

Hals und Rachen

Wo Erkältungen oft beginnen

Wenn es im Hals zu kratzen beginnt, dann steht meist eine «ausgewachsene» Erkältung vor der Tür. Wer rechtzeitig die richtigen Massnahmen ergreift, kann nicht nur die Beschwerden lindern, sondern mit etwas Glück eine Verschlimmerung verhindern.

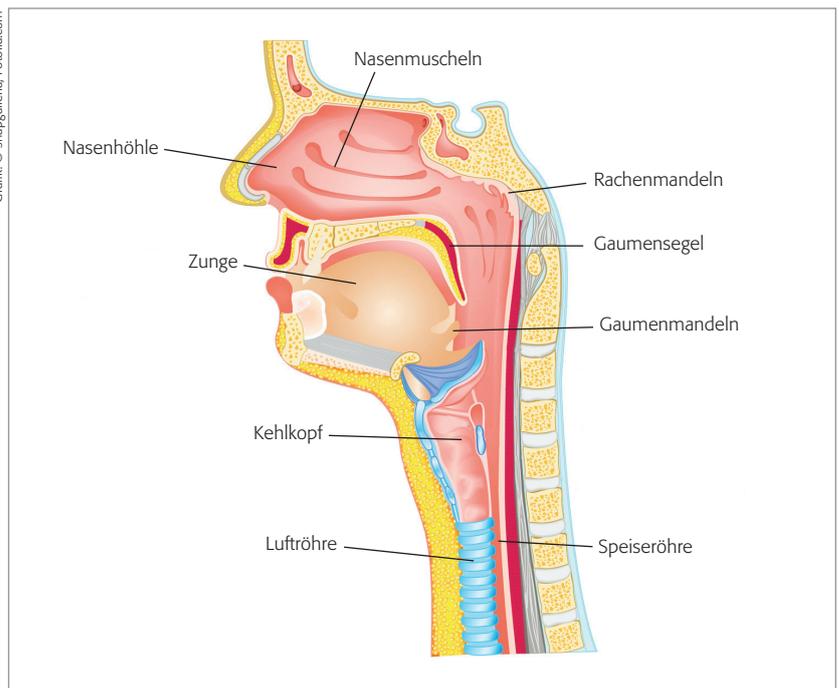
Jürg Lendenmann

Das Älterwerden hat auch seine positiven Seiten: Während Kinder wegen des noch nicht ausgereiften Immunsystems durchschnittlich bis zu dreizehn oder mehr Erkältungen im Jahr durchmachen können, trifft es die Senioren noch zwei bis viermal. Auffälligste Symptome sind Niesen, Laufen der Nase, später angeschwollene Nasenschleimhäute, die die Atmung durch die Nase erschweren oder oft ganz verhindern. Dass bei einer Erkältung andere Regionen im Hals-Nasen-Rachen-Raum entzündet sind und den Betroffenen oft mehr Unannehmlichkeiten bereiten als die Nase, ist von aussen oft kaum ersichtlich.

Halsschmerzen

Entzündungen im Rachenraum (Pharyngitis, von griechisch *pharynx* = Rachen, *-itis* = Entzündung) gehören zu den häufigsten Erkrankungen: Jeder fünfte Patient, der wegen irgendwelchen Beschwerden eine Arztpraxis aufsucht, zeigt Symptome einer Rachenentzündung. Ursachen sind meist Virusinfektionen, bei denen auf dem entzündeten Gewebe eine zusätzliche Infektion mit Bakterien aufgetreten ist. In seltenen Fällen können die Seitenstränge – sie laufen von der oberen hinteren Rachenwand abwärts – auch entzündet werden (Seitenstrangangina). Da die Seitenstränge neben den Röhren liegen, die Rachen und Ohren verbinden (Eustach'sche Röhren), kann es auch zu Ohrenscherzen kommen.

Grafik: © snappgalleria, Fotolia.com



Vermeiden: siehe chronische Rachenentzündungen.

Das hilft: Bei Vireninfektionen können die Beschwerden durch lokal betäubende Mittel wie Benzocain, Lidocain, Polidocanol und Ambroxol sowie mit einem entzündungshemmenden und schmerzstillenden Mittel wie Ibuprofen gelindert werden.

Der Pschyrembel, das bereits in 266. Auflage erschienene renommierte medizinische Nachschlagewerk, nennt rund

40 Heilpflanzen, die bei einer Pharyngitis eingesetzt werden können. Einige der am meisten verwendeten sind in einer Tabelle auf Seite 18 aufgeführt. Desinfizierende oder antiseptische Wirkstoffe wie Chlorhexidin oder Dequaliniumchlorid dämpfen die Krankheitserreger, das heisst vor allem Bakterien, ein und können so bakteriellen Sekundärinfektionen vorbeugen. Allerdings ziehen diese Wirkstoffe auch die normale Mundflora – ein buntes Gemisch aus

Bakterien, Viren, Pilzen – in Mitleidenschaft; bei durch Viren bedingten Beschwerden wirken sie kontraproduktiv, so wie Lokalantibiotika auch.

Bewährt haben sich Lutschbonbons z. B. mit Salbei, Emser Salz, Pelargonium

Zum Gurgeln bieten sich Tees mit Heilpflanzen wie Salbei, Thymian, Malve oder Kamille an:
Zwei Teelöffel der Heilpflanze in einem halben Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich mit dem heißen Tee gurgeln. Teewasser ausspucken. Auch mit Frischpflanzensaft (1 ml auf 50 ml Wasser) lässt sich die Funktion der Schleimhäute stärken.

und Isländisches Moos. Sie regen die Speichelproduktion an und halten den Rachen feucht. Bevorzugen Sie zuckerfreie zahnfremdliche Varianten.

Treten beim Gurgeln Würgereflexe auf, sollte zum Spray gegriffen werden, da dann mit dieser Arzneiform die hinteren Bereiche des Rachens problemloser benetzt werden können.

Empfohlen bei Entzündungen des Mund-Rachen-Raums werden reizarme Kost sowie das Trinken von reichlich Flüssigkeit (Erkältungstees, Ingwerwasser).

Auch Halswickel sind ein probates Mittel bei Entzündungen des Rachens.

Quarkwickel: Bei Halsentzündungen sollte – anders als bei Heiserkeit – der Hals gekühlt werden, da Wärme die Schwellung noch unangenehmer macht.

500g Quark 0,5cm dick auf ein Baumwolltuch auftragen, Tuch zu einem Schal falten. Den Wickel auf Körpertemperatur erwärmen (Heizung) und um den Hals legen. Mit dickem Tuch umgeben und tragen, bis der Quark getrocknet ist.

Chronische Rachenentzündungen

Bei Personen, deren Rachen chronisch entzündet ist, liegen der Entzündung andere Ursachen zugrunde: eine Störung der Schleimhautfunktion oder schädigende Faktoren (Noxen) wie Alkohol,

Fortsetzung auf Seite 22



Kinder machen durchschnittlich bis zu dreizehn oder mehr Erkältungen pro Jahr durch.

Nikotin, zu trockene oder zu warme Luft, Zementstaub, Chemikalien u.Ä.

Vermeiden: Es gilt, die Noxen zu vermeiden, also auch das Passivrauchen.

Das hilft: Linderung bringen Inhalationen mit physiologischer Kochsalzlösung oder Meersalz. Bei chronisch entzündeten Schleimhäuten im Mund- und Rachenraum muss auf eine sehr gute Vitamin-C-Zufuhr geachtet werden.

Schluckschmerzen, Schluckweh

Entzündungen im Rachenraum und der Mandeln können zu Schmerzen beim Schlucken (Odynophagie) führen.

Vermeiden: Harte, grobe oder trockene Nahrung. Sehr oft werden auch sehr saure Nahrungsmittel von Betroffenen abgelehnt. Scharfe Speisen bzw. Gewürze sind zu meiden, da sie die entzündete Schleimhaut noch mehr reizen.

Das hilft: Neben den weiter oben erwähnten Massnahmen (Lutschbonbons, lokal betäubende Mittel, Schmerzmittel) sind flüssigen und weichen Speisen den Vorzug zu geben, da sie leichter geschluckt werden können. Geeignet sind Suppen, Säfte, Breie, Kartoffelstock, weiche Nudel- und Reisgerichte. Manche Patienten können besser kalte, andere besser warme Speisen schlucken.

Vorsicht: Kann gar nicht mehr geschluckt werden, sollte unverzüglich ein

Arzt aufgesucht werden, denn die Unfähigkeit zu schlucken, kann auch durch eine ernsthaftere Erkrankung ausgelöst werden.

Kehlkopfentzündung, Heiserkeit

Bei einer Erkältung (Infektion mit Viren, Bakterien oder Pilzen) können auch die Strukturen des Kehlkopfes (Larynx) wie die Stimmlippen gestört werden, was zu Heiserkeit (Dysphonie) führen kann. Heiserkeit kann jedoch auch Symptom einer anderen Krankheit sein, durch eine Überbeanspruchung der Stimmbänder ausgelöst werden usw.

Vermeiden: Zu meiden sind Alkohol, Nikotin und Coffein, ebenso Medikamente, die die Schleimhäute austrocknen. Bei chronischer Heiserkeit: Überbeanspruchung der Stimme, trockene Luft, Schadstoffe wie Staub, allergieauslösende Substanzen.

Das hilft: Bei einer erkältungsbedingten Heiserkeit sollte viel Flüssigkeit zu sich genommen und auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit geachtet werden. Der Hals sollte warm eingepackt werden. «Schweigen ist Gold» gilt insbesondere für Heisere. Hinweis: Flüstern beansprucht die Stimmbänder mehr als normales Sprechen.

Weitere Massnahmen und Mittel siehe Tabelle auf Seite 19.

Gaumenmandelentzündung (Tonsillitis, Angina)

Gaumenmandeln, Rachenmandeln und andere lymphatische Strukturen – wie die Zungenmandeln und die Seitenstränge – fungieren als «Abwehring»: Er soll verhindern, dass Bakterien, Viren und Pilze in die unteren Atemwege gelangen. Nach neueren Forschungen besteht die Funktion der Gaumenmandeln (Tonsillen) in erster Linie darin, die Antigenstrukturen der eindringenden Keime zu erkennen: So können sie über das Immunsystem schneller abgewehrt werden.

Bei einer Entzündung des lymphatischen Gewebes des Rachenrings sind fast immer die Gaumenmandeln betroffen. Bei entzündeten Gaumenmandeln spricht man auch von einer Angina. Ausgelöst wird die Infektion meist durch Bakterien: durch Streptokokken, seltener durch Staphylo- oder Pneumokokken.

Wichtig: Bei einer eitrigen Angina muss mit Antibiotika behandelt werden, um Folgekrankheiten vorzubeugen. Bei Patienten, bei denen eine Angina immer wieder von Neuem auftritt oder im umliegenden Gewebe Abszesse aufgetreten sind, sollten neben der Behandlung der Abszesse die Gaumenmandeln in einem entzündungsfreien Intervall entfernt werden.