



DIRK SCHWEIGLER

**ENDLICH EIN
LEBEN OHNE
APHTEN**

Inhaltsverzeichnis

1. **Wenn jeder Bissen schmerzt**
2. **Wie entstehen Aphten?**
3. **SOS-Medizin: Was kann man tun, wenn die Aphte da ist**
4. **Therapiemöglichkeiten**
 - 4.1 Das Immunsystem – Unser bester Freund im Kampf gegen die Aphten
 - 4.2 Im Mund geht's rund
 - 4.3 Volle Verdauung voraus - Warum ein kranker Darm zu Aphten führen kann
 - 4.4 Gefährliche Nahrungsmittel
 - 4.5 Voll im Stress
 - 4.6 Gar nicht so selten: Ein Mangel an Nährstoffen
 - 4.7 Hoch und wieder runter: Der Hormonhaushalt
5. **Überblick**
6. **Schlusswort**

1 Wenn jeder Bissen schmerzt

Unter Zahnärzten herrscht oft die Meinung, dass man gegen Aphten nichts machen kann. Man sollte es einfach aussitzen und die entzündeten Stellen im Mund von alleine abheilen lassen. Eine einzelne Aphte ab und an könnte man sicherlich auch ganz gut ignorieren. Doch was ist, wenn man sehr viele Aphten hat – und sie immer wieder kommen? Dann lassen sich die schmerzenden Stellen nicht mehr einfach ignorieren und es ist höchste Zeit, hinter den Vorhang zu schauen, um den wahren Grund für die Aphten zu finden.

Beschränkt sich eine Behandlung nur darauf, ein paar Mittelchen auf die schmerzenden Stellen im Mund zu tupfen, dann rennt man dem Problem immer nur hinterher. Es dauert nicht lange und eine neue Aphte entsteht – man tupft wieder ein Mittelchen darauf. Doch schon steht die nächste Aphte vor der Tür und das Spiel beginnt von vorn. Oder besser gesagt: Das schmerzhaftes Spiel beginnt von vorn!

Wenn man also immer nur etwas unternimmt, **nachdem** die Aphten da sind, dann kann man dieses Spiel nur verlieren. Die Aphten sind immer schneller und es lässt sich nur hoffen, dass sie bald wieder abheilen. Man kann es aber auch geschickter anstellen und dafür sorgen, dass überhaupt gar keine Aphten mehr entstehen.

Denn Aphten fallen ja nicht einfach grundlos vom Himmel. Für alles, was im Körper passiert, gibt es eine **Ursache** und eine darauffolgende **Wirkung**. Das Prinzip von Ursache und Wirkung/Symptom lässt sich übrigens auf alle Krankheiten anwenden. Bei den Aphten liegen die Symptome klar auf

der Hand oder besser gesagt im Mund: Es sind die schmerzenden Stellen. Doch was ist die Ursache dahinter? Und warum entstehen die Aphten immer wieder? Das ist die alles entscheidende Frage und der werden wir nachgehen.

Ich selbst hatte schon als Jugendlicher ständig mit Aphten zu kämpfen. Irgendwann nach vielen Jahren fand ich durch Zufall heraus, dass es an meiner Zahnpasta lag. Daraufhin probierte ich mehrere andere Marken, bis ich eine verträgliche Zahnpasta gefunden hatte. Und dadurch gingen auch die Aphten weg. Endlich! Doch eines Tages kamen sie wieder und mir wurde schmerzlich bewusst, wie lange es her war, als ich das letzte Mal damit zu kämpfen hatte. Vermisst hatte ich die Aphten ganz und gar nicht, aber wahrscheinlich hatten die Aphten Sehnsucht nach mir und kamen deshalb zurück.

Leider war es aber nicht nur ein kurzer Schub, sondern die Aphten kamen seit dem Rückfall immer wieder. Waren an einer Stelle ein oder zwei Aphten verheilt, kamen woanders schon die nächsten. Weil sie ständig wieder kamen, wurde mir recht schnell klar, dass irgendetwas meinen Körper oder meinen Mund immer wieder reizt. Bis mir endlich ein Licht auf ging, was der Auslöser dafür war.

Einige Wochen zuvor hatte ich mir eine neue Abtropfschale fürs Geschirr gekauft. Leider bin ich einer der wenigen Menschen, die ihr Geschirr noch selbst abwaschen müssen. Natürlich mache ich das nicht gerade gern, aber in meine kleine 1-Zimmer-Wohnung passt leider kein Geschirrspüler. Das Geschirr ließ ich meist über Nacht abtropfen und räumte es morgens weg. Doch die neue Abtropfschale war leider so gebaut, dass das Wasser sich ungünstig darin ansammelte. Dadurch stand das Geschirr die ganze Nacht im eigenen Abtropfwasser.

Darin feierten dann einige Bakterien über Nacht eine tolle Party. Im Nachhinein fiel mir auch auf, dass das Geschirr morgens etwas roch. Allerdings hatte ich mir nie etwas dabei gedacht. Und da das Geschirr sich die ganze Zeit in dem abgestandenen Wasser befand, lagerten sich die Bakterien auch am Geschirr und am Besteck ab. Und beim nächsten Essen fanden sie dann den direkten Weg in meinen Mund und lösten die Aphten aus.



Daraufhin habe ich mir angewöhnt, das Geschirr kurz nach dem Abwaschen auch gleich abzutrocknen. Und siehe da, seitdem hat sich keine einzige Aphte mehr gezeigt. Nicht bei jedem Aphten-Betroffenen ist aber immer der

Abwasch oder die Zahnpasta dran schuld, sondern es kann sehr unterschiedliche Auslöser für Aphten geben. Manchmal ist es auch nicht nur ein einzelner Auslöser, sondern es kommen mehrere Faktoren zusammen. Beispielsweise kann ein geschwächtes Immunsystem (durch eine Grippe) und ein gleichzeitiger Schlafmangel zur Entstehung von Aphten führen.

Was mir bei diesem Thema besonders wichtig ist: Sie sollten Ihren Fokus auf den Auslöser der Aphten lenken und sich nicht zu sehr mit dem Betupfen der Aphten (also nur dem