

Kratzen unerwünscht

Was hilft bei Schmerzen in Hals und Rachen? Meistens genügen rezeptfreie Präparate, um die Beschwerden zu lindern.



Halsschmerzen sind in der kalten Jahreszeit ein häufiges Symptom. Meistens treten sie aufgrund einer akuten Infektion im Bereich der oberen Atemwege auf. In der Regel machen sie sich zu Beginn einer Erkältung bemerkbar. Im weiteren Krankheitsverlauf klingen sie schnell wieder ab und treten zugunsten von Schnupfen und Husten in den Hintergrund. Unbehandelt dauern Halsschmerzen im Mittel etwa 3,5 bis 5 Tage. Selten klagen Betroffene noch nach einer Woche darüber.

Angriff auf die Schleimhaut Vorwiegend besiedeln Viren, in seltenen Fällen Bakterien den Rachenraum. Am häufigsten werden Rhino-, Adeno- und Coronaviren und unter den Bakterien beta-hämolyisierende Streptokokken nachgewiesen. Gelingt es den pathogenen Erregern die körpereigene Abwehr zu überwinden, reagiert das Immunsystem mit einer Entzündungsreaktion, welche durch Rötung und Schwellung der Schleimhaut sichtbar wird und sich als schmerzhafte Schluckbeschwerden bemerkbar macht. Typisch ist auch ein Kratzen, Brennen oder ein Trockenheitsgefühl im Hals sowie Heiserkeit. Die Beschwerden können zudem von Fieber und Kopfschmerzen begleitet sein. Eine Schwellung der Lymphknoten an Unterkiefer und Hals zeigt, dass die Immunabwehr in vollem Gange ist.

Definition der Pharyngitis Je nach Lokalisation der Entzündung kommt es zu einer Pharyngitis (Rachenentzündung), Tonsillitis (Entzündung der Gaumenmandeln) oder Laryngitis (Entzündung des Kehlkopfes) ▶

► oder Kehlkopfdeckels). Bei einer Seitenstrangangina sind die von der oberen hinteren Rachenwand abwärts laufenden Lymphbahnen entzündet. Hier kann es aufgrund der räumlichen Nähe der geschwollenen Seitenstränge zur Eustachischen Röhre, welche das Ohr mit dem Nasen-Rachen-Raum verbindet, auch zu Ohrenschmerzen kommen. Da all diese Entzündungsformen schwer von einander abzugrenzen sind, werden sie in der Regel in der Praxis unter dem Begriff Pharyngitis oder Rachenentzündung zusammengefasst.

Symptomlinderung gewünscht
Halsschmerzgeplagte empfinden vor allem das Sprechen und Schlucken als äußerst unangenehm oder gar quälend und fühlen sich in ihrer Lebensqualität stark beeinträchtigt. Viele wünschen daher eine schnelle und lang anhaltende Linderung der Symptome und suchen die Apotheke als erste Anlaufstelle auf. Meistens können leichte Halsschmerzen, die erst seit wenigen Tagen bestehen, mit rezeptfreien Arzneimitteln erfolgreich im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden.

Lymphknoten berichtet. Diese Symptome lassen vermuten, dass sich auf der viral geschädigten Schleimhaut Bakterien angesiedelt und eine bakterielle Superinfektion (z. B. Haemophilus influenzae Typ b (Hib)-Infektion, Streptokokkenangina, Scharlach) ausgelöst haben. Hier kann nur der Arzt mittels Rachenabstrich die Diagnose sichern und entscheiden, ob eine Antibiotikatherapie eingeleitet werden muss. Bei starken Halsschmerzen mit hohem Fieber und Lymphknotenschwellungen ist auch eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus möglich, die über einen Bluttest festgestellt wird und wegen möglicher begleitender Organerkrankungen in die Hand des Arztes gehört. Zudem ist bei Kindern besondere Vorsicht geboten. Zum einen sind die meisten Rachentherapeutika erst ab sechs oder zwölf Jahren zugelassen und daher nicht in allen Altersgruppen einsetzbar. Zudem liegen bei ihnen häufig Erkrankungen zugrunde, die eine antibiotische Behandlung erfordern oder die zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen neigen.

