

# Aphthen



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker\* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

## Liebe Patienten, liebe Eltern\*,

Sie sind zum Arzt oder direkt in die Apotheke gekommen, da Sie an einer schmerzhaften Entzündung der Mundschleimhaut leiden, den so genannten Aphthen.

Damit sind Sie nicht alleine: Bis zu 15 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden an wiederkehrenden Aphthen. Dabei können die Ursachen für diese Erkrankung vielfältig sein. Der genaue Entstehungsmechanismus und die verantwortliche Ursache sind bis heute noch nicht aufgeklärt.

Diese Patientenbroschüre soll Ihnen helfen, ein besseres Verständnis für diese lästige Erkrankung zu entwickeln. Kann man etwas gegen die Erkrankung tun? Gibt es vorbeugende Maßnahmen gegen einen erneuten Ausbruch? Und warum muss man sich überhaupt mit diesen lästigen Bläschen herumärgern? Antworten zu diesen und vielen weiteren Fragen finden Sie in diesem Ratgeber.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



\*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Was sind Aphthen?

Eine Aphthe (auch Aphte oder Afte) ist ein plötzlich auftretendes, meist wenige Millimeter großes, schmerzhaftes und nicht-ansteckendes Schleimhautgeschwür im Mund. Warum manche Menschen öfter daran leiden und andere dagegen nicht, ist bis heute nicht vollständig geklärt. Tatsache ist: Die Erkrankung tritt unabhängig von Alter oder Geschlecht auf und viele Betroffene erkranken sogar mehrfach pro Jahr.

### Vermutliche Auslöser von Aphthen

- > Genetische Faktoren, da eine familiäre Häufung bei der Anfälligkeit beobachtet wird
- > Eine mechanische Reizung der Mundschleimhaut durch Prothesen, Zahnspangen oder den eigenen Biss auf die Wange oder Lippe
- > Verschiedene Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- > Ein geschwächtes Immunsystem
- > Nebenwirkungen von Medikamenten
- > Die Wechselwirkung zwischen Mundschleimhaut und diversen chemischen Stoffen wie z. B. Natriumlaurylsulfat, das in manchen Zahnpasten enthalten ist
- > Eine hormonelle Ursache, da Frauen häufiger unter Aphthen leiden als Männer

Aphthen können sowohl bei ansonsten gesunden Menschen auftreten als auch Begleiterscheinungen anderer Erkrankungen sein. Um diese anderen Krankheiten auszuschließen, sollte beim ersten Auftreten von Aphthen ärztlicher Rat eingeholt werden – besonders wenn sie zusammen mit weiteren Symptomen auftreten.

Aphthen werden anhand ihrer Größe und ihrer Anzahl in drei verschiedene Gruppen unterteilt.

Aphthen stellen eine der häufigsten Erkrankungen im Mundraum dar. Oft sind sie sehr schmerzhaft und gehen für die Betroffenen



Beispiel einer Minor-Aphthe an der Lippe

## Einteilung der Aphthen je nach ihrer Ausprägung

### **Minor-Aphthen** – die häufigste Form

- > Kleine Aphthen mit oberflächlicher Schädigung der Mundschleimhaut,
- > 80 bis 90 Prozent aller Aphthen,
- > Heilen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen vollständig ab.

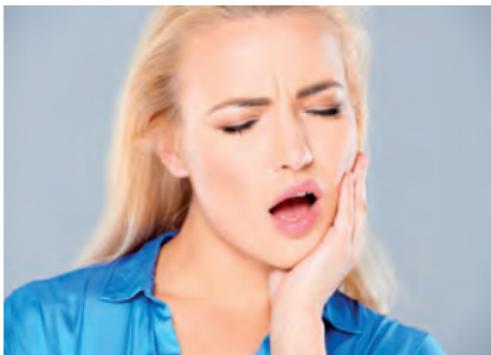
### **Major-Aphthen** – die langwierige Form

- > Größere Aphthen mit bis zu drei Zentimetern Durchmesser,
- > Betreffen tiefere Schichten der Mundschleimhaut,
- > Der Rückbildungsprozess dauert länger und birgt das Risiko einer Narbenbildung.

