Halsschmerzen

(Schluckweh)

Die Schleimhäute und Lymphknoten im Rachenraum sind die ersten Barrieren gegen eintretende Viren und Bakterien. Darum sind Halsschmerzen und «Schluckweh» oft die ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung oder Grippe. Doch auch andere Ursachen können dazu führen, z.B. Überlastung der Stimme, trockene oder rauchige Luft, Luftverschmutzung durch Ozon oder Abgase. Bei Halsschmerzen ist die Schleimhaut im Rachenraum meistens gerötet. Die Patienten klagen über ein raues, trockenes Gefühl und je nachdem Schmerzen beim Schlucken und Sprechen.

Wichtige Hinweise

- Gewöhnliche Halsschmerzen verschwinden meistens nach kurzer Zeit und können gut selber behandelt werden.

- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Wenn die Halsschmerzen immer stärker werden und sich daraus eine Angina entwickelt → Seite 42.

Vorbeugung

- Sorgen Sie für warme Füsse, sie sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektionsabwehr. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füssen sind Wollsocken ideal. Bei Unterkühlung wärmen Sie kalte Füsse sofort mit einem ansteigenden Fussbad.
- Machen Sie beim ersten Kratzen im Hals ein ansteigendes Fussbad, idealerweise am Abend unmittelbar vor dem zu Bett gehen. Trinken Sie dazu viel heisses Getränk, z.B. Zitronenwasser, Linden-, Holunderblüten- oder Ingwertee, Holunderpunsch, Grog oder Glühwein (nicht zuviel ☺). Danach lange schlafen. Mit etwas Glück ist der Spuk am Morgen vorbei.
- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit. Das stärkt das Immunsystem und gibt Viren oder Bakterien keine Chance sich bei Ihnen einzunisten.
- Schaffen Sie ein gutes Raumklima, u.a. indem Sie regelmässig lüften und zu trockene Luft befeuchten. Falls Sie sich mit Erkälteten im gleichen Raum aufhalten, kann ein passendes ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Eukalyptus▲, Atmosphärenreiniger-Mischung) in der Duftlampe oder das Räuchern des Zimmers (z.B. mit Weihrauch, Salbei) die Luft reinigen und desinfizieren.
- Schützen Sie den Hals vor Unterkühlung, am besten mit einem Woll- oder Seidenschal.
- Meiden Sie rauchige und überheizte Räume.

Basiswissen Pflege

Bei Halsschmerzen und «Schluckweh» empfehle ich, rasch zu handeln und alles zu tun, um die Abwehrfunktion der Rachenschleimhaut zu unterstützen. So gelingt es oft, den Ausbruch einer Erkältung oder Angina zu verhindern.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,
- die entzündeten Schleimhäute zu pflegen.
- die Infektabwehr zu stärken.

Ansteigendes Fussbad → Seite 225
Das ansteigende Fussbad steigert auf reflektorischem Weg die Durchblutung u.a. auch im Hals-Rachenraum. Es wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend.
Je nach Heftigkeit der Beschwerden sollte es 1–3x tägl. durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

Luftbefeuchtung

Zu trockene Luft ist oft schuld an gereizten Schleimhäuten. Wenn diese zu wenig feucht sind, können sie ihre wichtige Abwehrfunktion nicht mehr erfüllen. Da Halsschmerzen oft die ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältungskrankheit sind, können Sie mit einem guten Raumklima dazu beitragen, dass sich die Infektion nicht ausbreitet. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt bei 40–55%.
Zur Luftbefeuchtung eignet sich aus hygienischen Gründen am besten ein Verdampfer. Ein Gerät also, das heissen Dampf produziert. Verdunster und Ultraschallzerstäuber brauchen eine speziell gute Wartung, da sie leicht zu einer «Keimschleuder» werden.
Eine einfache Möglichkeit zur Luftbefeuchtung ist, feuchte Tücher an den Heizkörper zu hängen oder Wäsche im Zimmer zu trocknen.

Genügend Schlaf und Erholung

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress und Übermüdung das Immunsystem schwächt. Wegen Halsschmerzen müssen Sie zwar nicht gleich zuhause bleiben, doch eine Extraportion Schlaf und das Absagen aller nicht dringenden Termine beschleunigt die Heilung.

Nicht rauchen und rauchige Luft meiden

Rauchen und der Aufenthalt in rauchigen Räumen reizt die Schleimhäute zusätzlich und verschlimmert die Beschwerden.

