

PATIENTENINFORMATION: HAUSMITTEL BEI HALSSCHMERZEN UND INFEKTEN DER OBEREN ATEMWEGE



Eine häufige Ursache für Hals- und Bronchialbeschwerden ist die behinderte Nasenatmung: Die Nasenschleimhäute sind geschwollen, Luft kann nur über den Mund eingeatmet werden. Damit entfällt die wichtige Funktion der Nase. Diese feuchtet die Atemluft an, reinigt und erwärmt sie. Die Atemluft fließt bei behinderter Nasenatmung also kalt und trocken durch Mund, Luftröhre und Bronchien. Rachen- und Kehlkopfschleimhäute trocknen aus. So entstehen Reizhusten und Halsschmerzen.

Nachfolgend geben wir Ihnen ein paar Ratschläge zur Linderung Ihrer Beschwerden:

Versuchen Sie, Ihre Stimme zu schonen und den Hals warm zu halten. Um die Rachenschleimhaut feucht zu halten, sollten Sie viel trinken und die Luftfeuchtigkeit in den Räumen hoch halten. Darum: viel lüften!

- ▶ Versuchen Sie, möglichst nicht zu rauchen.
- ▶ Bewährt haben sich feuchte Halswickel mit einem Seiden- oder Baumwollschal, um den anschließend ein Wollschal gewickelt wird.
- ▶ Versuchen Sie auch einmal folgendes Rezept: Mehrmals täglich gurgeln mit lauwarmem Salbeitee oder einer Salzlösung (1 g Kochsalz in 100 ml Wasser auflösen).
- ▶ Eine Inhalation mit warmer Salzlösung (Zusammensetzung wie oben) wird oft als angenehm empfunden. Beim Zusatz von Kräutern oder ätherischen Ölen ist aber Vorsicht geboten, da Haut- und Schleimhautreizungen möglich sind.
- ▶ Zu empfehlen sind auch Lutschpastillen oder –bonbons auf Kräuterbasis (möglichst ohne Zucker). Sie regen die Speichelproduktion an und vermindern ein Austrocknen der Schleimhäute.
- ▶ Vor allem: Gönnen Sie Ihrem Körper etwas Ruhe. Versuchen Sie, sich warm zu halten, und machen Sie bei kalten Füßen warme Umschläge oder ein Fußbad. Bei warmen Füßen sind hingegen kühle Wickel zu empfehlen.

Hausärztliche Praxisgemeinschaft
Dr. med. Günter Bode • Peter Rösner • Elisabeth Müller-Menckens
Kirchstraße 12 • 27327 Schwarme
Telefon 04258/1296 • Fax 04258/560
info@praxisgemeinschaft-schwarme.de • www.praxisgemeinschaft-schwarme.de