### **Herpetiforme Aphthen** – die seltenste Form

- > Große Zahl an Aphthen, die vom Aussehen her den Herpes-Bläschen an der Lippe ähneln, aber nicht auf Herpes simplex Viren zurückzuführen sind,
- > Meist am Zungenrand oder der Lippeninnenseite lokalisiert,
- > Klingen in der Regel innerhalb von zwei Wochen bis zur Symptomfreiheit ab.

mit einer starken Beeinträchtigung im Alltag einher. Ein deutlich reduzierter Allgemeinzustand und Appetitlosigkeit können die Folgen sein. Vor allem Kinder verweigern dann häufig auf Grund der Beschwerden jegliche Nahrungsaufnahme. Dem kann mit einer Behandlung zur Linderung der Symptome effektiv entgegenge-wirkt werden.



## Entstehung und Beschwerden

Eine Aphthe entsteht als ein entzündlicher Fleck im Mundraum, der anfänglich kribbelt und leicht brennt. Die Symptome werden durch die geschädigte oberste Schleimhautschicht verursacht, über der sich ein weißlicher Belag als Zeichen der Aphthenentstehung bildet. Dieser Belag hebt sich im weiteren Verlauf ab, wodurch sich ein oft sehr schmerzhaftes, entzündetes Geschwür bildet. Meist verursachen schon leichte Reize wie Schlucken oder Trinken intensive Schmerzen. Wie unangenehm eine Aphthe empfunden wird, hängt nicht so sehr von der Größe der Läsion, sondern viel mehr vom Ort ihres Auftretens ab: An der Wangeninnenseite können Aphthen bei der Nahrungsaufnahme schmerzen, auf der Zunge hingegen behindern sie bereits das Sprechen. Diese unangenehmen Symptome können durch eine Behandlung gemildert werden.

## Schwangerschaft und Stillzeit

Weder eine Schwangerschaft, noch das Stillen haben einen relevanten Einfluss auf die Entstehung von Aphthen. Es ist nicht vollständig geklärt, warum Aphthen entstehen, doch geht von ihnen weder in der Schwangerschaft noch während des Stillens eine Gefahr für das Baby aus. Bilden sich in der Schwangerschaft oder während des Stillens zum ersten Mal oder wiederholt Aphthen aus, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, damit ein mögliches Defizit an bestimmten Nährstoffen, das durch die neue Situation ausgelöst wurde, erkannt werden kann.

Die Behandlung von Aphthen kann sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit erfolgen. Fragen Sie hierzu bitte Ihren Arzt oder Apotheker, welches Präparat bei Ihren Symptomen geeignet ist.



## Allgemeine Strategien bei der Therapie

Aphthen bilden sich nach ihrem Entstehen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen von allein wieder vollständig zurück. Dann verschwinden die Symptome, jedoch können Aphthen immer wieder neu ausbrechen. Ab vier bis fünf Erkrankungsschüben pro Jahr gilt der Verlauf als chronisch.

Treten die Aphthen als Begleiterscheinung einer anderen Krankheit auf, steht selbstverständlich die Therapie der auslösenden Krankheit im Mittelpunkt. Eine Behandlung von Aphthen mit dem Ergebnis der vollständigen Heilung ist bis heute leider nicht möglich. Alle verfügbaren Behandlungsmaßnahmen zielen deshalb auf die Linderung der Beschwerden, auf eine beschleunigte Wiederherstellung der geschädigten Mundschleimhaut und auf die Verzögerung eines erneuten Ausbruchs von Aphthen ab.



## Wie Sie Aphthen selbst behandeln können

### Den Schmerz lindern

Jeder Betroffene wünscht sich in erster Linie, schmerzfrei zu sein beim Essen, Trinken, Sprechen sowie Schlucken. Tatsächlich kann man selbst etwas dafür tun.

