

# Bei Halsschmerzen helfen Heilpflanzen und Hausmittel



Plantago lanceolata (inflorescence)  
Von © Hans Hillewaert /, CC BY-SA  
3.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1179434>

Kratzen im Hals oder Schmerzen beim Schlucken sind typische Symptome einer Erkältung. „Pflanzliche Medikamente haben sich gegen Halsschmerzen bewährt“, sagt Gabriele Overwiening aus dem Geschäftsführenden Vorstand der Bundesapothekerkammer.

Dagegen helfen verschiedene Pflanzenextrakte, zum Beispiel aus Kamillenblüten, den Blättern von Salbei, Thymian oder

Spitzwegerich und die Heilpflanze Isländisch Moos. Diese und anderen können auch miteinander kombiniert werden. Sie wirken je nach Arzneipflanze entzündungshemmend, zusammenziehend oder bilden eine Schutzschicht auf der gereizten Schleimhaut.

Die hochkonzentrierten Extrakte sind entweder flüssig oder werden zu festen Arzneimitteln wie Dragees weiterverarbeitet. Neben den pflanzlichen Extrakten gibt es auch verschiedene synthetische Arzneistoffe gegen Halsschmerzen.

Halsschmerzen dauern in der Regel ein bis drei Tage. Wenn sie länger als eine Woche anhalten, das Atmen schwer fällt oder die Beschwerden sehr stark sind, empfehlen Apotheker einen Arztbesuch. Das gilt auch, wenn die Lymphknoten stark geschwollen sind („dicker Hals“), das Schlucken sehr weh tut oder die Körpertemperatur bei Erwachsenen auf 39 Grad oder mehr klettert.

Overwiening: „Wer noch mehr für sich tun will, kann ein Hausmittel ausprobieren und so die medikamentöse Behandlung unterstützen.“ Häufig empfohlen wird das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Wer mit Salzwasser gurgeln will, kann einen viertel Teelöffel Salz in einem Glas kalten oder warmen Wasser auflösen. Ein altes Hausmittel sind Halswickel. Dafür wird ein Baumwolltuch mit lauwarmem Wasser getränkt und um den Hals gelegt. Darüber werden ein trockenes Tuch und ein Wollschal gewickelt. Dieser Halswickel bleibt dann etwa eine halbe Stunde liegen und soll Halsschmerzen deutlich lindern.

Quelle

[ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V.](http://www.abda.de)

<http://www.patientenleitlinien.de/Halsschmerzen/halsschmerzen.html>