Was sind die Ursachen von Halsschmerzen?

Die Ursache von Halsschmerzen ist meist eine **Rachenentzündung**. Oft bestehen weitere Erkältungszeichen wie Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber, und die Lymphknoten am Hals können schmerzhaft geschwollen sein. Sind hauptsächlich die seitlich im Rachen liegenden Gaumenmandeln betroffen, spricht man von einer **Mandelentzündung**. Halsschmerzen werden **ganz überwiegend durch Viren** verursacht, bei einigen Patienten sind auch **Bakterien**, meist **Streptokokken**, nachweisbar. Im Rachen befinden sich auch bei Gesunden zahlreiche Bakterien, die als Mundflora bezeichnet werden, und viele Menschen haben auch Streptokokken im Mund, ohne krank zu sein.

Was können wir für Sie tun?

Da in den allermeisten Fällen Viren und nicht Bakterien für die Infektion verantwortlich sind, ist die Verordnung von **Antibiotika** nur **äußerst selten** erforderlich; unser Immunsystem wird selbst mit Bakterien gut fertig, so dass Antibiotika nur bei schweren Erkrankungen oder bei Scharlach sinnvoll sind. Sie werden auch nicht routinemäßig zur Vorbeugung von Komplikationen angewendet.
Nach gründlicher Befragung und Untersuchung führen wir eine wirksame Arzneimitteltherapie durch. Hierbei kommen v.a. schmerzhemmende und fiebersenkende Medikamente zum Einsatz. Bei Halsschmerzen haben sich auch pflanzliche Arzneimittel bewährt, neben Mitteln zum Einnehmen auch in Form von Gurgellösungen.
Eine sehr wirksame Behandlungsmaßnahme bei Halsschmerzen stellt die **Eigenblutbehandlung** dar, die wir Ihnen auf Wunsch als Zusatzleistung anbieten können.

Was können Sie selber tun?

Sie können selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung, sie sollten es sowohl aktiv als auch passiv vermeiden.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2 l pro Tag; Herz- und Nierenkranke 1,5 l pro Tag).
- Feuchten Sie die Raumluft an.
- Sorgen Sie für körperliche und seelische Entspannung.
- Bevorzugen Sie weiche und flüssige Kost.
- Meiden Sie möglichst Milchprodukte, da diese schleimbildend wirken können, scharf gewürzte Speisen und Obstsäfte können die Halsschleimhäute reizen und die Schmerzen verschlimmern
- Lutschen Sie ab und zu Bonbons mit Isländischem Moos oder Salbeiblätteröl, um die Entzündung zu verringern.
- Bei Fieber achten Sie auf leichte, atmungsaktive Kleidung, halten Sie die Füße warm, decken Sie sich nur leicht zu (ohne Wärmestau) und achten Sie auf ausreichend frische Luft ohne Zugluft.

Folgende Hausmittel haben sich in der Therapie von Halsschmerzen bewährt:

Bei Krankheitsbeginn:

Ansteigendes Fußbad

Material

- Fußbadewanne mit warmem Wasser (36 – 37°C)
- Badethermometer
- Zusätzliches Gefäß mit sehr warmem Wasser
- Handtuch

Durchführung

- Wassertemperatur prüfen.
- Füße bis unter Kniehöhe mit Wasser bedecken.
- Warmes Wasser langsam nachgießen, bis eine Wassertemperatur von 39 – 40°C erreicht ist.
- Füße 10 – 15 Min. im Wasser lassen.
- Anschließend gut abtrocknen und 30 – 60 Min. nachruhen.

Nach Krankheitsausbruch:

Körperwarme Quarkauflage

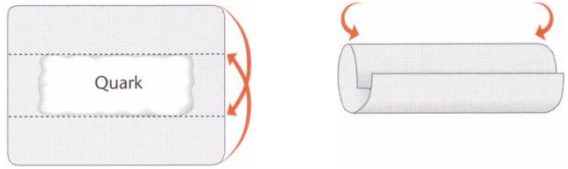
Material

- 250 – 500 mg Magerquark (Zimmertemperatur)
- 1 – 2 Mullkompressen (20 cm x 20 cm)
- 1 Baumwoll-Innentuch
- 1 Zwischentuch (z.B. Handtuch)
- 1 Außentuch (Moltontuch)
- 2 – 4 Wärmflaschen (max. 60 °C)
- 1 wasserfeste Unterlage (z.B. Tablett)
- Löffel o. Messer
- evtl. Nässeschutz (z.B. Badelaken)

Durchführung

- Innentuch auf Tablett legen und Mullkompressen auseinander falten.
- Quark gleichmäßig ca. 0,5 cm dick in gewünschter Größe auf Mullkompressen streichen. Anschließend mit überstehendem Mull und Innentuch abdecken.
- Quarkauflage auf Wärmflaschen legen und **kurz** erwärmen.
- Quarkauflage an Hals anlegen.
- Mittels Zwischen- und Außentuch fixieren.
- Nässeschutz unterlegen.
- Patient vor Auskühlung schützen, insbesondere nach Entfernen des Wickels.
- **Achtung:** Bei hohem Fieber Gefahr eines Wärmestaus durch zu langes Anliegen der Quarkauflage!

