



10 natürliche Mittel gegen Halsschmerzen

Halsschmerzen sind einer der häufigsten Gründe, warum Menschen zum Arzt gehen, und sie betreffen Kinder am meisten. (Quelle 1, Quelle 2) Halsschmerzen werden normalerweise als geringfügige Beschwerde angesehen, bis sie Schmerzen beim Schlucken hervorrufen – Schmerzen, die unerträglich erscheinen können. Leider besteht die einzige Möglichkeit darin, die Symptome zu behandeln und sich auszuruhen, bis Sie sich erholt haben. Glücklicherweise gibt es viele natürliche Heilmittel, die Halsschmerzen lindern können, und es besteht eine gute Chance, dass Sie bereits viele davon in Ihrem Haus haben. Häufige Ursachen für Halsschmerzen Es gibt viele mögliche Ursachen für Halsschmerzen, Viren sind die häufigsten. Tatsächlich machen Viren etwa …



Halsschmerzen sind einer der häufigsten Gründe, warum Menschen zum Arzt gehen, und sie betreffen Kinder am meisten. (Quelle 1, Quelle 2)
Halsschmerzen werden normalerweise als geringfügige

Beschwerde angesehen, bis sie Schmerzen beim Schlucken hervorrufen – Schmerzen, die unerträglich erscheinen können. Leider besteht die einzige Möglichkeit darin, die Symptome zu behandeln und sich auszuruhen, bis Sie sich erholt haben. Glücklicherweise gibt es viele natürliche Heilmittel, die Halsschmerzen lindern können, und es besteht eine gute Chance, dass Sie bereits viele davon in Ihrem Haus haben.

Häufige Ursachen für Halsschmerzen

Es gibt viele mögliche Ursachen für Halsschmerzen, Viren sind die häufigsten. Tatsächlich machen Viren etwa 95 Prozent der Halsschmerzen aus. (Quelle)

Häufige Ursachen für Halsschmerzen sind: (Quelle 1, Quelle 2)

- Allergien
- Trockene Luft
- Verschmutzung
- Rauchen
- Exposition gegenüber Menschen mit Halsschmerzen
- Kalt
- Grippe
- Halsentzündung (bakteriell)
- Mandelentzündung
- Schwaches Immunsystem
- Saurer Rückfluss

Häufige Halsschmerzen Symptome

Ist Halsschmerzen nicht wirklich selbst ein Symptom? Ja, aber wie Sie wahrscheinlich bereits wissen, sind nicht alle Halsschmerzen gleich und einige sind schwerer als andere. Möglicherweise haben Sie eine, die Ihre Stimme nur ein wenig heiser macht, oder sie kann Ihre Fähigkeit, bequem zu atmen, ernsthaft beeinträchtigen. Einige der häufigsten Symptome von Halsschmerzen sind: (Quelle)

- Schmerzen beim Schlucken

- Schluckbeschwerden
- Trockener und juckender Hals
- Geschwollene Drüsen um Hals und Rachen
- Heisere Stimme

Halsschmerzen sind auch ein erstes Symptom für Erkältung und Grippe. Sie können jedoch auch andere Symptome wie Fieber, laufende Nase, Verstopfung, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Erbrechen haben. Wenden Sie sich an Ihren vertrauenswürdigen Arzt, wenn Ihre Halsschmerzen länger als eine Woche dauern.

Beste Mittel gegen Halsschmerzen

Viele Hausmittel können Halsschmerzen lindern.

1. Trinken Sie warme Flüssigkeiten

Wenn Sie erkältet sind, stellen Sie sicher, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Nichts fühlt sich besser an als warmer Tee und dünne Suppe, wenn Sie krank sind. Wenn Ihr Hals roh und entzündet ist, hält das Trinken warmer Getränke Ihren Hals feucht und angenehm. Schwarzer Tee mag die naheliegende Wahl sein, aber geben Sie grünem Tee eine Chance.

2. Salzwasser gurgeln

Zur schnellen Linderung von Halsschmerzen gurgeln Sie 230ml warmes Wasser mit einem halben Teelöffel Salz. Sie haben vielleicht schon einmal von dieser Praxis gehört und sie als Geschichte alter Frauen abgetan, aber sie funktioniert und viele Menschen schwören darauf. (Quelle)

3. Verwenden Sie einen Luftbefeuchter

Wenn es irgendetwas gibt, das Halsschmerzen noch schlimmer machen kann, dann ist es raue, trockene Luft. Verwenden Sie

einen Luftbefeuchter, um der Luft um Sie herum Feuchtigkeit zuzuführen. In einer Studie reduzierte die Verwendung eines Luftbefeuchters die Schwere der Halsschmerzen. (Quelle)

Wenn bei Ihnen andere Symptome wie eine Verstopfung der oberen Atemwege auftreten, versuchen Sie, dem Luftbefeuchter ein ätherisches Öl wie Eukalyptusöl zuzusetzen, um überschüssigen Schleim zu lösen und zu entfernen.

