

PatientInneninformation: Halsschmerzen

Wer kennt es nicht - das „**Halsweh**“. Es handelt sich fast immer um eine – meist durch Viren bedingte - Entzündung, mit oder ohne Beteiligung der Mandeln. Es kann aber zu einer **zusätzlichen** bakteriellen Infektion kommen (nur dann sind **Antibiotika** sinnvoll!).

Wichtig ist jedenfalls eine **ärztliche Diagnostik**, zum Ausschluss potenziell gefährlicher Erkrankungen (z.B. Kehlkopfentzündung) bzw. anderer zugrunde liegender Störungen.

Für ansonsten gesunde Patienten ist Halsweh **ungefährlich**, durch gezielte Maßnahmen lassen sich die **Symptome reduzieren**, die **Dauer** der Erkrankung **verkürzen** und mögliche **Komplikationen** lassen sich **vermeiden**.

Symptome: Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals, heisere Stimme, ev. Fieber.

Komplikationen entstehen v.a. durch **Ausbreitung der Infektion** und Entzündung auf Kehlkopf, Bronchien und Lunge, oder durch lokale Komplikationen im Rachen oder im Kehlkopf (schlimmstenfalls bis zur Luftnot).

Behandlung:

1. „**HOKRA**“: **HONIG / KREN / APFEL**: Mischen Sie **geriebenen Kren** und **geriebenen Apfel** zu gleichen Teilen, geben Sie etwas **Honig** dazu – davon essen Sie alle 30 Minuten einen Teelöffel voll (und lassen Sie diese Menge vor dem Schlucken im Mund „zergehen“).
2. **Thymian-Salbei-Tee**: **Thymian** und **Salbei** zu gleichen Teilen mischen, einen Esslöffel dieser Kräuter mit einem viertel Liter **heißen** (nicht kochenden!) **Wasser** übergießen – dazu viel **Zitrone** und etwas **Honig** geben, schluckweise trinken.
3. **Ingwertee**: 4-5 Scheiben einer Ingwerwurzel ca. 20 Minuten mit ½ Liter Wasser köcheln lassen, abseien, mit Honig süßen und über den Tag verteilt trinken.
4. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mehr als normal), v.a. in Form von Tee.
5. **Propolis**: Aus den Bienenstöcken gewonnen, dient dieses **Kittharz** zur Stärkung der Abwehrkräfte. Vorbeugend ein paar Tropfen 3 Mal am Tag im Mund zergehen lassen.
6. **Echinacin** - in der Apotheke erhältlich: dreimal täglich 20 Tropfen einnehmen.
7. **Nasenspray**: für einige Tage, vor allem **vor dem Einschlafen** 2-3 Hübe in jedes Nasenloch halten die Nasen für einige Stunden „**offen**“ – die Luft kann durch die Nase eingatmet werden, wodurch sie **befeuchtet** und **erwärmt** wird, bevor sie in Rachen und Lungen kommt – Nasivin® und Otrivin® sind sehr gut geeignet.
8. **Weitere Medikamente**: je nach Schweregrad, Symptomen und bestehenden Erkrankungen erhalten Sie von mir **weitere, rezeptpflichtige Medikamente**.