



Bewährte Hausrezepte

Die natürliche Unterstützung Ihrer Halsschmerztherapie!

Zusätzlich zur schmerzlindernden Lutschtablette gibt es zahlreiche Hausmittel zur unterstützenden Behandlung der lästigen Halsschmerzen. Vom einfachen Tee bis hin zu kalten und warmen Wickeln reichen die Empfehlungen, die zum Teil sehr zeitaufwändig sind. Damit Sie für sich das richtige Hausmittel finden, haben wir hier für Sie die bewährten Verfahren zusammengestellt:

Auch gegen Halsschmerzen ist ein Kraut gewachsen

Trinken und / oder gurgeln Sie Tees aus Kamille und Salbei. Dazu gießen Sie einen gehäuften Teelöffel Salbeiblätter oder Kamillenblüten in einer mittelgroßen Tasse mit kochendem Wasser auf und sieben den Sud nach fünf bis 10 Minuten über ein Teesieb ab. Bei Gurgellösungen benötigen Sie etwa die dreifache Menge.

Gurgeln mit Salzwasser

Bei Heiserkeit und schmerzendem Hals kann auch das Gurgeln mit Salzwasser helfen. Dafür lösen Sie einen schwach gehäuften Teelöffel Kochsalz in einem Glas lauwarmem Wasser auf und gurgeln damit mehrmals täglich.

Apfelessig und Honig

Ein Glas warmes Wasser, zwei Esslöffel Apfelessig und einen Teelöffel Honig ergeben eine bewährte Mixtur gegen lästige Halsschmerzen. Beachten Sie: Die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs werden jedoch bei Temperaturen über 35 Grad Celsius zerstört, darum sollten Sie die Apfelessig-Honig-Mischung nicht zu heiß trinken.

Kalte & warme Wickel

Wickel werden traditionell vor allem bei Kindern angewandt. Kalte Topfenwickel haben einen entzündungs- und schmerzhemmenden Effekt. Verteilen Sie 250 Gramm Topfen (Zimmertemperatur) auf ein dünnes Leinen- oder Baumwolltuch, damit der Topfen mit dem Hals in Berührung kommen kann. Dann falten Sie das Tuch zu einem Schal, legen es um den Hals und fixieren es mit einem Wollschal. Warme Kartoffelwickel unterstützen die Heilungsprozesse nach dem Abklingen der akuten Entzündung. Hierzu nehmen Sie ein Tuch aus Naturfasern (zum Beispiel ein Geschirrtuch) und legen vier bis fünf ungeschälte, gekochte Kartoffeln nebeneinander und zerdrücken sie leicht. Wie bei dem Topfenwickel wird dann ein Schal gewickelt, über den ein Wollschal gebunden wird.

Die allgemeinen Tipps zur Behandlung von Erkältungskrankheiten gelten auch bei Halsschmerzen uneingeschränkt:

- * Gönnen Sie sich Ruhe!
- * Trinken Sie mehr Flüssigkeit als normal!
- * Befeuchten Sie die Luft, vor allem im Schlafraum!
- * Vermeiden Sie schädliche Reize wie Zigarettenrauch etc.!
- * Halten Ihre Halsschmerzen länger als 3 Tage an, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!