

**Bei Aphthen im Mund kann der echte Manuka Honig UMF oder MGO helfen, aber auch Oreganoöl. Jedoch kann auch ein Vitamin B12-Mangel Aphthen auslösen.**

Versorgen Sie deshalb Ihren Körper, egal wie Sie sich ernähren, mit Vitamin B12. Und zwar das richtige Vitamin B12. Hier nachzulesen:

<https://www.schmerzexperten.ch/vitamin-b12-mangel-kaum-bei-veganern/>