

GESUNDHEITS-TIPP

Halsschmerzen: Ursachen, Symptome und was hilft

Es beginnt mit einem leichten Kratzen, dann schmerzt jeder Schluck. Fast jeder kennt diese Beschwerden. Oft ist die Ursache harmlos – doch Halsschmerzen können auch Anzeichen eines Infekts sein.

WAS GENAU SIND HALSSCHMERZEN?

Ihr Hals ist von einer zarten Schleimhaut ausgekleidet. Sie wirkt wie eine Schutzbarriere gegen Keime, Staub und Reizstoffe. Halsschmerzen entstehen, wenn sich diese Schleimhaut entzündet.

Das passiert zum Beispiel, wenn Viren oder Bakterien in den Rachen eindringen. Aber auch trockene Luft, Mageninhalt bei Sodbrennen oder eine überlastete Stimme können die Schleimhaut reizen. Dadurch schwillt der Halsbereich an und schmerzt beim Schlucken.

TYPISCHE SYMPTOME

Halsschmerzen zeigen sich durch folgende Beschwerden:
 - Kratzen und Schmerzen im Hals
 - Trockenheitsgefühl
 - Brennen im Rachenraum
 - Schluckbeschwerden
 Oft kommen Heiserkeit oder Hustenreiz hinzu. Bei Infekten auch Schnupfen oder leichtes Fieber. In der Regel klingen die Beschwerden nach

wenigen Tagen bis einer Woche ab.

HÄUFIGE URSACHEN

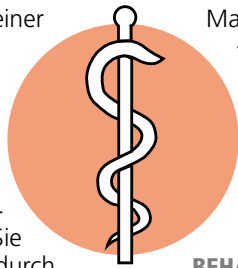
Virale Infekte: Am häufigsten sind Erkältungsviren schuld. Sie verbreiten sich durch Tröpfchen in der Luft oder über die Hände. Auch Grippeviren kursieren vor allem im Winter verstärkt.

Bakterielle Infekte: Bakterien wie Streptokokken können eine Mandelentzündung auslösen.

Dann sind die Symptome meist deutlicher: starke Schluckbeschwerden, geschwollene Lymphknoten, manchmal Eiterbeläge auf den Mandeln.

WEITERE AUSLÖSER

- Trockene Raumluft, besonders in der Heizperiode
- Zigarettenrauch oder Staub
- Sodbrennen mit Rückfluss von



- Magensäure
- Allergien auf Pollen, Hausstaub oder Lebensmittel
 - Überlastung der Stimme durch langes oder lautes Sprechen

BEHANDLUNG UND WIRKSAME HAUSMITTEL

Viele Halsschmerzen heilen ohne Medikamente aus. Bestimmte Maßnahmen können den Heilungsverlauf unterstützen.

Viel trinken: Lauwarmes Wasser und Kräutertees mit Salbei oder Kamille halten die Schleimhäute feucht. Dadurch können sie besser arbeiten.

FEUCHTIGKEIT IN DER RAUMLUFT

Ein Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser auf der Heizung verbessern das Raumklima. Optimal ist eine relative Luftfeuchtigkeit von 40 bis

60 Prozent. Das lässt sich einfach mit einem Hygrometer kontrollieren. Feuchte Luft verhindert, dass die Schleimhäute weiter austrocknen.

Sollten die Schmerzen jedoch zu stark werden ist es sinnvoll Lutschtabletten mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Arzneimitteln zu lutschen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Batterien als Gefahr für Kleinkinder

Hohe Verschluckungsgefahr – ohne sofortige ärztliche Hilfe drohen schwere Verätzungen

Viele leuchtende und blinkende Kinderspielsachen und weihnachtliche Dekoartikel wie Lichterketten funktionieren mit kleinen Knopfzellenbatterien. Diese stellen für Kleinkinder ein großes Risiko dar. Davor warnt die Krankenkasse AOK.

Kleine Kinder stecken sich gern alles Mögliche in den Mund. Knopfzellenbatterien sind so klein, dass sie schnell verschluckt werden können. „Wenn ein Kleinkind eine Knopfzelle verschluckt, kann dies zu ernsthaften Verletzungen führen. Eltern sollten in diesem Fall sofort einen Arzt aufsuchen“, sagt Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Wenn ein Kind eine Batterie verschluckt, sollte es nichts trinken oder essen, denn das könnte die Situation verschlimmern. Eltern sollten keinesfalls versuchen, das Kind zum Erbrechen zu bringen.

Besonders gefährlich wird es, wenn die Knopfzelle in der Speiseröhre steckenbleibt. Denn durch den Kontakt mit der feuchten Schleimhaut fließt Strom. An der Grenzfläche zwischen Knopfzelle und Schleimhaut entstehen sogenannte Hydroxidionen, die zu schweren Verätzungen führen können. Bei größeren Knopfzellen, etwa ab 20 Millimeter, ist ein Steckenbleiben in der engen Speiseröhre besonders wahrscheinlich.

