

Wenn's im Hals kratzt

Mit Brennen und Kratzen im Hals fängt oft eine Erkältung an. So zahlreich wie die Symptome sind auch die Mittel, die bei Halsweh helfen können.

Brennen, Kratzen, Heiserkeit, Kloßgefühl bis hin zu Schluckbeschwerden: Entzündungen der Halsschleimhäute können uns ganz schön zusetzen. Meist sind Erkältungsviren die Auslöser. Sie haben die Rachenschleimhaut infiziert, die sich vom Nasenrachen bis hinunter zur Speiseröhre zieht. Die Entzündung kann sich auf das ganze Lymphgewebe im Rachen einschließlich der Rachen- und Gaumenmandeln ausdehnen. Sind die Stimmbänder mit betroffen, ist man heiser. Bei einer starken Erkältung können auch Lymphknoten am Hals geschwollen sein. Dann strahlt der Halsschmerz bis ins Ohr aus.

Schleimhäute feucht halten

Gegen die über 200 Arten von Erkältungsviren lässt sich wenig ausrichten. Wohl aber gegen die Symptome. Trockene, schlecht durchblutete Schleimhäute sind anfälliger für Erreger. Daher sollte man immer die Schleimhäute feucht halten. Trinken Sie ausreichend! Mindestens anderthalb Liter pro Tag sollten erkältete Erwachsene zu sich nehmen, vor allem Tees und kohlenstoffarmes Wasser. Saure Fruchtsäfte können auf der Schleimhaut brennen und eignen sich deshalb weniger. Wer kann, sollte mehrmals am Tag mit Heilpflanzenauszügen gurgeln (vgl. Kasten) oder desinfizierende Gurgellösungen verwenden (z.B. mit Aluminium-, Dequalinium- oder Benzalkoniumchlorid).

Gegen trockene Schleimhäute hilft auch Inhalieren mit heißem Wasserdampf.

Zusätze von Kamille oder ätherischen Ölen lindern die Entzündung. Mit feuchten Tüchern auf der Heizung oder Wasserverdunstern halten Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung über 60%. Denn in der Heizperiode ist die Raumluft oft zu trocken.

Lutschen und Gurgeln

Unterwegs sollten Sie immer etwas lutschen, egal ob Bonbons, Emser-Salz-, Mentholpastillen oder Lutschtabletten mit chemischen Desinfizienzien. Der Haupteffekt des Lutschens besteht in der Befeuchtung der Schleimhäute und dem verstärkten Speichelfluss. Rauer Hals und Halsweh lassen sich so bessern. Manche Lutschtabletten und Sprays enthalten einen lokal schmerzstillenden Wirkstoff.

Die stärkste Waffe gegen handfeste Halsschmerzen sind jedoch übliche Schmerztabletten mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS). Was geschluckt wird, wirkt im ganzen Körper. Das muss kein Nachteil sein (es sei denn, sie vertragen die Tabletten schlecht oder es gibt eine Gegenanzeige, z.B. ASS bei Kindern und Jugendlichen!). Frei verkäufliche Analgetika wirken Entzündungen und Schleimhautschwellungen im ganzen Nasen-Rachen-Raum entgegen und helfen bei starker Erkältung auch gegen Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen.

Wann zum Arzt?

Normalerweise klingen die Schleimhautreizungen bei einer einfachen Erkältung nach



info
kompakt

Halsweh weggurgeln

- **Warmer Kamille- oder Salbeitee** (entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell)
- **Thymiantinktur (1:10)**
10 Tropfen in ein Glas Wasser (auswurfördernd, antibakteriell)
- **Ratanhiatinktur (1:5)**
10 Tropfen in ein Glas Wasser (adstringierend)
- **Myrrhetinktur (1:5)**
10 Tropfen in ein Glas Wasser oder unverdünnt zum Tupfen (adstringierend, desinfizierend)

Die Tinkturen wie auch fertige Kombinationspräparate führt Ihre Apotheke.

wenigen Tagen ab. Bilden sich Beläge auf geschwollenen Mandeln, oder sind die Halsschmerzen einseitig, liegt wahrscheinlich eine Infektion durch Bakterien vor. Ihr Arzt wird entscheiden, ob eine Behandlung mit Antibiotika notwendig ist. Plötzlich auftretendes hohes Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen nicht nur im Hals deuten auf eine echte Grippe (Influenza) hin. Die gehört sofort in ärztliche Behandlung. >|

Ralf Schlenger