

## Halsschmerzen

### Erste Hilfe bei Halsschmerzen

- Mit Salbeitee oder Kochsalzlösung mehrmals täglich gurgeln oder den Mund/Rachen spülen
- Halswickel mit Quark auflegen
- Spagyrischer Halsentzündung Spray verwenden
- Pastillen lutschen – Salbei/Honigbonbon
- Mehrmals täglich ein warmes, ansteigendes Fussbad bei kalten Füßen

### Essen und Trinken

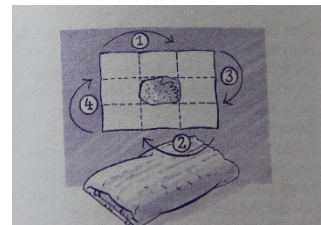
- Lieblingsgetränke mit Wunschttemperatur anbieten.
- Verlangt ein Patient nach kühlen Getränken und Speisen, kann dies als grosse Linderung empfunden werden. Beispielsweise mit selbstgemachtem Eis aus Saft oder Obst.

### Halswickel

Halswickel kann man mit vielen unterschiedlichen Zusätzen zubereiten. Am einfachsten und überall verfügbar ist ein Wasser oder Salzwickel.

Quark vom Kühlschrank ist sehr kalt. Vorsicht bei kleinen Kindern, da macht es Sinn den Wickel kurz auf ein Wärmeflasche zu legen. Der Quark soll kühl, aber keinesfalls eisig kalt auf die Haut. Die Haut sollte gut erwärmt sein. Ein warmes Fussbad zum Starten hilft beim Aufwärmen.

- Quark halbzentimeterdick auf ein Stück Haushaltspapier streichen
- Ränder einschlagen, sodass ein rechteckiges Packet entsteht
- Halstuch falten und das Quarkpaket darauflegen
- Um den Hals legen und mit dem Halstuch fixieren
- Evtl. Wolltuch darüberlegen und fixieren
- Nach 5 bis spätestens 10 Minuten entfernen und nachruhen



### Wirkung von Quark

Der Effekt des Wickels entsteht zu einem Grossteil durch die Temperatur und die Feuchtigkeit. Der Quark löst zusätzlich den Milchsäureprozess aus. Die feuchte Wärme werden die Hautporen geöffnet. Die Milchsäure reizt die Haut und die Durchblutung wird angeregt. Anschliessend werden die Entzündungsstoffe vom Quark aufgesaugt und aus dem Körper abtransportiert.

Der Quarkwickel sollte deshalb nach dem Gebrauch entsorgt werden.

Wichtig ist auch, dass der Patient genügend trinkt, denn der Körper braucht Flüssigkeit um die Abbauprodukte auszuscheiden.

### Vorsicht:

**Bei kleinen Kindern welche sich nicht gewohnt sind zu gurgeln. Salzwasser sollte keinesfalls und Salbeitee nur in kleinen Mengen geschluckt werden.**