Zur gezielten Behandlung einzelner Aphthen gibt es schmerzstillende Mundgele. Diese Gele wurden speziell für die Anwendung auf der Mundschleimhaut entwickelt und enthalten zum Großteil das lokal wirksame Betäubungsmittel Lidocain. Solche Betäubungsmittel reduzieren an dem Ort, an dem sie aufgetragen werden, die Empfindlichkeit der Nervenstränge. Alternativ können Pflanzenextrakte gegen die Schmerzen eingesetzt werden. Sie entziehen dem Gewebe Flüssigkeit, wodurch das Gewebe austrocknet und eine wenig empfindliche Schutzschicht oberhalb der Aphthe entsteht. Dies reduziert den Schmerzreiz und die Regeneration wird positiv beeinflusst. Eine solche Wirkung haben beispielsweise Gerbstoffe wie Rhabarberextrakt oder Kamillenblütenextrakt.

Je nach Pflanzenextrakt bringen die enthaltenen natürlichen Wirk-



stoffe noch weitere positive Effekte mit. Der bereits erwähnte Kamillenextrakt wirkt – wie Ihnen vielleicht von Kamillentee bekannt ist – zusätzlich entzündungshemmend und wundheilungsfördernd auf die geschädigten Schleimhautbereiche. Dabei haben Extrakte gegenüber einem Tee den großen Vorteil, dass die wirksamen Inhaltsstoffe in einer konzentrierten Form vorliegen und deshalb wesentlich effektiver sind.

Auch der Wirkstoff Hyaluronsäure nutzt das Prinzip einer dünnen Schutzschicht auf der Aphthe. Dieser Feuchtigkeit bindende Stoff bildet einen dünnen Film auf der Mundschleimhaut aus und vermindert die Schmerzempfindlichkeit unter dieser Schutzschicht.

### **Einer weiteren Entzündung vorbeugen**

Ist die Mundschleimhaut beschädigt, können Krankheitserreger sehr leicht eindringen. Dadurch ist das Risiko für eine zusätzliche Entzündung und Infektion der bereits gereizten Schleimhaut erhöht; ein verlangsamter Regenerationsprozess und weitere Schmerzen sind die Folge. Um dieses Risiko zu vermeiden, kann zusammen mit der schmerzlindernden Therapie eine antibakterielle Behandlung durchgeführt werden. Damit wird einer Infektion der Aphthen vorgebeugt und die Regeneration der Mundschleimhaut begünstigt. Produkte mit einem synthetischen antibakteriellen Wirkstoff, wie zum Beispiel Chlorhexidin, können solche Krankheitserreger abtöten. Alternativ entfalten natürliche Pflanzenextrakte wie Salbeiblätterextrakt



oder ätherische Öle wie Pfefferminzöl eine ähnliche Wirkung und bekämpfen unerwünschte Keime und Bakterien.

## Gezielt verätzen

Bei sehr stark schmerzenden Aphthen, bei denen weder betäubende noch austrocknende Präparate zufriedenstellend wirken, kann mit speziellen Säuren die Mundschleimhaut an der betroffenen Stelle verätzt werden. Nach dem anfänglichen Schmerz beim Auftragen solcher Substanzen bildet sich eine Schutzschicht auf der Wunde, die die Schmerzempfindlichkeit an dieser Stelle lindert.



## Gurgeln

Bei großflächigen Mundschleimhautentzündungen, einer Vielzahl an Aphthen oder schwer erreichbaren Wunden können Lösungen zum Gurgeln eingesetzt werden. Dabei kommt der gesamte Mundraum mit dem enthaltenen Wirkstoff in Kontakt; auch die mit einem Mundgel unzugänglichen Läsionen können so effektiv behandelt werden. Für die Behandlung mit einer Mundspülung kann ebenso wie bei den Mundgelen zwischen lokal schmerzstillenden Wirkstoffen, diversen Pflanzenextrakten oder Hyaluronsäure-haltigen Produkten gewählt werden.

