Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Halsschmerzen (Rachen- und Mandelentzündung)

Halsschmerzen sind in über 80 % der Fälle durch Viren bedingt und gehören oft zu einer Erkältung. Sie bessern sich meist nach 3–7 Tagen von selbst. Nur bei einer bakteriellen Mandelentzündung kann ein Antibiotikum sinnvoll sein – das entscheiden wir nach der Untersuchung.

Das können Sie selbst tun

- Stimme schonen, nicht flüstern (das strengt die Stimmbänder mehr an). Nicht rauchen, Rauch meiden.
- Luft befeuchten: regelmäßig lüften, feuchtes Tuch über die Heizung, nicht überheizen.
- Gurgeln mit lauwarmem Salbei- oder Kamillentee oder Salzwasser (½ Teelöffel Salz auf 1 Glas Wasser), mehrmals täglich.
- Halswickel: warm (Kartoffel, Quark) oder kühl – je nachdem, was Ihnen guttut.
- Lutschen regt den Speichelfluss an und befeuchtet die Schleimhaut: zuckerfreie Bonbons, Isländisch Moos, Eibisch.

Trinken und Ernährung

- Reichlich trinken (2–3 Liter): lauwarme Tees, z. B. Salbei, Kamille, Thymian; Honig kann den Hals beruhigen.
- Weiche, nicht zu heiße Speisen: Suppen, Joghurt, Kartoffelbrei, Pudding. Eis oder kalte Getränke lindern bei vielen den Schmerz.
- Meiden Sie scharfe, saure und krümelige Speisen sowie Alkohol.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Schluckschmerzen	Lutschtabletten mit Flurbiprofen 8,75 mg	Alle 3–6 Stunden, max. 5 pro Tag, max. 3 Tage
Schluckschmerzen	Lutschtabletten mit Ambroxol oder Lidocain/Benzocain	Betäuben örtlich; nach Packungsbeilage
Schmerzen, Fieber	Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg	Ibuprofen bis 3 × 1 täglich; Paracetamol 1–2 Tabl. bis 4 × täglich
Trockene Schleimhaut	Lutschpastillen mit Isländisch Moos, Eibisch oder Hyaluronsäure	Nach Bedarf

Drogerie: *Salbei- und Kamillentee, zuckerfreie Hals- und Salbeibonbons, Lutschpastillen mit Isländisch Moos oder Eibisch. Schmerzstillende und betäubende Lutschtabletten gibt es nur in der Apotheke.*

Sprays und Lösungen mit Antibiotika oder Desinfektionsmitteln bringen gegenüber einfachen Lutschtabletten keinen zusätzlichen Nutzen.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Sie können kaum noch schlucken, auch keinen Speichel, oder es läuft Speichel aus dem Mund
- Atemnot, pfeifende Atmung oder „kloßige“ Sprache
- Einseitige, starke Schwellung im Hals, Kieferklemme (Mund lässt sich kaum öffnen)
- Hohes Fieber über 39 °C, geschwollene Halslymphknoten ohne Husten, Belag auf den Mandeln
- Hautausschlag, sehr starkes Krankheitsgefühl oder keine Besserung nach 3–4 Tagen

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026