



HILFST DU DIR, HILFST DU ANDEREN!



## beginnende Halsschmerzen ohne Fieber

### Kurzzusammenfassung

Wir behandeln hier die in über 80 % der Fälle durch Viren ausgelösten Halsschmerzen.

Halsschmerzen sind häufig das erste Symptom einer normalen Erkältung. Meist folgen bei einem „normalen“ durch Viren verursachten grippalen Infekt 1-3 Tage nach den Halsschmerzen Schnupfsymptome und je nach Erkältungsvirus wiederum 1-3 Tage später Hustensymptome, die letztlich insgesamt die Erkältung auf durchschnittlich ca. 7-20 Tage Dauer bringen. (mit Husten durchschnittlich 16 Tage).

Die Erkältung geht einher mit leichtem bis mässigem Krankheitsgefühl, verbunden mit Fieber zwischen 37,5 Grad Celsius und 39 Grad Celsius und ist deutlich unterscheidbar von der „echten“ Grippe, die mit plötzlichem und anhaltendem sehr hohem Fieber (ab 40 Grad) und schwerem Krankheitsgefühl verbunden ist.

Im Halsschmerz- Stadium besteht bei frühzeitiger Behandlung meist die letzte Chance, die Erkältung zu vermeiden bzw. die Erkältungsdauer zumindest deutlich abzukürzen.

Diese sieben Massnahmen werden bei Erwachsenen! zur Behandlung von Erkältungs-Halsschmerzen empfohlen:

Kurzzeitig sollte das Immunsystem mit allen dafür nötigen Stoffen und viel Wärme und Ruhe „geboostert“ werden, d.h. alle dafür notwendigen Vitamine, Antioxidantien und pflanzlichen Hilfsstoffe sollten entsprechend der zulässigen täglichen Höchstmengen für 2-3 Tage ergänzt werden:

Eine exklusive Beispielbehandlung bei durch Viren verursachten Halsschmerzen erhalten Sie kostenlos [<link 20>per E-Mail-Anfrage:</link>](#)

Alle Empfehlungen und Dosierungen gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

- 1 Naturheilkundliche Tipps
- 2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe
- 3 Nahrungsergänzungsmittel
- 4 Laborchecks
- 5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe
- 6 Symptomatik/ Ursachen
- 7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

#### 1 Naturheilkundliche Tipps

##### **Belüftung der Nase erhalten:**

Die Nasenbelüftung sollte auf beiden Nasenseiten so gut wie möglich sein (Sauerstoff zerstört Viren)

**Erholsamer Schlaf** ist das beste immunstärkende und antioxidative Mittel des Menschen (besser als alle Vitamine und Erkältungsmittel zusammen;

Daher sind 3 Tage Arbeitspause mit viel Schlaf, Wärme und Ruhe besser als 14 Tage eine Erkältung mitzuschleppen und alle anderen auch anzustecken.

a) solange noch kein Fieber und solange noch kein Paracetamol oder Aspirin oder Ibuprofen o.ä. (temperatursenkende Mittel) in irgendeiner Form genommen wurde:

**Warm halten, warm essen:** bei einer Erkältung kommt „Kälte in den Körper“, welche es den Viren ermöglicht, leichter einzudringen, daher alles zur Erwärmung des Körpers tun:

1. bei entsprechender Verträglichkeit scharf essen (Thailändisch, Curry, Chili, Ingwer, Knoblauch)
2. die chinesische Ernährungsmedizin empfiehlt:

keine sauren Lebensmittel: Orange, Zitrone nur zur Vorbeugung gut, aber nicht bei akuter Virenbelastung oder Halsschmerzen, da die Schleimhäute angegriffen werden und ein leichteres Eindringen der Viren möglich ist.

3. warme Getränke: Ingwer (erwärmt stark), Eibisch (hält die Schleimhäute geschmeidig)
4. warme Suppen: scharf, Hühnersuppe (enthält virenzerstörende Eiweiße: Cystein, Lysin: anti-viral)

b) Halsschmerz mit Fieber ab 38,5 Grad ohne fiebersenkende Mittel: Verdacht auf Entzündung der Mandeln (weißliche Beläge auf den geschwellenen, stark schmerzenden Mandeln)

1. Arztbesuch unbedingt notwendig, zusätzlich:
2. viel trinken, um die entzündlichen Stoffwechselprodukte schnell wieder auszuschwemmen und den Blutdruck aufrecht zu erhalten: z.B. heiße Zitrone, Orangensaft (jetzt gut, da stark kühlend)
3. Zug und Wind vermeiden

- evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln

Seitenanfang

2 Naturheilkundliche Medikamente und Wirkstoffe

### **Lokale Mittel:**

**Hyaluronsäure Lutschtabletten:** beruhigt und befeuchtet die entzündeten Schleimhäute

**Zink Lutschtabletten:** beruhigt und befeuchtet die entzündeten Schleimhäute, unterstützt das Schleimhautimmunsystem

**Salbei** in unterschiedlichen Zubereitungsformen: wirkt gegen Bakterien

**Echinacea** in Tropfenform: wirkt gegen Bakterien und erwärmend

**Ätherische Öle** zum Zerstäuben, Einnehmen oder Einreiben und zum Freihalten der Nasenbelüftung:

Thymian, Zitrone, Pfefferminze, Melaleuca auf Hals, Schläfen, Stirn oder unter der Nase leicht verreiben

**Rhodiola rosea** bei Erschöpfungszuständen (nicht bei eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion, nicht unter 18 Jahre)

evtl. vorhandene Übersäuerung des Stoffwechsels behandeln

Mit einer bereits erprobten Ernährungsumstellung kann man ein verbessertes Schleimhaut-Milieu (pH-Wert, allergiestabilen Schleimhaut Darm-Flora) ermöglichen. Der Erfolg einer solchen Ernährungsumstellung kann im Rahmen einer so genannten mikrobiologischen Diagnostik und mikrobiologischen Darm-Sanierungs-Therapie unterstützt und überprüft werden.

### **Nährstoffmangel bedingte Immunsystemstörung bei Erkältung**

Das Schleimhaut-Immunsystem benötigt viele Vitamine und Mineralien. Bei Immunschwachen/ Allergikern besteht häufig aufgrund einer geschädigten Darmflora ein verdauungsbedingter Mangel an diesen Nährstoffen.

Diese Darmflorastörung sollte mittels einer Stuhlprobe gemessen werden.

Die Nährstoffmängel sollten im Blut gemessen und entsprechend dauerhaft über eine geeignete Ernährung oder Ergänzung ausgeglichen werden.

### **Stress reduzieren, Entspannungspausen, Yoga**

Seitenanfang

3 Nahrungsergänzungsmittel

**Einen altersangepassten Nahrungsergänzungsplan bei Halsschmerzen mit genauen Einnahmehinweisen erhalten Sie auf Email-Anfrage. Mailen Sie uns einfach Ihr Alter und ihre dauerhaften Erkrankungen.**

### **Immununterstützende Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe**

Grundsätzlich werden bei einer Erkrankung natürlicherweise vermehrt Nährstoffe wie z.B. alle Vitamine, Mineralien oder sogenannte zellschützende Antioxidantien verbraucht, da diese für das Immunsystem zwingend notwendig sind.

Der erkrankte Mensch versucht mit einer Ankurbelung des Immunsystems und einer Schwächung des Muskelsystems mit den Symptomen Pulsbeschleunigung, Fieber, Ruhebedürftigkeit mit evtl. begleitenden Gliederschmerzen den Körper zur Ruhe zu zwingen und damit die Erkrankung zu besiegen.

Da der "Immun-Körper" in dieser Situation auf Hochtouren läuft, verbraucht und benötigt er auch deutlich mehr der o.g. Nährstoffe. Daher ist logischerweise das gesamte Spektrum der Nährstoffe, die für die Abwehr benötigt werden, für eine schnelle Genesung oder eine erfolgreiche Abwehr von Krankheitserregern notwendig.

Bei einzelnen Nährstoffen wie z.B. dem Mineralstoff Zink, Selen oder dem Vitamin D kommt es aufgrund unserer Lebensweise oder geringer Nährstoffdichte im Boden (wenig Sonne, wenig zinkhaltige Lebensmittel, Allergien, selenarme Böden) häufig zu besonders hohen Mängeln.

Ein entsprechender Ausgleich auch nur einzelner Nährstoffe kann deshalb manchmal bereits zu guten Erfolgen führen, meist aber etwas schlechter als in Kombination mit Multi-Nährstoffmitteln.

