



Beschwerden vorbeugen und lindern

# Hausmittel gegen Halsschmerzen

**Natürliche Hausmittel gegen Halsschmerzen und Heiserkeit helfen Schluckbeschwerden schonend zu lindern. Wenn es furchtbar brennt im Hals und die ersten Schluckbeschwerden kommen, dann sind die Halsschmerzen in Anmarsch.**

Bevor es nun wirklich schlimm ausgeht und Sie einen Arzt konsultieren müssen, gibt es genügend Hausmittel gegen Halsschmerzen, um die Halsweh Beschwerden zu lindern oder vorsorglich zu bekämpfen. Zusätzlich zu den vom Arzt vorgegebenen Massnahmen können Hausmittel zur Linderung der Halsschmerzen beitragen.

### Vorbeugende Hausmittel

Vorbeugend und bei Beginn eines unschönen Rachegefühls sollten Sie Salbeibonbons lutschen. Eine Rotlichtlampe einsetzen, wenn vorhanden, wäre ebenfalls nützlich. Jeden Tag fünf bis zehn Minuten zu jeder Halsseite hat noch Niemandem geschadet und hilft, die Schmerzen zu überwinden.

### Kalte Halswickel

Falten Sie sich ein Leinentuch nach Ihrem Halsumfang zusammen und tauchen Sie es in kaltes Wasser ein. Wenn das Tuch abgetropft ist, wird es um den Hals gelegt und darüber ein trockenes Handtuch gewickelt.

Behalten Sie es 10 bis 15 Minuten um und erneuern Sie es ein zweites Mal. Kalte Halswickel hemmen die Entzündung und greifen einer tiefgreifenden Entzündung vor.

### Quarkwickel

Verteilen Sie Quark messerrückendick (ca. 1/2 bis 1 cm) auf ein Tuch, und legen Sie den Quarkwickel mit der Quarkseite zur Haut um den Hals. Wickeln Sie danach einen Wollschal um den Hals und lassen den Quarkwickel mehrere Stunden einwirken.

### Halsumschlag Honig und Zitrone

Wer besonders über Halsschmerzen klagt, kann diesen Umschlag auch um den Hals machen. Der Umschlag sollte einige Stunden dort bleiben. Wenn man dann noch einen Teelöffel voll Honig nimmt und den Saft einer Zitrone oder Apfelsine, frisch gepresst, dann wird man am nächsten Tag kaum noch grosse Beschwerden haben. Wichtig ist es aber auch, gut zu schlafen und sich am Abend nicht mehr mit Problemen zu belasten, auch nicht mehr fern zu sehen. Statt dessen sollte man versuchen, an etwas Schönes zu denken.

### Kartoffelwickel

Pellkartoffeln kochen, zerstampfen und als breiige Masse auf ein Tuch legen. Dann den Wickel auf eine an-



folia.com

genehme Wärme abkühlen lassen (Vorsicht: ansonsten Verbrennungsgefahr) und mit der Kartoffelseite nach unten um den Hals legen. Mit einem Wollschal umwickeln und einwirken lassen.

### Lehmwickel

Man verrührt zwei bis drei Esslöffel Heilerde aus der Apotheke mit etwas Wasser zu einem Brei, streicht den Brei auf ein Tuch und legt dieses um den Hals. Dann einem Wollschal um den Hals wickeln. Das Ganze wird erst nach einigen Stunden wieder abgenommen, wenn die Heilerde getrocknet ist.

### Zwiebelwickel

Zwiebelwickel gehören zu den alten Hausmitteln gegen Husten und Heiserkeit. Sie benötigen vier bis sechs zerhackte und vorgewärmte Zwiebeln. Diese verteilen Sie nun auf einem Tuch und legen es so um Ihren Hals, dass die Zwiebeln vom Kinn bis zum Nacken auf beiden Seiten gut verteilt sind.

### Inhalation mit Kräuterwasser

Mischen Sie Kamille, Oregano und Thymian zu gleichen Teilen zusammen. Diese Zutat wird in eine Schüssel gegeben und mit einem Liter heissem Wasser übergossen. Halten Sie nun Ihren Kopf über die Schüssel. Ein grösseres Handtuch bedeckt Ihren Kopf und Nacken. Atmen Sie gleichmässig durch Mund und Nase ein. Diese Inhalation sollte nicht mehr als zehn Minuten dauern. Inhalieren Sie morgens und abends, dann wird der Reiz gelindert und die Entzündung gehemmt.

### Gurgeln mit Blutwurz-Tee

Ohne Blutwurz geht gar nichts. Die Gerbstoffe dieser Heilwurzel wirken lang, sind Entzündung hemmend und frei von Rachenschleim. Zwei Teelöffel reichen aus, um mit 250 Liter Wasser einen herrlichen Tee zu brühen. Den lassen Sie ziehen bis er lauwarm ist und dann wird gegurgelt bis er alle ist. Stündlich bitte das Gurgeln mit Blutwurztee wie-

derholen, damit der Halsschmerz schnell weg ist. Sie können das Gurgeln aber auch mit Salbeitee, Cystustee oder verdünntem Teebaumöl versuchen. Es sollte jeder das tun, was ihm am liebsten ist und am besten schmeckt.

