

kurz & bündig

Beratung zu Halsschmerzen

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Hintergrund

Halsschmerz ist ein Symptom verschiedenster Erkrankungen, etwa Mumps, Scharlach oder Diphtherie. In der kalten Jahreszeit lösen oft Rhino- und Coronaviren eine akute Rachenentzündung (Pharyngitis) aus. Betroffene leiden unter Schluckbeschwerden, Husten und Mundgeruch. Die Schleimhaut im Rachen ist stark gerötet und geschwollen. Daneben führen virale Infekte zu Entzündungen des Kehlkopfs und der Stimmbänder (Laryngitis). Zu Halsschmerzen gesellen sich dann „bellender“ Reizhusten und Heiserkeit bis hin zum völligen Stimmverlust. Im

Unterschied zur Pharyngitis oder Laryngitis kommen bei einer akuten Mandelentzündung (Tonsillitis) neben den ursprünglich viralen Auslösern noch Bakterien, meist Streptokokken, ins Spiel und überziehen die geschwollenen und geröteten Gaumenmandeln mit fleckigen, gelb-weißen Belägen. Eine Tonsillitis wird von Fieber, Schluckbeschwerden und starken Halsschmerzen begleitet, die Richtung Ohr ausstrahlen. Daneben begünstigen Allergien, Stimmüberbeanspruchung und Umweltschadstoffe schmerzhaft Entzündungen im Hals- und Rachenraum.



Selbstmedikation, ja oder nein?

Halsschmerzen bei grippalen Infekten können selbst behandelt werden, da sie meist selbstlimitierend verlaufen. In der Apotheke wird eine Vielzahl an rezeptfreien Rachen-therapeutika zur Symptomlinderung angeboten. Sie sind auch dann indiziert, wenn Halsschmerzen ernste Ursachen haben: So sollte ein Arzt immer chronische Verläufe (≥ 14 d) ausschließen. Halsschmerzgeplagte dürfen auch keine Warnzeichen (red flags) zeigen, wie Scharlach-Exanthem, Pfeiffersches Drüsenfieber, Pneumonie, Bronchitis, Otitis oder Sinusitis. Selbstmedikation ist nicht möglich bei Immunsuppression, Chemo- und/oder oraler Glukokortikoidtherapie, schweren Grunderkrankungen oder einem erhöhten Risiko für akutes rheumatisches Fieber. Ferner muss der Arzt die Wahrscheinlichkeit einer Streptokokken-Tonsillitis abschätzen, da hier eine antibiotische Behandlung notwendig werden kann. In diesen Fällen besteht die Möglichkeit, ein Antibiotikum zu verordnen. Dieses wird aber nur eingenommen, wenn die Beschwerden sich stark verschlechtern oder nach drei bis fünf Tagen nicht besser sind.



Nichtmedikamentöses

Wer unter Halsschmerzen leidet, sollte viel trinken. Empfehlenswert sind warme Erkältungstees, mit Teedrogen wie Thymiankraut, Fenchelfrüchten, Holunder-, Lindenblüten oder Salbeiblättern. Auch warme Halswickel lindern die Beschwerden. Dazu ein Leinen- oder Baumwolltuch mit warmem Wasser tränken und um den Hals legen. Wer mag, kann dem Wasser Apfelessig zusetzen. Den Wickel mit einem Schal fixieren, um ein zu schnelles Abkühlen zu vermeiden. Finger weg heißt es von sauren oder scharfen Speisen und Getränken. Sie reizen die entzündete Schleimhaut zusätzlich. Bei Halsschmerzen ist es auch ratsam, wenig zu sprechen. Menschen in Sprechberufen wie Lehrer können die Rachenschleimhaut mit Lutschpräparaten feucht halten und so die Halsschmerzsymptomatik lindern. Fällt auch das Schlucken schwer, sollten weiche Speisen oder Suppen auf dem Speisezettel stehen. Und last but not least: Nicht rauchen – weder aktiv noch passiv.



Lutschen, gurgeln, sprühen



Für die Selbstmedikation von Halsschmerzen stehen Lokaltherapeutika in unterschiedlichen Darreichungsformen zur Verfügung. Lutschpräparate regen den Speichelfluss an, benetzen die trockene, entzündete Schleimhaut im Rachen und wirken so bereits lindernd. Dieser Effekt wird durch die enthaltenen Wirkstoffe verstärkt. Wichtig ist es, die Präparate lange im Mund zu halten und sie nicht zu zerkauen. Zum Gurgeln wer-

den gebrauchsfertige Lösungen angeboten. Erhältlich sind aber auch Konzentrate, die vor der Anwendung mit Wasser verdünnt werden. Meistens wird zwischen zehn und 30 Sekunden mit diesen Präparaten gegurgelt (Packungsbeilage beachten). Rachensprays sollen im Rachen wirken. Damit sie nicht in die unteren Atemwege gelangen, ist es wichtig, beim Sprühen nicht einzatmen. Hilfreich sind auch orale NSAR.

Wirkstoffe

Lokal wirksame Rachentherapeutika für die Selbstmedikation enthalten die verschiedensten Wirkstoffe. Reizlindernd wirkt etwa Isländisch Moos-Extrakt (z. B. Isla Moos Pastillen). Primelwurzelextrakt löst Schleim (z. B. Ipalat), und natürliches Emser Salz (z. B. Emser Pastillen) sowie Hyaluronsäure (z. B. Gelotonsil Gurgelgel) befeuchten. Entzündungshemmende Eigenschaften haben Kamillenblüten-Extrakte (z. B. Kamillosan Mund- und Rachenspray) sowie das NSAR Flurbiprofen (z. B. Dobendan Direkt Flurbiprofen Spray). Lokalanästhetika wie Benzocain (z. B. Dolo-Dobendan 1,4 mg/10 mg Lutschtabletten), Lidocain (z. B. Lemocin gegen Halsschmerzen Lutschtabletten) und das Mucolytikum Ambroxol (z. B. Mucoangin Lutschtabletten) lindern Schmerzen. Das Wachstum und die Vermehrung der Erreger hemmen sollen lokale Antiseptika wie 2,4-Dichlorbenzylalkohol und Amylmetacresol (z. B. Neo-Angin Halstabletten Kirsche).

