

Gerade in der kalten Jahreszeit sind lästige Viren und Bakterien wieder auf dem Vormarsch. Die Folgen: Halsbeschwerden beim Schlucken, zäher Husten und belegte Stimme. Doch auch andere Umstände wie Allergien, trockene Heizungsluft in den Wohnräumen, Zigarettenqualm oder die schleichenden Auswirkungen der Umweltverschmutzung begünstigen die Beschwerden.

Umso wichtiger ist es, den ohnehin geschwächten Körper und das auf Hochtouren arbeitende Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Neben ausreichend Schlaf und Erholung kann auch die Speisewahl einen Einfluss haben, wie Dr. Stefan Edlinger, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde (HNO), betont: „Zur Linderung von Halsschmerzen kann eine gezielte Ernährung einen wesentlichen Beitrag leisten.“ Dadurch wird der

Was Sie bei Halsbeschwerden wirklich essen sollten

Wenn der Rachen wieder einmal kratzt und schmerzt, dann ist die Wahl der richtigen Lebensmittel entscheidend. Ein Experte verrät den optimalen Speiseplan bei Halsbeschwerden.



Ingwertee gilt als besonders hilfreich.

ihrer Beschaffenheit für zusätzliche Reizung sorgen. Von sehr süßen Speisen sollte ebenfalls Abstand genommen werden, da der darin enthaltene Zucker Entzündungen fördern kann.

Wovon der Facharzt gleichermaßen abrät, sind koffeinhaltige oder alkoholische Getränke, da dem Körper sonst Flüssigkeit entzogen wird. „Die ohnehin strapazierten Schleimhäute werden weiter ausgetrocknet, wodurch die Befeuchtung verschlechtert und der Heilungsprozess erschwert wird“, so Dr. Edlinger.

Auf die Konsistenz der Speisen kommt es an

Neben den mechanischen Reizungen aufgrund der Beschaffenheit der Nahrungsmittel sowie dem Flüssigkeitsentzug können die erwähnten Lebensmittel auch eine verstärkte Produktion von Magensäure begünstigen, wodurch diese leichter in die Speiseröhre zurückfließen und Beschwerden verursachen kann. Die Rede ist dem Facharzt für HNO zufolge in einem solchen Fall von Reflux oder Sodbrennen.

Doch welche Lebensmittel eignen sich nun tatsächlich bei zähen Halsschmerzen? Im Vordergrund sollte vor allem sanfte, weiche Kost und wärmende Getränke stehen. Folgende Mahlzeiten dürfen laut Dr. Edlinger bei Halsschmerzen nicht auf dem Speise-

Körper mit der notwendigen Energie, die er zur Bekämpfung der Erreger benötigt, optimal versorgt.

Doch nicht jedes Lebensmittel eignet sich bei Halsschmerzen gleichermaßen. Ist die Konsistenz der Speise zu hart oder ist sie beispielsweise zu intensiv gewürzt, kann das die vorhandenen Beschwerden intensivieren. „Scharfe und saure Mahlzeiten können die empfindlichen Schleimhäute zusätzlich reizen und die Schmerzen verstärken“, erklärt der Experte.

Finger weg von Alkohol und Kaffee

Zu den ungeeigneten Lebensmitteln zählen zudem frittierte oder stark angebratene Lebensmittel, Snacks wie Chips oder Schwarzbrot mit harter Kruste. All die genannten Beispiele können aufgrund



Die gute, alte Hühnersuppe ist auch bei entzündetem Rachen das Mittel der Wahl.



Fotos: stock.adobe.com/nenetus; annapustymikova; juefraphoto

mende sowie antioxidative Wirkungen haben.

Neben Ernährungstipps bieten sich auch diverse Hausmittel zur zügigen Linderung von Halsschmerzen an. So kann das Gurgeln mit warmen Salzwasser den Rachen reinigen und sich unterstützend gegen bestehenden Entzündungen auswirken. Für die äußerliche Anwendung empfiehlt Dr. Edlinger einen warmen Umschlag, wodurch die Durchblutung gefördert und eine wohltuende Linderung erzielt wird. Bei verstopfter Nase können auch Meersalz-Spülungen oder Inhalationen hilfreich sein, um die Atmung zu erleichtern.

Trotz all der Tipps ist es wichtig, dem Körper ausreichend Zeit für Ruhe und Erholung zu geben. „Das ist oft der effektivste Weg, um Halsschmerzen schnellstmöglich zu überwinden“, so Dr. Edlinger.

Mag. Wolfgang Altermann

ANZEIGE

Erkältung? Erste Anzeichen?

Imupret®

NEU

Bionorica®

Imupret® Dragees

50 überzogene Tabletten zum Einnehmen

- Stärkt die Immunabwehr
- Bekämpft Erkältungserreger
- Mildert den Erkältungsverlauf

Sag STOP zur Erkältung!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

gema8



UNSER EXPERTE

Dr. Stefan Edlinger, HNO-Facharzt, Medizin am Markt Ärztezentrum, Wien

plan fehlen:

➤ **Eine nahrhafte Hühner- oder Gemüsesuppe** gilt als natürliches Hausmittel, auf das bereits viele Generationen geschworen haben. Sie liefert die dringend benötigte Flüssigkeit und stärkt das Immunsystem zur Bekämpfung der lästigen Erreger.

➤ **Diverse Breie**, etwa als kaltes Porridge oder als warmes Erdäpfelpüree, eignen sich aufgrund ihrer Konsistenz zum (nahezu) schmerzfreien Verzehr. Zusätzlich wird der Körper mit

Energie sowie wichtigen Vitamin- und Mineralstoffen versorgt. Achten Sie jedoch darauf, dass die Mahlzeiten weder zu kalt noch zu heiß sind, um weitere Beschwerden beim Schlucken zu vermeiden.

➤ **Gerade bei Infekten** ist es wichtig, ausreichend zu trinken – idealerweise in Form von lauwarmen Tees, die mit etwas Honig verfeinert werden. Als förderliche gelten dabei Ingwer oder Salbei, die beide antibakterielle, entzündungshem-

ANZEIGE

STARK FÜR DIE GELENKE

Für 70% aller Gelenkprobleme sind abgenützte Knorpel die Ursache. Orthopäden empfehlen daher eine 3-Monatskur mit **ARTHROBENE® plus Gelenk-Kapseln**. Die seit über 15 Jahren bewährte natürliche **9-fache Wirkstoffkombination**, die Ihren Knorpel und Ihre

- ✓ Entwickelt und empfohlen von österreichischen Fachärzten der Orthopädie
- ✓ Mit Glucosamin und Chondroitin im optimalen Verhältnis 6:5
- ✓ Mit der Kraft der Hagebutte und der organischen Schwefelverbindung MSM



€ 5,- Gutschein*

* AKTION gültig im Zeitraum März-April 2024 in allen teilnehmenden Apotheken. Gutschein nur gültig auf die Kurpackung, 120 Kapseln

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

ANZEIGE

doc

Schmerz! lass nach!

Rücken- oder Gelenkschmerzen mit doc® behandeln

doc® Ibuprofen Schmerzgel doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken & Nacken

doc-gegen-schmerzen.at

doc® Thermo Wärme-Gürtel Rücken und doc® Thermo Wärme-Auflage Nacken sind Medizinprodukte. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.