### Gurgeln mit Salzwasser

Ein einfaches, aber sehr wirksames Mittel gegen Halsschmerzen ist das Gurgeln mit Salzwasser. Dafür einfach einen Esslöffel Salz in einem Glas mit lauwarmem Wasser auflösen und damit drei Mal täglich gurgeln. Mit dieser Methode am besten sofort bei den ersten Anzeichen von Halsschmerzen beginnen. Das Salzwasser hat zudem eine antibakterielle Wirkung und verhindert die Ausbreitung von Bakterien, die eine Erkältung und Grippe auslösen können.

### Gurgeln mit Kamillentee und Salbei

Auch Gurgeln mit Kamillentee kann Halsschmerzen lindern. Kaufe Dir billigen Kamillentee und Salbeitee aus dem Supermarkt und lassen beide Teebeutel in einer kochenden Wasser Tasse für zehn Minuten ziehen. Die Teemischung abkühlen lassen und dann bis zu sechsmal täglich gurgeln damit. Salbei hat eine keimtötende Wirkung.

www.hausfrauentipps.de

## SONDERVERKAUF

Aktionen gültig für Bestellungen bis 17. März 2019

### FUST Küchen

Der FUST Sonderverkauf-Knaller



- Inklusive Marken-geräte von AEG**
- Backofen
  - Glaskeramik-Kochfeld
  - Geschirrspüler
  - Kühlschrank
  - Dunstabzug



Individuell planbar, preisgleich lieferbar in 6 verschiedenen Frontfarben.

Nur Fr. 8'900.-  
Vorher: Fr. 9'900.-  
Sie sparen: Fr. 1'000.-

LINO

### Jetzt vom Aktionsvorteil profitieren:



### Wir schenken Ihnen drei Hotel-übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer

beim Kauf einer Küche ab Fr. 10'000.- oder eines Badezimmers ab Fr. 5'000.-. Bei Auftragserteilung erhalten Sie Ihren persönlichen Hotel-Gutschein für drei kostenlose Übernachtungen in einem der europaweit 2000 Hotels von freedreams.ch. Sie bezahlen lediglich vor Ort den Preis für das Frühstück und Abendessen in Ihrem Wunschhotel.

### FUST Badezimmer – Lösungen für den schnellen und sauberen Umbau

Der Komplett-Umbau aus einer Hand.



Vor dem Umbau – Alle alten sanitären Apparate, Wand- und Bodenplatten werden erneuert.

Fertig ist das neue Bad – jetzt mit Dusche und Badewanne sowie viel Stauraum im neuen Badmöbel.

### Ausstellküchen und -Bäder zu unschlagbaren Preisen! 50% und mehr sparen!

z. B. Küche Orlando, nur Fr. 17'600.-, vorher Fr. 35'340.-. Sie sparen Fr. 17'740.-

### Badmöbel TI AMO – Boutiqueschränke als stilvolle Eyecatcher

Raffiniert konstruierte und handwerklich kunstvoll umgesetzte High- und Sideboards erschliessen das Bad als ästhetisch gestalteten Lebensraum. Highlight sind die Art-Displays: Glastablar mit einem innovativen, kaum sichtbaren LED-Beleuchtungssystem, das die Kanten der Vitrinenfächer in weissem Licht erstrahlen lässt und für eine faszinierende Illumination der Glasschaukästen sorgt.

### Heimberatung – Kostenlos und unverbindlich.

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und planen Ihr Bad dort, wo es später auch stehen soll. So können Sie sicher sein, dass auch alles genau passt. Jetzt Heimberatung anfordern, Mail an: [kuechen-baeder@fust.ch](mailto:kuechen-baeder@fust.ch)  
Oberbüren-Uzwil, Buchental 4, 071 955 51 27, St. Gallen-Neudorf, Rorschacherstrasse 286, 071 282 37 77 • Jona-Rapperswil, Kläui-Center, Kramenweg 15, 055 225 37 10 • Mels, Pizolstrasse 1, 081 720 41 30 • Feuerthalen, im COOP RhyMarkt, Schützenstrasse 30, 052 647 20 90 • Frauenfeld, Zürcherstrasse 305, 052 725 01 55 • Winterthur, Industriestrasse 13, 052 235 15 05

**Tellini Näf GmbH**  
Carrosserie und Lackiererei

Amriswilerstrasse 41  
9314 Steinebrunn  
Telefon 071 477 22 27  
info@tellini.ch  
www.tellini.ch

Und jetzt?...  
Direkt zum Fachmann!

VSCI Carrosserie- und Autolackiererei

Hundesalon  
Pudelzucht  
Tierheim

Judith & Markus Nydegger  
Tellen 4  
9216 Hohentannen  
T 071 642 11 89  
www.grosspudelzucht.ch

BILDUNGSZENTRUM FÜR BAU UND MODE  
KREUZLINGEN

Thurgau

Vorbereitungslehrgang auf die Eidgenössische Berufsprüfung  
**Hauswart / Hauswartin**  
Kursbeginn: Dienstag, 13. August 2019  
Kursdauer: 4 1/2 Semester (August 2019 – Oktober 2021)

**Nächster Informationsabend:**  
Mittwoch, 13. Februar 2019 + Beginn 19.00 Uhr  
Bärenstr. 8 + 8280 Kreuzlingen + Zimmer 104

Auskünfte und detaillierte Unterlagen erhalten Sie unter [www.bbm.tg.ch](http://www.bbm.tg.ch)

Bildungszentrum Bau und Mode  
Gaissbergstr. 8 / 8280 Kreuzlingen  
Tel. 058 345 63 00 / Fax 058 345 63 01