- > Für Kinder gilt: erst gurgeln lassen, wenn sie in der Lage sind, die Lösung ohne zu verschlucken wieder auszuspucken.



## Wie der Arzt Aphthen behandelt

Bei schweren Verläufen der Erkrankung oder bei gleichzeitigem Auftreten von weiteren Symptomen sollten Sie zum Arzt gehen. Er kann stärker entzündungshemmende Präparate verschreiben, die lokal auf der betroffenen Schleimhaut oder – bei sehr schweren Verläufen – als Medikament zum Einnehmen eingesetzt werden. Sollte eine zusätzliche bakterielle Infektion vorliegen, kann der Einsatz von Antibiotika gerechtfertigt sein. Ebenso stehen Ihrem Arzt weitere Methoden wie z. B. der Einsatz von Lasern zur Verfügung. Welche Methode der Arzt Ihnen vorschlägt, wird vermutlich von Ihren bisherigen Erfahrungen mit den verfügbaren Medikamenten und der Intensität Ihrer Symptome abhängen.



## Mit guter Mundhygiene können Aphthen vermieden werden

Ein sauberer Mund ist das A und O in der Prävention: Eine gründliche Mundhygiene verlängert die Zeit bis zu einem erneuten Auftreten von Aphthen. Regelmäßiges Zähneputzen, kombiniert mit Mundwasser oder Spülungen, die Einhaltung der zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und vor allem der Verzicht auf kleinere Snacks zwischen den Mahlzeiten verlängern bei vielen Patienten die aphthenfreie Zeit. Wenn Sie zudem auf bestimmte, sehr säurehaltige oder stark gewürzte Speisen verzichten, können Sie diesen vorbeugenden Effekt womöglich nochmals verstärken.

Obwohl die genauen Ursachen für die Entstehung von Aphthen leider nicht bekannt sind, wird zusätzlich empfohlen, auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Vitamine und Spurenelemente sowie Bewegung an der frischen Luft und sportliche Aktivität zu achten. Dadurch kann das Risiko von Aphthen wahrscheinlich weiter gesenkt werden.



Wir danken Prof. Dr. Ulrich Heininger, Leitender Arzt für Infektiologie und Vakzinologie am Universitäts-Kinderspital beider Basel, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

## Wissen auf den Punkt gebracht – Das Wichtigste zum Schluss

- > Aphthen sind nicht-ansteckende Entzündungen im Mundraum.
- > Bisher kennt man keine Behandlung, die eine vollständige Heilung erreicht; Aphthen bilden sich aber in der Regel innerhalb von zwei Wochen zurück.
- > Zur Verfügung stehende Behandlungsmöglichkeiten lindern die Symptome und erleichtern das Essen, Trinken, Sprechen und Schlucken.
- > Vereinzelte Aphthen können punktgenau mit Mundgelen behandelt werden.
- > Bei einer Vielzahl an Aphthen gewährleisten Mundspüllösungen, dass alle schmerzenden Bereiche im Mund erreicht werden.
- > Eingesetzte Produkte sollten sowohl gegen die Schmerzen als auch gegen schädliche Bakterien wirksam sein sowie die Regeneration der Mundschleimhaut beschleunigen.
- > Eine sorgfältige und regelmäßige Mundhygiene verlängert die aphthenfreie Zeit.
- > Treten Begleiterscheinungen auf, die nicht direkt im Zusammenhang mit den Wunden im Mundraum stehen, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

# Patienten-Ratgeber

## Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter [www.infectopharm.com/ratgeber](http://www.infectopharm.com/ratgeber) oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





2

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Erläuterungen und Tipps geben konnten, wie Sie Aphthen lindern und in Zukunft vielleicht sogar verhindern können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

**InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH**  
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · [www.infectopharm.com](http://www.infectopharm.com) · [www.paedia.de](http://www.paedia.de)

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**