Juni
- Orbak R et al. Effects of zinc treatment in patients with recurrent aphthous stomatitis. Mrz 2003, Dent Mater J
- Sissons C, Ten remedies for canker sores, 14. November 2017, Medical News Today,
- Shim YJ et al., Effect of sodium lauryl sulfate on recurrent aphthous stomatitis: a randomized controlled clinical trial. Oral Dis, Oktober 2012
- Chahine L et al., The effect of sodium lauryl sulfate on recurrent aphthous ulcers: a clinical study. Compend Contin Educ Dent, Dezember 1997
- Herlofson BB et al., Sodium lauryl sulfate and recurrent aphthous ulcers. A preliminary study. Acta Odontol Scand, Oktober 1994
- Carrozzo M, Vitamin B12 for the treatment of recurrent aphthous stomatitis. Evid Based Dent, 2009
- Altenburg A et al., The treatment of chronically recurring aphthous mouth ulcers, Dtsch Arztebl Int 2014
- Grber U, Orthomolekulare Medizin Leitfaden für Apotheker und Ärzte, Wirtschaftliche Verlagsgesellschaft mbh Stuttgart, 3. Auflage
- Volkov I et al., Case Report: Recurrent aphthous stomatitis responds to vitamin B12 treatment, Can Fam Physician, Juni 2005
- Babae N et al., Evaluation of the therapeutic effects of Aloe vera gel on minor recurrent aphthous stomatitis, Dent Res J, Juli 2012
- Mansour G et al., Clinical efficacy of new aloe vera- and myrrh-based oral mucoadhesive gels in the management of minor recurrent aphthous stomatitis: a randomized, double-blind, vehicle-controlled study. J Oral Pathol Med, Juli 2014

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker