

- Erkältungsbäder wirken schleimlösend und desinfizierend über die Atemwege.
- Zwiebelsaft mit Zucker getrunken hat eine antiseptische, leicht antibakterielle und antivirale Wirkung und wirkt zudem schleimlösend.

Verhalten

- Trockene Zimmerluft vermeiden.
- Trinken sie genügend warme Flüssigkeiten.
- Schränken sie ihre sportliche Aktivitäten ein.
- Gehen sie nicht in die Sauna.
- Schonen sie sich.



Fragen sie unser Apothekenteam

Hals-/Rachenentzündung

Tipps bei Schmerzen in Hals und Rachen, das sollten Sie wissen.



Hals-/Rachenentzündung



Krankheitsbild

- Die meisten Halsentzündungen werden durch Viren verursacht.
- Eine bakterielle Tonsillitis ist wahrscheinlich, wenn mehrere Bedingungen erfüllt sind:
 - Keine Erkältungssymptome, Husten oder grippeartige Symptome
 - Starkes Fieber sichtbare Eiterablagerungen auf den Tonsillen
 - Vergrößerte Halslymphknoten
- Ein Bluttest auf Pfeiffersches Drüsenfieber kann durchgeführt werden, wenn die Symptome nicht abklingen. Häufiger bei jüngeren Erwachsenen.

Behandlung

- Antibiotika werden, falls notwendig, vom Arzt verordnet und sind rezeptpflichtig.
- Seltene Komplikationen der Tonsillitis (Nephritis, rheumatisches Fieber und Abszess um die Tonsille) lassen sich bei Behandlung mit Antibiotika verringern.
- Einfache Schmerzmittel wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.
- Bei Nichtansprechen ist es immer ein Versuch wert, das Schmerzmittel zu wechseln.

Aufgepasst

- Antibiotika können Nebenwirkungen haben (gastrointestinale Wirkungen – selten Kolitis, Candida Pilz-Infektion).
- Zudem gibt es relevante Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, wie z.B. der Antibaby-Pille.
- Vermeiden Sie Ibuprofen, falls in der Vorgeschichte ein Magengeschwür war.
- Ibuprofen kann gelegentlich ein vorbestehendes Asthma verschlimmern.
- Informieren sie Arzt und/oder Apotheker über weitere einzunehmende Medikamente.



- Melden Sie sich bei uns oder Ihrem Hausarzt, falls die Empfehlungen nicht helfen, die Symptome sich verschlimmern oder Sie sich Sorgen machen.

Heilmittel

Schulmedizin

- Schmerzmittel mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure, Paracetamol u.a.
- Lutschpastillen, Halssprays, Gurgellösungen mit entzündungshemmenden, schmerzlindernden oder desinfizierenden Wirkstoffen
- Vitamin C und Zink beschleunigen die Genesung und stärken das Immunsystem.



Komplementärmedizin

- Pflanzliche Zubereitungen in Form von Gurgellösungen, Spray oder Lutschtabletten aus Salbei, rotem Sonnenhut, Arnika lindern Schluckbeschwerden und Halsentzündung.
- Lindenblüten- oder Salbeitee, Husten- und Bronchialtees, diese Erkältungstees wirkend beruhigend, entzündungshemmend und schleimlösend auf den Hals- und Rachenraum.
- Abwehrstärkende Tropfen, Säften oder Tabletten aus der Komplementärmedizin mit Roten Sonnenhutextrakt oder Taigawurzelextrakt u.a. können sie vor künftigen Infektionen schützen.



Hausmittel

- Honig pur oder in heisser Flüssigkeit wirkt wohltutend auf die entzündeten Schleimhäute.
- Holundersaft heiss getrunken durchwärmt, wirkt schleimlösend und stärkt die Abwehrkräfte.
- Wärme (Fussbäder, Halswickel ...) entspannen die verkrampfte Muskulatur und durchwärmen.

