

Dr. Richard Barta

Arzt für Allgemeinmedizin

Erzherzog-Eugenstr. 14, 5020 Salzburg
Tel: 0662/450430, Fax: 0662/450430-30
E-Mail: ordination@richardbarta.at
www.richardbarta.at

TIPS bei Halsentzündungen

Salbeitee

Bei Halsschmerzen ist es wichtig viel zu trinken. Besonders eignet sich dafür Salbeitee. Die Inhaltsstoffe des Salbeis hemmen das Wachstum von Bakterien, wirken desinfizierend und beruhigen die gereizten Schleimhäute. Schon das Schlucken des warmen Tees lindert das unangenehme Kratzen im Hals.

Anwendung: Rund 40 Gramm Salbeiblätter mit 150 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen. Täglich zwei bis drei Tassen trinken oder damit gurgeln. Salbeitee gibt es auch als Teebeutel in der Apotheke.

Risiken und Nebenwirkungen: Schwangere und stillende Mütter sollten bei der Verwendung von Salbei vorsichtig sein. Die Pflanze regt die Kontraktion der Gebärmutter an und hemmt den Milchfluss.

Gurgeln mit Salzwasser

Das Salzwasser wirkt im Rachenraum desinfizierend, und Viren mögen diese salzige Mischung gar nicht. Es lässt die Schleimhäute anschwellen, tötet die Keime und lindert die Schmerzen. Ein erprobtes Mittel gegen das Kratzen im Hals.

Anwendung: Einen Teelöffel Salz in einen Viertelliter warmes Wasser rühren und damit gurgeln. Je nach Bedarf, etwa fünf- bis sechsmal pro Tag wiederholen. Das Wasser nicht schlucken.

Topfenwickel

Topfen hat eine angenehm kühlende Wirkung. Er entzieht dem Körper Wärme, wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Die Wickel lindern die Schmerzen und bleiben deutlich länger feucht als Wasserwickel.

Anwendung: Den zimmerwarmen Topfen etwa einen Zentimeter dick auf ein dünnes Tuch streichen. So falten, dass zwischen Hals und Topfen nur eine Lage Stoff liegt. Um den Hals legen und mit einem Schal befestigen. Den Wickel tragen, bis der Topfen getrocknet ist.