



Halsschmerzen - Ursache Nr. 1: Virusinfekte mit Halsentzündung

Bei Kindern sind acht bis zehnmal im Jahr Halsweh, Husten und Schnupfen völlig normal. Mehrheitlich sind Viren die Übeltäter, allen voran Erkältungsviren, und das bevorzugt in der kalten Jahreszeit. Husten kann auch auf eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 hinweisen. Seltener sind Infektionen mit anderen Virusarten im Spiel. Sie verursachen erkältungsähnliche Krankheitsbilder, Grippe, Mandelentzündungen und teilweise sogenannte Kinderkrankheiten.

Infolge der Infektion entzündet sich die Schleimhaut im Hals.

Je nachdem, wo sich die Entzündung genau abspielt - teilweise hängt das auch vom auslösenden Erreger ab - liegt eine Rachenentzündung (**Pharyngitis**) oder Mandelentzündung (**Angina tonsillaris, Tonsillitis**) vor.

Rachen- und Mandelentzündungen können auch gemeinsam auftreten (**Pharyngotonsillitis oder Tonsillopharyngitis**). Ein entzündeter Kehlkopf heißt **Laryngitis**. Sind Kehlkopf und Rachen entzündet, entspricht das einer **Pharyngolaryngitis**.

Steckbrief Halsentzündung

- **Rachenentzündung (Pharyngitis):** Ganz überwiegend sind Erkältungsviren, seltener andere Viren, Bakterien, spezielle Erreger oder Reizstoffe aus der Umwelt, verantwortlich. Die Mandeln sind hier nicht entzündet.
***Symptome** der typischen "Erkältungspharyngitis": anfangs Halskratzen oder Halsschmerzen, Brennen in der Nase, Niesreiz, Schnupfen, eventuell gefolgt von Kopfschmerzen und Fieber sowie Husten. Die Halsschmerzen sind normalerweise nach zwei bis drei Tagen vorbei, die übrigen Erkältungssymptome nach einer Woche.*
- **Mandelentzündung (Tonsillitis, Angina tonsillaris, Tonsillopharyngitis):** Es sind vor allem die Gaumenmandeln

betroffen. Je nach Entzündungsart gibt es verschiedene Unterformen. Auslöser sind häufiger Bakterien.

Symptome: *Starke Halsschmerzen, die länger als zwei Tage dauern und in die Ohren*

ausstrahlen können, Schluckbeschwerden, Beläge auf den Mandeln, Mundgeruch, kloßige Sprache, geschwollene und beim Abtasten schmerzhaft Lymphknoten, Fieber, außerdem häufig Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, bei Kindern auch Bauchschmerzen und Erbrechen.

- **Kehlkopfentzündung (Laryngitis):** Bei einer Erkältung breitet sich mitunter die Schleimhautentzündung "rachenabwärts" aus. In der Folge können die Schleimhaut und Stimmbänder im Kehlkopf anschwellen, häufig lagert sich auch Schleim auf. Mitunter sind Bakterien für eine Kehlkopfentzündung verantwortlich.

Symptome: *Heiserkeit oder Wegbleiben der Stimme (Aphonie) über zwei bis drei Tage, Husten, Halsschmerzen und weitere Erkältungssymptome, etwa Fieber. Die Stimme kann der Besserung der anderen Beschwerden manchmal noch etwas hinterherhinken. Selten ist die Entzündung im Kehlkopf so stark, dass es durch die damit verbundene Schwellung zu Atemnot kommt (Notfall!).*

- **Kehldeckelentzündung (Epiglottitis):** Die Epiglottitis entsteht durch eine Infektion mit Bakterien, manchmal geht ein Virusinfekt der oberen Atemwege voraus. Eine Kehldeckelentzündung kommt hauptsächlich bei Kindern im Alter von zwei bis acht Jahren vor. Die Impfung gegen den häufigsten Auslöser, den Keim *Haemophilus influenzae b* (Hib), hat die gefürchtete Krankheit zurückgedrängt.

Symptome: *Hier kann es schnell dramatisch werden. Innerhalb von wenigen Stunden kann der Eingang des Kehlkopfes zuschwellen. Ohne ärztliche Hilfe bekommt der Betroffene dann keine Luft mehr.*

Halsschmerzen: Tipps zur Selbsthilfe

Zunächst ist es bei Halsweh wichtig, ausreichend zu trinken und die Schleimhaut gut feucht zu halten. Das unterstützt den rauen Hals bei der Selbstreinigung und Abwehr von Krankheitserregern. Auch einige Hausmittel haben sich bei unkomplizierten Halsschmerzen bewährt.

- **Tees, Gurgeln:** Desinfizierend und lindernd sind zum Beispiel Salbeitee, Kamillente, Honig oder auch Salzwasser. Erkältungstees mit Lindenblüten und Holunderblüten werden gerne gegen trockenen Reizhusten und einen rauen Hals empfohlen. Sie helfen, die Schleimhäute in den Atemwegen zu benetzen und zu schützen.
- **Lutschpastillen** enthalten oft Extrakte aus echtem Salbei, Spitzwegerich oder Isländisch Moos. Die zum Beispiel in Salbei vorkommenden Pflanzenstoffe und die schleimbildenden Stoffe aus Isländisch Moos leisten Schützenhilfe gegen Erreger und die Reizung im Hals. Der beim Lutschen vermehrte Speichelfluss begünstigt die Heilung. Oft auch hilfreich: Lutschtabletten mit einem örtlich betäubenden Wirkstoff. Glättend, entzündungshemmend und lindernd sind hyaluronsäurehaltige Lutschtabletten, die eine

Schutzschicht hinterlassen – vor allem bei brennenden Schmerzen und Reizhusten.

- **Halswickel:** Viele schwören bei einer Hals- oder Mandelentzündung auf kühlende Halswickel. Sie leiten Wärme ab und können dadurch abschwellend wirken. Dazu ein in lauwarmem Wasser getränktes (nicht aber tropfnasses) Stofftuch oder eine Kompresse auf den Hals legen, darüber ein trockenes Stofftuch und ein Wolltuch wickeln. Etwa fünfzehn Minuten einwirken lassen. Man kann den Wickel mehrmals neu auflegen.

Ihre Dres. med. A. Grapengiesser und V. Steinmann von der HNO-med-Nord in Schleswig