Gurgeln

Mit Gurgeln gelangen reinigende, entzündungshemmende und lindernde Substanzen auf die Rachenschleimhaut. Wählen Sie eine Mischung, die Ihnen gut schmeckt, und gurgeln Sie damit mehrmals täglich, am besten lauwarm.

Tipp
Bei Halsschmerzen wegen Überlastung der Stimme hilft Gurgeln mit Arnikatinktur.

Tipp
Gurgeln ist nicht jedermanns Sache. Alternativ kann man ein «Gurgelwasser» in eine kleine Zerstäuberflasche füllen und dieses öfters in den Rachen sprayen. Sehr empfehlenswert ist der Pelarom Spray von Alpinamed®

Verschiedene «Gurgelwasser»
Kurzangaben zur Zubereitung (genauere Angaben → 246)

Kochsalzlösung	1–2 TL Kochsalz auf 5 dl Wasser
Essigwasser	½–1 TL Apfelessig in 1 dl Wasser
Basenwasser	2 Messerspitzen Natriumhydrogencarbonat oder Backpulver in 1 dl Wasser
Kräutertees z.B. Kamille, Salbei, Ringelblume	1 TL Teekraut auf 1 Tasse Wasser **Tipp:** Den Tee mit 3 Prisen Salz anreichern.
verdünnte Tinktur z.B. Kamille, Salbei, Ringelblume	½–1 TL Tinktur in 1 dl Wasser
Zitronenwasser	1 Teil frisch gepressten Zitronensaft mit 3 Teilen Wasser mischen

Achtung! Salbei gerbt die Schleimhaut, was bei ausgeprägtem Trockenheitsgefühl unangenehm sein kann.

Lutschtabletten

Lutschtabletten sind beliebt und lindern meistens rasch, mindestens vorübergehend, die Beschwerden. Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe wirken desinfizierend, entzündungshemmend und schleimlösend. Häufig enthaltene Heilpflanzen sind u.a. Eibisch, Salbei, Isländisch Moos, Süssholzwurzel, Schlüsselblume, Spitzwegerich. Beachten Sie, dass zuckerfreie Bonbons zwar die Zähne schonen, aber nicht selten Magenbeschwerden oder Durchfall verursachen.
▲ Viele Lutschtabletten enthalten Pfefferminz, Menthol oder Eukalyptus. Diese Substanzen können die Wirkung von homöopathischen Mitteln beeinträchtigen.

Empfehlenswerte Produkte ohne Zucker:
Altea®▲
Phytopharma Salbei Pastillen
Isla-Cassis® Lutschtabletten
Emser Pastillen zuckerfrei mit Minzfrische▲
Grether's Blackcurrant-Pastillen zuckerfrei®

Empfehlenswerte Produkte mit Zucker:
Isla-Moos® Lutschtabletten
Salbeipastillen® (Wala)▲
Echinadoron®
Emser Pastillen mit▲ und ohne Menthol
Grether's Blackcurrant-Pastillen®
Dallmann's Salbei-Bonbons®

Wickel

Meistens sind heisse oder warme Wickel angezeigt. Diese regen die Durchblutung an und stärken die Abwehr. Jedoch nicht alle Patienten vertragen starke Hitze am Hals. Ölkompresse und Rohwolle sind mildere Alternativen. Falls nach einem heissen oder warmen Wickel keine – mindestens kurzfristige – Linderung eintritt, sind wahrscheinlich kalte Wickel angezeigt, z.B. Quark- oder Lehmwickel, siehe «Angina» → Seite 42.

Kartoffelwickel → Seite 235
Da Kartoffeln die Hitze sehr gut speichern, eignen sie sich für eine Anwendung am Hals, wo die Wirkung nicht mit einer Wärmflasche unterstützt werden kann, besonders gut.

Leinsamenwickel → Seite 244
Der Leinsamenwickel ist ebenfalls eine intensive feuchtheisse Anwendung. Allerdings etwas milder als der Kartoffelwickel. Wird deshalb am Hals oft als angenehmer empfunden.

Lehmwickel → Seite 242
Der Lehmwickel auf öliger Basis ist eine eher milde, entzündungshemmende und schmerzlindernde Anwendung. Er kann für einige Stunden, auch über die ganze Nacht, belassen werden. Ätherische Öle (z.B. Eukalyptus▲, Lavendel, Thymian) ergänzen die Wirkung optimal. Eine besonders wärmende Qualität bekommt der Lehmwickel, wenn Sie für die Zubereitung Johannisöl verwenden.