4. Roher Honig und Schwarzkümmelöl

Honig ist möglicherweise nicht für Veganer geeignet. Allerdings ist Honig viele Vorteile bieten. Fügen Sie Ihrem Tee einen Teelöffel rohen Honig hinzu oder nehmen Sie einen Löffel mit dem Mund, um Ihre Halsschmerzen zu lindern. Als zusätzlichen Bonus verbessert Honig die Hustensymptome erheblich. (Quelle)

Sie können Ihren Honig mit therapeutischem Gewürz versetzt, indem Sie Ihrem Honig zwei bis drei Tropfen Schwarzkümmelöl hinzufügen. Schwarzkümmelöl wirkt wie Kräutertees entzündungshemmend und kann die Schmerzen lindern. (Quelle 1, Quelle 2)

5. Kaltes Essen

Das Trinken oder Essen von etwas Kaltem lindert einen gereizten Hals fast sofort. Entscheiden Sie sich anstelle von Eiscremes für Vollfruchtsorbet oder stellen Sie Ihren eigenen Fruchteis her, um die Reizung zu lindern.

6. Kräutertee

Viele Sorten Kräutertee lindern wirksam Halsschmerzen. Kamille, Lavendel, Echinacea, Salbei, Ingwer, Pfefferminze und Süßholzwurzeltee wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Insbesondere Pfefferminze lindert Stauungen der oberen Atemwege, indem sie die Lungenfunktion und die Fähigkeit zum Atmen durch die Nase verbessert. Wenn du etwas Süßstoff hinzufügen musst, rühre einen Teelöffel Honig

oder Holunder in deinen Kräutertee. (Quelle 1, Quelle 2, Quelle 3, Quelle 4, Quelle 5, Quelle 6)

7. Ätherische Öle: Lavendel, Eukalyptus und Myrrhe

Myrrhe und Eukalyptus lindern wirksam Halsschmerzen, nehmen sie aber nicht als Tee. Atmen Sie stattdessen die Dämpfe mit einem Diffusor oder Luftbefeuchter ein. Sie können auch mit Myrrhe wie ein Mundwasser gurgeln. (Quelle)

Tragen Sie ein oder zwei Tropfen Lavendelöl in Lebensmittelqualität, speziell und ausschließlich von der *Lavandula angustifolia*- Art, auf Ihre Zunge oder Ihren Hals auf, um die Schmerzen bei trockenem, kratzendem Hals zu lindern. Der Geschmack ist nicht überwältigend und der einzige Nebeneffekt ist ein frischer, blumig riechender Atem.

8. Gewürze: Cayenne, Kurkuma, Ingwer und Gewürznelke

Cayenne scheint für Halsschmerzen nicht intuitiv zu sein, aber nach der Verbrennung hilft es, indem es den Schmerz betäubt. Füge dazu einen Esslöffel Cayennepfeffer zu einer viertel Tasse warmem Wasser hinzu. Den Cayennepfeffer vollständig untermischen, einen Schluck nehmen, den Kopf nach hinten neigen und gurgeln. Wenn Sie nicht mit viel Gewürz umgehen können, ist dies möglicherweise nicht die beste Lösung. (Quelle)

Kurkuma und Ingwer haben beide eine lange Geschichte als Heilpflanzen. Das Trinken von Ingwersaft lindert Halsschmerzen. Sie können auch einen Tee mit frischem Ingwer machen. Kurkuma enthält Curcumin, das sehr beruhigend ist. Du kannst ein Kurkuma-Gurgeln machen, um Halsschmerzen zu lindern, genau wie Cayennepfeffer, aber ohne den Stich.

Machen Sie einen Nelkentee, beruhigt die Entzündung und lindert die mit Halsschmerzen verbundenen Beschwerden.

(Quelle 1, Quelle 2)

9. Propolis

Propolis bietet mehrere gesundheitliche Vorteile, insbesondere für diejenigen, die an einer Infektion der oberen Atemwege leiden. Wenn Sie noch nie davon gehört haben, besteht Propolis aus Pflanzenmaterial, Bienenwachs und Bienenspeichel. Es ist nützlich gegen die meisten Arten von Schadorganismen, sogar gegen das Grippevirus. Nimm es, indem du einem Teelöffel Wasser fünf Tropfen Propolis hinzufügst. (Quelle 1, Quelle 2)

10. Honig & Holunder

Honig mit Holunder ist meine Lieblingskombination. Holunder reduziert die Schwere der Erkältungs- und Grippe Symptome und kann die Dauer der Krankheit verkürzen. Gib deinem Honig etwas Holundersirup und rühre ihn in deinen Tee oder nimm ihn einfach durch den Mund. Wenn Sie frische Holunderbeeren verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie diese gründlich kochen. rohe Holunderbeeren sind nicht sicher zu essen. (Quelle)

So verhindern Sie Halsschmerzen

Die beste Strategie ist es, Halsschmerzen zu vermeiden. Reduzieren Sie Ihre Chancen, indem Sie Ihre Hände waschen und die Exposition gegenüber kranken Menschen begrenzen. Vermeiden Sie Rauchen und Passivrauchen, da dies Ihren Hals reizen kann. (Quelle 1, Quelle 2)

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki