

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 11

Artikel: Gesundheit : Hilfe, Pickel im Mund!
Autor: Koch, Laura
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078605>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

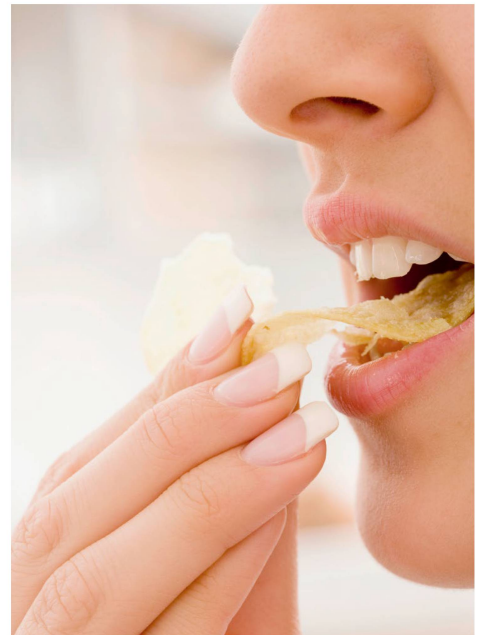
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hilfe, Pickel im Mund!

Schmerzhafte Aphthen im Mund vergällen einem die Freude am Essen. Sie treten vermehrt dann auf, wenn das Immunsystem angeschlagen ist. Mit Pflanzenkraft in der Ernährung und Behandlung wird man sie wieder los.



Warum leiden manche Menschen mehr unter Aphthen?

Grundsätzlich kann jeder Mensch Aphthen bekommen, da die Auslöser für die entzündlichen Schleimhautveränderungen sehr vielfältig sind. Zu den Risikogruppen gehören allerdings Personen mit erhöhter chronischer Stressbelastung, was oft auch mit einem geschwächten Immunsystem einhergeht. Kinder und Senioren sind offenbar weniger von Aphthen betroffen. Auch Männer trifft es seltener als Frauen.

Werden Aphthen durch Viren verursacht?

Ob bestimmte Viren oder Bakterien Aphthen verursachen, ist noch nicht geklärt. Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe und Konservierungsmittel sowie gewisse Lebensmittel wie Nüsse, Schokolade, Käse, saure Tomaten und Zitrusfrüchte können die Aphthenbildung provozieren. Sie bewirken, dass mehr Histamin ausgeschüttet wird oder liefern selbst hohe Mengen davon. Treten in diesem Zustand kleine Verletzungen der Mundschleimhaut auf, etwa durch scharfkantige Lebensmittel wie Chips oder Knäckebrot, so können sie nicht richtig abheilen, und es entstehen Aphthen.

Wie kann man der Bildung von Aphthen vorbeugen?

Vorbeugend sollte die Darmgesundheit und damit die Ernährung im Mittelpunkt stehen: eine pflanzenbasierte Kost mit reifen, regionalen Gemüsen und Früchten sowie Schleimstoffen wie Leinsamen, Chiasamen und Hafer. Gewürze und Kräuter wie Kurkuma, Zimt, Kardamom, Ingwer, Kreuzkümmel, Oregano und Basilikum sollten jede Mahlzeit begleiten. Sie wirken wärmend und antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend. Dazu regelmässig hochwertiges Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Walnussöl benutzen. Die Fettsäuren dieser Öle wirken einerseits entzündungshemmend, und andererseits stärken sie die Flexibilität der Zellwände, sodass wunde Stellen gar nicht auftreten.

Was lässt sich gegen Aphthen tun, wenn sie da sind?

Die Versorgung mit dem ganzen Vitamin-B-Komplex ist wichtig. Insbesondere ein Mangel an Vitamin B12 und Folsäure kann zu wiederkehrenden Aphthen führen. Bei Zinkmangel und tiefen Ferritinwerten sollte man zur Unterstützung des Immunsystems diese Mineralstoffe zuführen. Auch Vitamin C kann über einen gewissen Zeitraum höher dosiert eingenommen werden. Milchsäurebakterien können den Schweregrad mildern und das Wiederauftreten von Aphthen verhindern. «Histamin-Bomben» wie etwa reifer Käse, Konserven, Fertigprodukte, Essig, Sojasauce, geräucherte und gepökelte Lebensmittel, Zitrusfrüchte, Meeresfrüchte, Kakao, Tomaten, Kuhmilch, Kaffee, Schwarztee und Alkohol meidet man besser.

Es gibt viele Hausmittel – welches ist das beste?

Es gibt tatsächlich einige Hausmittel, die den Verlauf von Aphthen mildern können. Ein Klassiker ist hier die Kamille. Mit einer Tinktur mehrmals täglich den Mund spülen oder kalt gezogen in Wasser trinken. Statt zu Kaffee und Schwarztee sollte man zu Grüntee greifen. Er unterstützt das Abheilen der entzündeten Schleimhäute. Mit einem in Teebaumöl getränkten Wattestäbchen die entzündeten Stellen abtupfen, den Mund spülen und ausspucken. Das Gleiche geht offenbar auch mit Aloe-Vera-Pflanzen-Saft. Und noch ein Tipp: Zitronensaft mit etwas Honig und Kurkuma mischen und auf die Aphthe auftragen, das wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. *



● Laura Koch

ist Ernährungsberaterin BSc BFH am Institut für integrative Naturheilkunde (NHK) in Zürich. Das NHK bietet regelmässig Vorträge und Workshops für Laien und an der Naturheilkunde Interessierte an. www.nhk.ch