

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

HALSWEH ADE! MIT PERSÖNLICHER BERATUNG, DIE WIRKT

In diesen Tagen gehen die Temperaturen auf und ab. Morgens lässt einen die kühle Luft frösteln, mittags schwitzt man. Am Abend braucht es schon ab und zu die Heizung – beste Bedingungen für Erkältungsviren. Übertragen durch eine sogenannte Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Niesen oder Husten nisten sie sich oft zunächst im Mund- und Rachenraum ein. Halskratzen, Schluckbeschwerden und Mundgeruch gehören zu den Symptomen einer akuten Halsentzündung, auch Pharyngitis genannt. Dabei schwellen die Schleimhäute an und röten sich. Breitet sich die Entzündung auf untere Regionen wie Kehlkopf oder Stimmbänder aus, sprechen Ärzte von einer Laryngitis. Heiserkeit, trockener Reizhusten und sogar der Verlust der Stimme sind hierfür typische Merkmale. Für eine angegriffene Stimme gilt übrigens: weder laut sprechen noch flüstern. Beides belastet die Stimmbänder.

Schnelle Hilfe aus der Apotheke

In der Regel heilt eine Hals- oder Kehlkopfentzündung innerhalb weniger Tage von allein. Ziel der Behandlung ist es daher in erster

Linie, die Beschwerden zu lindern. Hier helfen neben Hausmitteln (siehe Kasten) auch verschiedene Präparate, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt. Sie wirken auf unterschiedliche Weise.

- **Lokale Betäubung:** Sogenannte Lokalanästhetika sind Stoffe, die die angegriffenen Schleimhäute leicht betäuben und so Schmerz lindern. Zu den häufig verwendeten Wirkstoffen gehören Ambroxol, Lidocain und Benzocain. Benzocain kann bei empfindlichen Menschen zu allergischen Reaktionen führen.

- **Schutz der Schleimhäute:** Quellstoffe wie Hyaluronsäure oder Isländisch Moos überziehen die gereizten Schleimhäute mit einem Schutzfilm. Damit sie optimal wirken, lutscht man entsprechende Pastillen am besten nach dem Essen oder Trinken.

- **Keimreduktion:** Lagern sich an den gereizten Schleimhäuten zusätzlich Bakterien an, können auch sogenannte Lokalantiseptika helfen. Gebräuchlich sind Wirkstoffe wie Chlorhexidin oder Benzalkoniumchlorid. Lokalanti-

septika können die Zellwände von Bakterien zerstören und diese dadurch abtöten.

Richtig behandeln

Generell wirken die verschiedenen Präparate am besten, wenn die entzündeten Stellen ausreichend mit den jeweiligen Wirkstoffen in Kontakt kommen. Das heißt: Lutschtabletten immer langsam im Mund zergehen lassen – am besten in der Backettasche. Gurgellösungen möglichst lang im Mund- und Rachenraum spülen. Sprays haben den Vorteil, dass sie besonders bei Kindern leichter angewendet werden können. Allerdings erreichen sie den hinteren Rachenraum kaum.

Verbessern sich die Beschwerden innerhalb weniger Tage nicht oder kommt Fieber hinzu, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Denn hinter »Halsschmerzen« können auch ernstere Beschwerden wie eine bakterielle Mandelentzündung oder Scharlach stecken.

Es gibt viele unterschiedliche Formen von Halsschmerzen. Nutzen Sie daher die persönliche Beratung in Ihrer Apotheke, dann wird Ihnen gezielt geholfen!

Wirksame Hausmittel

Abwarten und Tee trinken – das ist nicht nur eine Redewendung, es hilft auch bei Halsweh. Denn wer sich etwas Ruhe gönnt, stärkt sein Immunsystem. Warmer Tee wiederum kann die Erkältungsviren ausschwemmen. Salbeitee wirkt zusätzlich reizlindernd und entzündungshemmend. Auch das altbewährte Halstuch tut gut, indem es warm hält und die Durchblutung fördert. Vorbeugend hilft Inhalieren. Es befeuchtet die Schleimhäute bis in tiefere Regionen und schützt vor einem erneuten Virenbefall. Ätherische Öle aus Kamille oder Salbei aus der Apotheke verbessern die Wirkung zusätzlich.