Das Tückische: „Oft treten zunächst keine Symptome oder nur



Die Kinderärzte Ina und Mark Ellrichmann mussten schon häufig verschluckte Knopfzellen endoskopisch entfernen. archivFoto: Ulf Dahl

leichtes Unwohlsein auf“, erklärt Dr. Katja Schwarzenhölzer von der AOK Nordwest. Nach einigen Stunden können jedoch Symptome wie Erbrechen, Appetitlosigkeit oder Fieber auftreten. Bleibt die Knopfzelle länger im Körper, kann es zu Blutungen und Gewebeschäden kommen. „In schweren Fällen kann dies sogar tödlich sein“, erklärt Schwarzenhölzer.

Auch wenn keine Symptome auftreten, muss die Batterie umgehend entfernt werden. Je stärker die Batterie aufgeladen ist und je länger die Knopfzelle in der Speiseröhre verbleibt, desto größer können die gesundheitlichen Schäden sein.

Auch nach dem Passieren der Speiseröhre können noch Komplikationen auftreten, etwa durch auslaufende Giftstoffe. „Das Verschlucken einer Knopfzelle erfordert immer eine sofortige ärztliche Behandlung“, betont Wunsch. Eltern sollten schnell handeln und das Kind in eine Klinik bringen, wo die Knopfzelle endoskopisch entfernt werden kann.

Auch von alten und vermeintlich leeren Batterien geht eine Gefahr aus, weil sie noch eine Restspannung haben können. Sowohl neue als auch alte Batterien sollten daher stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Moderne Schlafforschung belegt:

Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu langem Leben

Der spektakuläre Schlaf-Bestseller *Why we sleep* eines amerikanischen Neurowissenschaftlers begeistert zurzeit Millionen und erklärt eindrucksvoll an drastischen Beispielen, wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit ist. Wir fassen die neueste Forschung zur Bedeutung von Schlaf zusammen und klären auf, was man tun kann.

Die Schlafforschung hat in den letzten Jahrzehnten erstaunliche



„Mit Baldriparan Stark für die Nacht kann ich gut einschlafen, auch wenn ein Tag viel zu viele Eindrücke bei mir hinterlassen hat. Und am nächsten Morgen wache ich erholt auf, ohne dass ich irgendwelche Nachwirkungen spüre.“

Sabrina P.

Erkenntnisse hervorgebracht, die uns helfen, die Bedeutung des Schlafs für ein gesundes Leben besser zu verstehen. Wir erklären, warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Körper und Geist ist.

1. Schlaf ist mehr als Ruhe – er hält uns am Leben

Schlafmangel kann bekanntermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und viele weitere ernste Erkrankungen erhöhen. Es kommt zu bis zu zehn Prozent mehr Herzinfarkten jedes Jahr aufgrund der Zeitumstellung, bei der uns eine Stunde „geraubt“ wird, so die neuste Schlaf-Forschung.

2. Schlaf vergisst nichts – und stärkt unser Gehirn

Im Schlaf werden neue Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen. Dramatisch: Wer nur vier bis fünf Stunden schläft, vergisst fast alles, was er am Vortag

gelernt hat. Schlafmangel kann außerdem das Risiko für Demenz erhöhen, denn Tiefschlaf hat eine reinigende Wirkung auf unser Gehirn von Abfallstoffen.

3. Schlaf lässt sich nicht nachholen – Prävention ist alles

Chronischer Schlafmangel über Wochen, Monate oder Jahre lässt sich nicht durch gelegentliches „Nachschlafen“ kompensieren. Regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist der effektivste Schutz für Körper und Geist, während unregelmäßige Schlafgewohnheiten langfristige Schäden begünstigen.



Die Erkenntnisse des Bestsellers sind erschreckend. Was also tun, wenn man Probleme mit der nächtlichen Ruhe hat? Bereits seit vielen Jahrzehnten gibt es den natürlichen Schlafhelfer Baldriparan – Stark für die Nacht, der gezielt die Schlafqualität verbessern kann.

Wissenschaft bestätigt, was Natur längst weiß

Schon lange bevor es MRT-Scanner oder Schlaflabore gab, wussten Heilpflanzenforscher um die beruhigende Kraft bestimmter Pflanzen. Heute zeigt sich: Viele dieser traditionellen Erkenntnis-

se lassen sich wissenschaftlich erklären.

Dank Baldriparan endlich wieder stark für die Nacht

Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei) enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Denn der Schlafexperte weiß: Nur Mittel, die eine ausreichende Menge des Wirkstoffs enthalten, können bei nervös bedingten Schlafstörungen nachweislich helfen. Wer auf die Nr. 1 Schlafmarke vertraut, muss keine Müdigkeit am Folgetag und keinen Gewöhnungseffekt befürchten. Baldriparan – Stark für

die Nacht ist sowohl wirksam als auch gut verträglich. Es lindert nervös bedingte Schlafstörungen, beschleunigt das Einschlafen und fördert auch das Durchschlafen, für eine ruhige und erholsame Nacht.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan
Stark für die Nacht
 (PZN 00499175)

www.baldriparan.de



*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
 BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing