Fabels en huismiddeltjes bij wratten

Wat klopt en wat niet

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor iedereen die online of van anderen tips over wratten hoort. Er gaan veel verhalen rond. Hier lees je wat we er zeker over weten.

Fabels

Je hoort	Wat klopt
Wratten krijg je als je vies bent.	Een wrat komt door een virus dat binnenkomt via een klein wondje. Het zegt niets over hygiëne.
Een wrat zaait uit en kan kanker worden.	Een wrat blijft in de bovenste laag van de huid. Hij wordt geen kanker. Het virus kan zich wel over je eigen huid verspreiden door krabben en peuteren.
Een wrat gaat nooit vanzelf weg.	De meeste wratten gaan vanzelf weg. Na een jaar de helft, na twee jaar twee derde.
Wratten heb je opgelopen in het zwembad.	Tussen besmetting en het zien van een wrat zitten vaak maanden. Waar je hem opliep, weet je bijna nooit.
Je moet de wrat afdekken bij zwemmen.	Dat is niet nodig. Je mag gewoon zwemmen, gymmen en sporten.
Een wrat heeft wortels die je eruit moet halen.	Een wrat heeft geen wortels. De zwarte puntjes zijn kleine bloedvaatjes.
Bij een wrat op je hand krijg je ook genitale wratten.	Genitale wratten komen door andere types van het virus. Een handwrat wordt geen genitale wrat.

Huismiddeltjes

Veel mensen proberen knoflook, appelazijn, theeboomolie, aloë vera, stinkende gouwe, bananenschil of tape. Van geen van deze middelen is bewezen dat ze beter werken dan niets doen. Sommige geven wel schade, zoals irritatie, een brandwond of een allergie. Bij kinderen is dat extra risicovol.

Tape. Over het afplakken van een wrat met tape zijn de onderzoeken het niet eens. Het beste onderzoek laat geen effect zien. Huisartsen raden het daarom niet aan.

Zelf snijden, knippen of branden. Doe dit nooit. Het doet pijn, geeft een litteken of een infectie en de wrat komt vaak terug.

Supplementen. Er is geen bewijs dat vitamines of andere supplementen helpen tegen wratten.

Waarom een huismiddel soms lijkt te werken

Wratten gaan vaak vanzelf weg. Als je toevallig net iets probeert, lijkt het of het middel werkte. Dat is ook de reden dat er zoveel verhalen rondgaan.

Wat helpt volgens onderzoek

- Afwachten, als de wrat geen last geeft.
- Salicylzuur, elke dag, maximaal drie maanden. Lees de folder Zelf een wrat behandelen met salicylzuur.
- Bevriezen bij de huisarts, als zelf behandelen niet genoeg helpt.
- Niet krabben, peuteren of nagelbijten.

Informatie checken

Twijfel je over een tip of product? Vraag je af wie de informatie schrijft, of er iets verkocht wordt en of de informatie past bij wat je huisarts zegt. Betrouwbare informatie vind je op thuisarts.nl en onlinedermatologie.nl.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek die bloedt zonder dat je eraan kwam, snel groeit of van kleur verandert
- een wondje dat niet geneest
- een wrat rond of onder een nagel
- twijfel of het wel een wrat is
- een wrat die na drie maanden goed behandelen niet kleiner is
- diabetes, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer, voordat je zelf iets doet

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.