

# Hausmittel: Halsschmerzen Hausmittel

Viele Menschen glauben, dass Mittel aus der Apotheke das Beste ist gegen Halsschmerzen, allerdings können Hausmittel genauso gut wirken.

Ihr Abwehrsystem können Sie wie folgt wieder auf Trab bringen:

- Viel Schlaf
- Viel Wärme
- Viel Flüssigkeit ( bevorzugen Sie Mineralwasser und heißen Tee oder Heiße Zitrone, bei Kratzen im Hals verschafft heiße Milch mit Honig Linderung )
- Viel Obst und Gemüse ( Vitamin C ist immer gut )
- Inhalieren ( Beschreiben siehe unten )
- Warme Halswickel ( Beschreibung siehe unten )
- Lüften Sie mehrmals am Tag die Wohnung und achten Sie auf eine hohe Luftfeuchtigkeit
- Gurgeln ( mind. 3x täglich z. B. mit einem halben Teelöffel Salz in einem Viertel Liter warmem Wasser )
- Eiswürfel lutschen ( kühlt und betäubt den Schmerz )

Außerdem sollten Sie folgendes unbedingt vermeiden, da es das Immunsystem zusätzlich schwächt:

- Stress
- Rauchen
- Alkohol
- Stimme schonen
- Zuviel Bewegung

Leiden Sie zusätzlich unter Fieber, sollten Sie drauf achten, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen um den Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu halten. Bei 38 ° C benötigen Sie etwa einen halben Liter Flüssigkeit extra. Bei jedem weiteren Grad sogar einen ganzen Liter mehr Flüssigkeit. Es ist auch ratsam Elektrolyte zusätzlich zu geben. Essen Sie ein paar Salzstangen oder trinken Sie eine Tasse Tee mit einer Prise Salz drin.

Um Ihre [Atemwege](#) zu befeuchten und damit das Sekret besser abtransportiert werden kann, Inhalieren Sie ein paar Mal am Tag für einige Minuten. Dazu übergießen Sie eine Handvoll Kamillenblüten mit heißem Wasser in einer Schüssel. Beugen Sie ihr Gesicht über die Schüssel und legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf, damit der Dampf nicht entweichen kann. Schließen Sie die Augen und atmen Sie mehrmals tief ein und aus ( sowohl durch den Mund als auch durch die Nase ).

Außerdem eignen sich folgende Mittel zur Inhalation:

- Japanisches Minzöl
- Pfefferminzöl ( nicht bei Kindern anwenden )
- Thymian
- Eukalyptusöl
- Teebaumöl
- Latschenkieferöl ( nicht bei Asthmapatienten anwenden )

Auch warme Halswickel helfen Ihrem Immunsystem gegen die Bakterien und Viren anzukämpfen

# Hausmittel: Halsschmerzen Hausmittel

und steigern zusätzlich die Durchblutung. Wickeln Sie dazu ein warm feuchtes Baumwolltuch um Ihren Hals und decken dieses zusätzlich mit einem Handtuch ab. Verweilen Sie so eine Zeit lang unter der Bettdecke. Außerdem können Sie für die Halswickel wunderbar Quark verwenden, dies wirkt der Entzündung von Außen entgegen.

Eindeutige ID: #1052

Autor: admin

Letzte Änderung des Artikels: 2010-04-27 08:55