Ölkompresse → Seite 251
Die Ölkompresse wirkt mild wärmend und die zugefügten ätherischen Öle (z.B. Eukalyptus▲, Lavendel, Thymian) entfalten ihre desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung über Stunden. Ich empfehle Ihnen wegen der besonders wärmenden Qualität eine Zubereitung mit Johannisöl. Sie können diesen Wickel je nachdem sogar während der Arbeit oder unterwegs aufgelegt lassen.

Rohwollauflage → Seite 258
Ist eine sehr einfache und milde Anwendung. Legen Sie die Wolle möglichst direkt auf die Haut. Sehr empfehlenswert zur Nachbehandlung von einem heissen Wickel oder um den Hals während der Arbeit oder unterwegs warm zu halten.

Zwiebelwickel → Seite 278
Wie bei allen anderen Infektionskrankheiten leistet der Zwiebelwickel auch bei Halsschmerzen gute Dienste. Wegen des Geruchs ist er nicht jedermanns Geschmack. Bei starken Schmerzen mit gleichzeitigem Schnupfen oder Husten lohnt sich jedoch der Aufwand.

Quarkwickel mit langer Einwirkungszeit
Quark wirkt sehr gut entzündungshemmend und schmerzlindernd. Da bei Halsschmerzen in der Regel warme Wickel angezeigt sind, können Sie den Quark leicht im warmen Wasserbad anwärmen. Je nachdem können Sie ihn auch zimmerwarm auflegen. Achten Sie darauf, dass der Hals durch die Anwendung nicht unterkühlt wird. Einwirkungszeit so lange wie angenehm, mind. 30 Minuten.

Tipp
Mischen Sie 3–5 Tropfen ätherisches Öl in den Quark (z.B. Lavendel, Thymian, Zitrone, Eukalyptus▲).

Was Sie sonst noch tun können

«Halsfeger-Mischungen»
Ingwer, Honig, Meerrettich, Olivenöl und Zitrone wirken reinigend, entzündungshemmend, pflegen die Schleimhäute und stärken die Abwehrkräfte. Meerrettich und Ingwer durchwärmen den Organismus und regen lokal die Durchblutung der Schleimhäute an.
Die untenstehenden Mischungen können Sie teelöffelweise mehrmals täglich einnehmen. Zur Abwechslung in heissem Wasser aufgelöst, lässt sich damit ein durchwärmendes und abwehrstärkendes Getränk herstellen.

«Halsfeger-Mischung» aus Honig, Ingwer und Zitronensaft

- Meerrettich oder Ingwer mit Honig

Ist nur für Menschen geeignet, die es gerne scharf mögen. Wirkt sehr intensiv.

  - Raffeln Sie den Meerrettich oder Ingwer.
  - Ungefähr im Verhältnis 1:1 mit Honig mischen.
  - Nach Belieben frischgepressten Zitronensaft dazugeben.
  - Kurz ziehen lassen. Nach Belieben abseihen.

- Zitronensaft mit Honig
  - Mischen Sie 1 EL Honig mit 1 EL frischem Zitronensaft.

- Zitronensaft mit Olivenöl

Diese Mischung eignet sich besonders gut bei starkem Trockenheitsgefühl, evtl. mit Reizhusten.

  - 1 TL Zitronensaft mit 1 TL Olivenöl oder Johannisöl mischen.

Inhalieren → Seite 233

Inhalationen sind nur angezeigt, wenn die Schmerzen tief im Kehlkopf stecken oder bei gleichzeitiger Erkältung mit Schnupfen oder Husten. Bei gewöhnlichem Schluckweh sind sie zu wenig wirksam.

Atmen Sie während der Inhalation abwechslungsweise durch Nase und Mund.

Als Zusätze besonders geeignet sind Salz, Thymian, Kamille.

Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

- Eine Halsentzündung ist bei Säuglingen und Kleinkindern nicht immer leicht zu erkennen. Wenn die Kleinen ohne erkennbaren Grund nicht mehr richtig trinken oder essen wollen, Mundgeruch haben, über Bauchschmerzen oder Ohrenschmerzen klagen, kann das darauf hinweisen.
- Anstelle von Gurgeln kann man Kindern ab 1 Jahr immer wieder ein wenig Honig zu lutschen geben oder ihnen schluckweise mit Honig gesüssten Tee anbieten.
- Heisse Wickel sind für kleine Kinder ungeeignet. Ölkompresse, Rohwollauflagen, Lehm-, Quark- oder Zwiebelwickel eignen sich besser.