Quarkauflage



Zitronenhalswickel

Material

- 500 – 700 ml Wasser (bei **Fieber**: **kalt**, **ohne Fieber**: kochend **heiß**)
- ½ unbehandelte, abgewaschene Zitrone
- Messer, Gabel und Glas
- 1 saugfähiges Baumwoll-Innentuch, mind. doppelt gefaltet
- 1 Außentuch (z.B. Moltontuch, Frottiertuch)
- 1 Auswringtuch (z.B. Leinentuch, Geschirrtuch)
- 1 ausreichend große Schüssel
- Befestigungsmaterial
- evtl. Haushaltshandschuhe

Durchführung

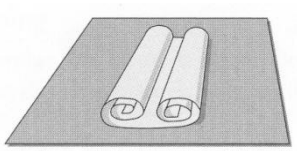
- Zitronenschale mit dem Messer mehrfach einritzen.
- Zitrone in die Schüssel legen und mit heißem bzw. kaltem Wasser (s.o.) übergießen. Saft der Zitrone mit dem Glas vorsichtig in das Wasser ausdrücken.
- Innentuch auf gewünschte Größe falten und von beiden Seiten zur Mitte hin aufrollen.
- Aufgerolltes Innentuch längs in das Wringtuch legen.
- Diese Rolle so in die Schüssel legen, dass die Enden des Wringtuchs herausragen.
- Rolle mit Zitronenwasser (siehe oben) übergießen, kurz durchziehen lassen und danach kräftig auswringen (evtl. mit Haushaltshandschuhen). Die Wärme wird umso besser ver-

tragen, je stärker das Innentuch gewrungen wird. Zusätzlich wird die Wärme länger gehalten.

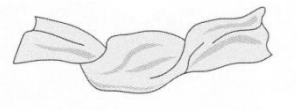
- **Achtung: Verbrühungsgefahr!** Bei Kindern und Menschen mit Empfindungsstörungen muss die Temperatur des Innentuches vor Anlegen des Wickels an der Innenseite des eigenen Unterarmes getestet werden!
- Mit dem Innentuch leicht an den Hals fächeln, um die Haut an die Wärme zu gewöhnen.
- Sobald die Wärme akzeptabel ist, das Innentuch rasch und faltenfrei an den Hals anlegen und zügig mit dem Außentuch überdecken.
- Wenn Ihnen die Auflage zu heiß vorkommt, können Sie das Innentuch kurzfristig etwas lockern.
- Anschließend gut zudecken. Das Innentuch sollte ca. 20 – 30 Min. liegen bleiben (so lange, wie Sie es als angenehm empfinden).
- Nach Entfernen des Wickels ca. 20 Min. nachruhen.

Wringtechnik

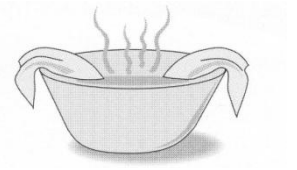
Schritt 1



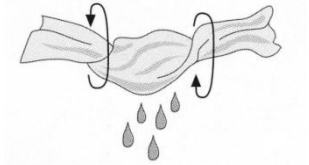
Schritt 2



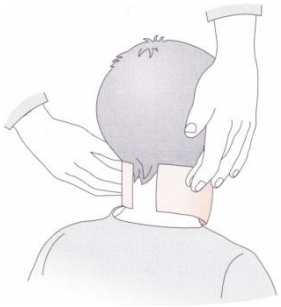
Schritt 3



Schritt 4



Anlegen am Hals



Bei Fieber:

Wadenwickel

Material

- 1 Baumwolltuch oder Handtuch als Matratzenschutz
- 2 Wickeltücher (vom Knöchel bis unter das Knie reichend)
- evtl. 2 Handtücher als Außentuch
- 1 Schüssel mit warmem Wasser (ca. 2 °C unter Körpertemperatur beginnend)
- 1 Badethermometer
- evtl. 1 unbehandelte Zitrone oder Zitronensaft

Durchführung

- Körpertemperatur messen.
- Raum lüften, danach Fenster schließen und auf angenehme Raumtemperatur achten.
- Patient mit leichter Decke zudecken, evtl. Socken anlassen.
- Schüssel mit warmem Wasser füllen, halbe Zitrone unter Wasser speichenförmig anschneiden und ausdrücken.
- Wickeltücher hinlegen und kräftig auswringen.
- Feuchte Tücher faltenfrei rund um die Waden anlegen, Patient wieder gut zudecken (auch die Beine).
- Ist eine schonendere Wärmeabgabe erwünscht, können die nassen Tücher mit einem trockenen Außentuch umwickelt werden.
- Nach 10 Min. erneutes Nassmachen und Anlegen der Wickel, in der Regel 3mal in Folge anwenden, evtl. erneute Temperaturmessung. Nachruhe gewährleisten!

Bitte beachten!

- Wenn die Füße kalt werden, Behandlung sofort abbrechen.
- Während der Behandlung den Patienten nicht alleine lassen.

Quellen:
DEGAM: Patienteninformation zur Leitlinie „Halsschmerzen“. Düsseldorf: omikron publishing, 2009.
Bachmann, Sandra/Längler, Alfred: Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co. 1. Auflage. München: Urban & Fischer, 2005.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Ultraschall · Prävention
Akupunktur · Chirotherapie
Naturheilverfahren · Sportmedizin
Ernährungsmedizin · Homöopathie
Rettungsmedizin · Qualitätsmanagement

Höststraße 6 · 26670 Uplengen-Remels
Telefon: 04956/1015 · Telefax: 04956/912218

PATIENTENRATGEBER



Halsschmerzen

Hinweise zu den Ursachen

Empfehlungen zur Selbstbehandlung

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends
Fachärzte für Allgemeinmedizin