



Die Gesundheitsseite

Halsschmerzen



Es beginnt in der Regel mit einem Kribbeln und dann ganz einfach mit der Tatsache, dass Schlucken schmerzhaft wird... Unsere Empfehlungen, etwas gegen Halsschmerzen zu tun.

Wie der Körper reagiert

Häufig ist der Übeltäter ein Virus, gelegentlich – in 10 bis 30 % der Fälle – ein Bakterium oder das Einwirken reizauslösender Substanzen (verrauchte oder staubige Atmosphäre, trockene Luft, Chemikalien, zu starke Beanspruchung des Halses, gastroösophagealer Reflux...). Dann fängt der Hals an zu kribbeln und das Schlucken tut weh. Gelegentlich geht sogar die Stimme weg oder es kommt zu Heiserkeit, Husten oder Schnupfen. In der Regel werden Halsschmerzen als gutartig angesehen und verschwinden ohne Behandlung nach fünf bis sieben Tagen.

Je nach Lokalisierung kann es sich um eine Angina, eine Pharyngitis oder eine Laryngitis handeln und der Rat des Apothekers sollte unverzüglich eingeholt werden. Hält der Halsschmerz bis zu 7 Tagen oder länger an, sind die Mandeln, die Lymphknoten oder der Hals geschwollen, haben Sie Fieber oder Atembeschwerden, weisse oder rote Punkte im Rachen ... dann sollten Sie schnellstmöglich Ihren Arzt aufsuchen.

Was man selber tun kann

- Halten Sie die Umgebungstemperatur präventiv bei 19 °C und reinigen Sie die Luft mit einer Mischung aus ätherischen Ölen. Verwenden Sie einen Kaltzerstäuber und folgen Sie den Empfehlungen ihres Apothekers. Halten Sie Kinder aus den Räumlichkeiten, während Sie reinigende Öle zerstäuben. Lüften Sie mindestens 10 Minuten nach dem Zerstäuben.
- Fragen Sie Ihren Apotheker nach Mitteln zur Bekämpfung von Schmerz, Entzündung und Infektion der Mundhöhle.
- Trinken Sie genügend: Warme Getränke, Thymiantee, Malventee... Wenn der Hals zu sehr weh tut, trinken Sie kalte Getränke!
- Gurgeln Sie mit Salbeitee und Apfelessig (dazu 5 dl heisses Wasser in eine grosse Tasse geben, 10 Salbeiblätter und 1 dl Apfelessig zufügen. 10 Minuten ziehen lassen. 2 EL Honig zufügen). Vor dem Gurgeln abkühlen lassen.
- Tragen Sie Ihre Tücher und Schals: Halten Sie den Hals warm!
- Raucher: Auf die Zigaretten verzichten!

Plus Tipp

Homöopathie, Phytotherapie, Gemmotherapie, Oligotherapie, Aromatherapie... Die Alternativmedizin bietet viele hilfreiche Mittel zur Stärkung der Immunabwehr und zur Behandlung von Halsschmerzen. Vor allem in der Oligotherapie ist die Verbindung von Kupfer-Gold-Silber für all jene empfehlenswert, die an chronischer Müdigkeit leiden und infektionsanfällig sind. Auf Rat Ihres Spezialisten in der Apotheke bieten auch verschiedene phenolhaltige ätherische Öle wie Bergbohnenkraut und Origanum ihre infektionshemmende, antibakterielle und antivirale Wirkung an.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