TIPPS FÜR DIE KORREKTE ANWENDUNG

- + Rachentherapeutika nach den Mahlzeiten gebrauchen oder mindestens 30 Minuten nach ihrer Anwendung nichts essen oder trinken sowie gleichmäßig über den Tag verteilt verwenden (Höchstdosis beachten)
- + Lutschtabletten langsam im Munde zergehen lassen
- + Mit einer Gurgellösung 15 bis 30 Sekunden lang spülen oder gurgeln, ausspucken

dass wunde Stellen gekühlt und die Entzündungssymptome gebessert werden. Enthalten sie Salbei, Eukalyptus oder Latschenkiefer, haben sie zudem eine leicht desinfizierende Wirkung. Mentholhaltige Bonbons werden wegen ihrer kühlenden Wirkung besonders geschätzt. Bewährt haben sich ebenso Pastillen mit Isländisch Moos aufgrund des schleimhautauskleidenden Effekts. Halsta-

»Bei Schluckbeschwerden mit Mundbrennen und weißen Belegen auf der Zunge oder Mundschleimhaut ist auch an einen Candidabefall (Mundsoor) zu denken.«

Wann zum Arzt? Bessern sich allerdings die Symptome nach einigen Tagen nicht oder verschlimmern sie sich sogar, sollte ein Besuch beim Mediziner angeraten werden. Ebenso sind die Grenzen der Selbstmedikation erreicht, wenn der Betroffene von starken Schluckbeschwerden, Luftnot, Fieber über 39 °C, eitrig belegten, angeschwollenen Gaumenmandeln oder zusätzlichen Krankheitszeichen wie beispielsweise Hautausschlag oder stark geschwollenen

Lutschen tut gut Neben den Wirkstoffen ist die Darreichungsform für den Erfolg der Behandlung ausschlaggebend. Allein das Lutschen von Bonbons, Pastillen oder Halstabletten lindert die Beschwerden. Es stimuliert die Speichelbildung, was eine vermehrte Produktion von Abwehrstoffen wie Lysozym und Immunglobulinen nach sich zieht, die zur Bekämpfung der Krankheitserreger beitragen. Zudem wird die Rachen Schleimhaut gut befeuchtet, so-

bletten mit Hyaluronsäure lassen beim Zergehen auf der Zunge zusammen mit den Gelbildnern Xanthan und Carbomer ein Hydrogel entstehen, das sich auf die Schleimhaut legt, eine lang anhaltende Befeuchtung sicherstellt und weiteren Reizungen vorbeugt.

Lutschtabletten haben wie auch Rachensprays zudem den Vorteil, dass sie in tiefe Rachenabschnitte gelangen. Mit Gurgellösungen ist dieser Effekt nicht zu erreichen. ►

► **Gegen den Schmerz** Ist das Lutschen allein nicht ausreichend, können Präparate mit schmerzstillenden oder antimikrobiellen Wirkstoffen zum Einsatz kommen. Stehen die Schmerzen im Vordergrund, sind Therapeutika mit einem lokalanästhetischen Wirkstoff sinnvoll. Der örtlich betäubende Effekt wird von vielen Halsschmerzgeplagten geschätzt. Neben Benzocain oder Lidocain wirkt auch das als Lutschtablette zur Verfügung stehende Ambroxol schmerzlindernd, da es neben der altbekannten schleimlösenden eine lokalanästhetische Wirkung aufweist. Zudem können schmerzstillende Halstabletten mit dem NSAR Flurbiprofen gelutscht werden. Gleichzeitig haben sie noch antientzündliche und damit abschwellende Effekte. Bei sehr starken Schmerzen helfen auch systemische Analgetika.

