

Aphthen

Entzündungen der Mundschleimhäute

Plötzlich sind sie da: kleine, weiße, eng begrenzte Flecken oder Bläschen in der Mundhöhle. Sie schmerzen bei Kontakt mit Speichel und Nahrungsmitteln, häufig ist sogar das Schlucken und Sprechen beeinträchtigt. Eine Aphthe ist eine entzündete Stelle der Mundschleimhaut, die an einer beliebigen Stelle am Zahnfleisch, der Innenseite der Wange, auf der Zungenspitze, den Lippen oder am Gaumen auftreten kann. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung leiden zumindest einmal in ihrem Leben an Aphthen. Die meisten Betroffenen werden jedoch mit einem wiederholten Befall rechnen müssen, wobei der Zeitraum bis zum nächsten Auftreten zwischen wenigen Tagen und einigen Jahren liegen kann.

In den meisten Fällen treten Aphthen vereinzelt auf (Minor-Typ-Aphthe oder Mikulicz-Aphthe) und haben einen Durchmesser zwischen einem und fünf Millimetern. Seltener sind die schwere Form der Sulton-Aphthe (Mayor-Typ), die einen Durchmesser von bis zu drei Zentimetern haben kann, oder die herpiformen Ulzera, bei denen die Mundhöhle mit bis zu 100 kleinen Aphthen übersät ist.



Die häufigsten Lokalisationen von Aphthen:

- Zahnfleisch: 42 %
- Wange: 32 %
- Zungenspitze: 28 %
- Lippen: 21 %
- Gaumen: 7 %

Ursache

Die Ursache für das Auftreten von Aphthen, die nicht mit einfachen Verletzungen der Mundschleimhaut zu verwechseln sind, ist bis heute nicht genau geklärt. Offenbar sind verschiedene Faktoren verantwortlich. So spielen die Gene eine Rolle, aber auch Stress, Schlafmangel, ein angeschlagenes Immunsystem, Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, schwere Traumata, Herpesviren, Nebenwirkungen bestimmter Medikamente sowie ein schwankender Hormonhaushalt gelten als mögliche Auslöser.

Prävention und Therapie

Da man die Ursachen nicht kennt, sind Aphthen kaum zu verhindern und man kann ihnen nicht vorbeugen. Grundsätzlich gilt: Bei einem sehr starken Immunsystem haben es die Entzündungen schwer. Wer viel schläft, sich gesund ernährt und regelmäßig bewegt, kann möglicherweise das Auftreten der Aphthen auf ein Minimum reduzieren.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den wichtigen Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen. Die gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Aphthen sind zwar völlig harmlos, aber lästig und schmerzhaft. Zumeist heilen sie in ein bis zwei Wochen von alleine wieder ab, beim Major-Typ kann der Heilungsprozess unter Umständen auch mehrere Wochen dauern. Wer unsicher ist, ob die Eigendiagnose „Aphthen“ richtig ist oder keinen Heilungsfortschritt erkennen kann, sollte unbedingt einen Dermatologen zu Rate ziehen. Gleiches gilt für alle, die häufiger unter Aphthen leiden. Um die Schmerzen zu begrenzen, sollte man scharfes und sehr heißes Essen meiden und auch auf Obst mit hohem Vitamin-C-Gehalt (Zitrusfrüchte), Bier, Wein, Schnaps und sonstigen Alkohol verzichten. Außerdem können schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel angewandt werden, die in Form von speziellen Haftgels und Salben aufgetragen werden oder als Mundspülungen ihre Wirkung entfalten.

Hausmittel

Außerdem gibt es eine Reihe von Hausmitteln, denen man eine heilende Wirkung nachsagt, was jedoch wissenschaftlich nicht belegt ist.

Eine entzündungshemmende und reizlindernde Wirkung wird der Lakritze zugeschrieben. Als traditionelle Heilpflanze war die Süßholzwurzel schon den Ägyptern bekannt, und auch die Römer und Griechen benutzten sie als Heilmittel zur Behandlung von Asthma und Geschwüren.

Heilungsfördernde Eigenschaften werden auch Propolis, dem von Bienen gewonnenen und eingetragenen Kittharz zum Verkitten von undichten Stellen im Bienenstock, nachgesagt. Propolis hat eine starke antimikrobielle Wirkung, die auf dem Gehalt an Flavonoiden und flüchtigen Ölen beruht. In der Wundheilung, der Behandlung der oberen Atemwege, durch die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte und wegen der lokalanästhesierenden Wirkung werden mit diesem Naturprodukt sehr gute Erfolge erzielt. Da jedoch einige Menschen (etwa zwei bis drei Prozent) gegen Propolis allergisch sind, sollte man vor der Anwendung einen Allergietest (Hauttest) machen.

Die weitere Liste der Hausmittel reicht vom Auftragen von Salbei- oder Myrrhetinkturen, die schnell den Schmerz lindern, über das Kauen von Gewürznelken bis hin zum Auftupfen von Eigenurin. Hilfreich soll auch das Essen einer rohen Zwiebel sein.

Mundhygiene

Bis die störenden und schmerzhaften Aphthen vollständig abgeheilt sind, sollte besonders viel Wert auf die regelmäßige Mundhygiene gelegt werden, um zusätzliche bakterielle Entzündungen zu vermeiden.