
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Halsschmerzen

Was Sie selbst tun können, um Halsschmerzen zu lindern

- Versuchen Sie, Ihre Stimme zu schonen und den Hals warm zu halten. Um die Rachenschleimhaut feucht zu halten, sollten Sie viel trinken und die Luftfeuchtigkeit in den Räumen hochhalten. Darum: *viel lüften!*
- Versuchen Sie, möglichst nicht zu rauchen.
- Bewährt haben sich feuchte Halswickel mit einem Seiden- oder Baumwollschal, um den anschließend ein Wollschal gewickelt wird.
- Versuchen Sie doch mal folgendes Rezept: Mehrmals täglich gurgeln mit lauwarmem Salbeitee oder einer Salzlösung (1g Kochsalz in 100ml Wasser auflösen).
- Eine Inhalation mit Kräuterzusätzen oder ätherischen Ölen wird oft als angenehm empfunden. *Es ist aber Vorsicht geboten, da Hautreizungen möglich sind.*
- Eine Tasse heiße Milch mit Honig, Kamillen- oder Salbeitee wirken reizstillend, schmerzlindernd und abschwellend.
- Zu empfehlen sind auch Lutschpastillen/-bonbons auf Kräuterbasis (möglichst ohne Zucker). Sie regen die Speichelproduktion an und vermindern eine Austrocknung der Schleimhäute. Wenn Sie 30 Minuten nach dem Lutschen eines Bonbons nichts essen oder trinken, verlängern Sie dessen Wirkung.
- Als frei verkäufliche Arzneimittel gibt es Lutschtabletten, Gurgellösungen und Sprays. Diese können die Beschwerden zwar lindern, aber nichts gegen die Entzündung ausrichten oder die Erkältungsviren bekämpfen. Ohne ärztliche Rücksprache sollten Sie frei verkäufliche medizinische Halsschmerzmittel nicht länger als drei Tage hintereinander anwenden.
- Gönnen Sie Ihrem Körper vor allem etwas Ruhe. Versuchen Sie, sich warm zu halten, und machen Sie bei kalten Füßen warme Umschläge oder ein Fußbad. Bei warmen Füßen sind hingegen kühle Wickel zu empfehlen.