Povidon-Jod. Allerdings schränken der Geschmack der Lösung sowie bestehende Kontraindikationen wie eine Jodallergie und Hyperthyreose die breite Anwendung ein. Für Chlorhexidin und Hexetidin werden bakterizide und virustatische Effekte aufgeführt. Die Anwendung ist allerdings beim Chlorhexidin auf zehn Tage zu beschränken, da es bei regelmäßigem Gebrauch zu einer reversiblen bräunlichen Verfärbung der Zunge und Zähne und zu einer Beeinträchtigung des Geschmacksempfindens kommen kann. Auch eine verdünnte, dreiprozentige Wasserstoffperoxidlösung kann zum Gurgeln verwendet werden. Als ausgeprägt bakterizid wird die Kombination aus den beiden Antiseptika Amylmetacresol und Dichlorbenzylalkohol beschrieben. Zudem führt sie zu einer beschleunigten Schmerzstillung. Die quartären Ammoniumver-

lokalen Behandlung meist mit anderen Wirkprinzipien kombiniert. Das aus der Pilzart *Fusarium lateritium* gewonnene Antibiotikum Fusafungin weist neben antibakterieller auch antientzündliche Effekte auf. Es wird unterstützend bei entzündlichen Infektionen der oberen Luftwege eingesetzt. Da es als Spray auch tiefe Rachenabschnitte erreicht, wird es häufig bei Kehlkopfentzündungen empfohlen. Über eine eventuell notwendig werdende systemische Gabe eines Antibiotikums muss der Arzt im Einzelfall entscheiden.

Phytotherapeutika, Homöopathika & Hausmittel Zur Linderung von Halsschmerzen sind diverse Pflanzenextrakte wegen ihrer antientzündlichen, antiseptischen, adstringierenden, reizlindernden sowie schleimhautauskleidenden Wirkungen beliebt. Vor allem sind für die Herstellung von Gurgel- oder Spüllösungen Salbeiblätter, Kamillenblüten, Eibischwurzel, Eichenrinde, Isländisch Moos oder Spitzwegerichblätter üblich. Auch bietet sich ein Gurgeln mit Salzwasser (ein Viertel Teelöffel auf ein Glas Wasser) an. Empfehlenswert sind ebenso Wärmeanwendungen wie Halswickel oder heiße Getränke. Sie fördern die Durchblutung der Schleimhäute und aktivieren so die lokale Abwehr. Das Trinken von viel Flüssigkeit beschleunigt zudem den Abtransport der Erreger und trägt zur Befeuchtung der geschädigten Rachen-schleimhaut bei.

Bei Halsschmerzen profitieren Betroffene auch von homöopathischen Mitteln. Beispiele für bewährte Einzelmittel sind *Aconitum*, *Apis mellifica*, *Belladonna*, *Hepar sulfuris*, *Mercurius solubilis*, *Phytolacca* oder *Silicea*. Außerdem eignen sich homöopathische Kombinationsmittel. ■

Dr. Katja Renner, Apothekerin

WEITERE URSACHEN FÜR HALSSCHMERZEN

Sie können nicht nur als Symptom einer Erkältung auftreten. Als mögliche Ursachen sind auch eine Überanstrengung der Stimme oder eine Reizung der Atemwege in Betracht zu ziehen, die beispielsweise durch trockene Luft, Rauchen, Passivrauchen oder Einatmen von Chemikalien, Staub oder Allergenen hervorgerufen werden. In seltenen Fällen sind bösartige Veränderungen der Schleimhäute im Rachen oder Kehlkopf für Irritationen im Hals-Rachenraum verantwortlich.

Lokale Keimreduzierung Eine Erregerbekämpfung der vorwiegend durch Viren ausgelösten Schleimhautentzündung ist schwierig, da die meisten Präparate vorwiegend antibakteriell wirksam sind. Ihr breiter Einsatz bei Halsschmerzen ist aber darauf zurückzuführen, dass sie dem Ausbreiten von Bakterien auf der viral geschädigten Schleimhaut entgegenwirken können und somit dazu beitragen, einer bakteriellen Sekundärinfektion vorzubeugen. Gegen Viren und Bakterien gleichermaßen wirksam sind Präparate mit

bindungen (z. B. Benzalkoniumchlorid, Cetylpyridiniumchlorid, Cetrimoniumbromid oder Dequaliniumchlorid) sollen schwächer antimikrobiell wirksam sein, wobei unter ihnen Dequaliniumchlorid als wirkungsvollste Substanz gilt.

Es werden auch lokale Antibiotika (z. B. Thyrothricin) verwendet. Da sie aber nur oberflächlich in die entzündete Schleimhaut eindringen, bekämpfen sie bei Halsentzündungen zumeist nicht ausreichend die bakteriellen Erreger. Um ihre Wirkung zu optimieren, werden Antibiotika zur