**Im Optimalfall beinhaltet ein Vitaminpräparat zur Unterstützung des Immunsystems daher nicht nur einzelne Nährstoffe, sondern alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe als Basisabsicherung.**

**Zur weiteren Beschleunigung der Stoffwechselprozesse** können dann besonders wichtige und im Blut deutlich verminderte Nährstoffe zusätzlich eingenommen werden.

Hierfür ist manchmal eine Messung der individuellen immunwirksamen Nährstoffwerte im Blut sinnvoll, um die bei Erkältungen besonders wichtigen Nährstoffmengen im Blut zu bestimmen.

Manche Vitamine (z.B. die fettlöslichen Vitamine A, E, D, K) oder auch bestimmte Mineralien (z.B. Kupfer, Jod, Zink) können bei Überdosierungen deutliche Nebenwirkungen verursachen.

Gezielte Einnahmehinweise (z.B. in Bezug auf die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten) sowie alters- und geschlechtsspezifische Nährstoffmengen sind daher äußerst sinnvoll.

Hier erhalten Sie gezielte Einnahmehinweise zum Thema Erkältung.

**Folgende Nährstoffe spielen bei Erkältungen eine wichtige Rolle:**

**Zink und Vitamin C** vermindern die Dauer und Schwere von Erkältungskrankheiten. Auch die Häufigkeit von Erkältungen kann durch die vorbeugende Gabe gemindert werden.

Eine optimale **Vitamin-D**-Versorgung ist für eine starke Immunfunktion wesentlich.

**Selen** wirkt aktivierend auf das Immunsystem und hat zudem virushemmende Wirkung.

**Beta-Glucan** unterstützt die Abwehrkräfte, da es verschiedene Zellen des Immunsystems aktiviert.

**B-Vitamine wie Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12** sind wichtig für gesunde Schleimhäute des Darms und der Atemwege. Diese dienen auch als Barriere gegenüber krankheitsfördernden Erregern.

Stress, Entzündungen und Schlafmangel fördern die Freisetzung von **freien Radikalen**, die u.a. die Immunzellen schädigen können.

**Vitamin C** und **Vitamin E** sowie die Mineralstoffe **Selen** und **Zink** wirken gegen diese zellschädigenden sogenannten "freien Radikale" als sogenannte „Antioxidantien“.

Weitere antioxidativ wirksame Substanzen sind unter anderen Pflanzenstoffe wie Grüntee-Catechine und Citrus-Bioflavonoide.

**Immunregulierende Bakterien wie z.B.** Probiotika (spezifisch wirksam gegen Viren und krankheitsfördernde Darmbakterien) unterstützen den Aufbau des Darmimmunsystems und haben einen

positiven Einfluss auf das Schleimhaut-Immunsystem.

Präbiotika oder **präbiotische Substanzen** sind Nährstoffe für die immunrelevante Bakterienflora des Darms und auch für die Bakterien, die mit den **Probiotika** zugeführt werden.

Seitenanfang

4 Laborchecks

### **Immunsystem:**

Testung der wichtigsten Vitamine und Mikronährstoffe im Fingerblut:

Vitamin D, Selen, Zink, Lipidperoxide, Antioxidative Kapazität,

### **Test der Übersäuerung des Körpers als immunbelastenden Faktor:**

Test des Säure-Basenhaushaltes als Grundlage und Voraussetzung für eine erfolgreiche Immuntherapie

Eine alternative deutlich günstigere, aber vergleichbare Testung bei Verdacht auf Übersäuerung mit Anleitung zur erfolgreichen 7-tägigen Eigentherapie mit Tests und Therapievorlagen erhalten Sie hier.

### **Testung der Schleimhaut-Immunität über Darmfloratests:**

Testung der Immunsystemlage der Bakterienflora bei häufigen Erkältungs-Erkrankungen

### **Testung der Stresshormone:**

erhöhte Werte der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Cortisol begünstigen jegliches Erkrankungsrisiko:

Burnout plus (Adrenalin, Cortisol im Tagesprofil, DHEA, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin, Testosteron, Progesteron und Östradiol) zur Ermittlung von organischen Störungen im Stressstoffwechsel

Seitenanfang

5 Schulmedizinische Leitlinien und Wirkstoffe

Bei unklaren Beschwerden sollte auch an die selteneren Formen von Halsschmerzen wie z.B. einer Kehledeckelentzündung aufgrund von v.a. in Liegeposition zurückfließendem sauren Mageninhalt gedacht werden.

Noch seltener können auch das Pfeiffersche Drüsenfieber und ganz selten eine Diphtherie oder eine entzündete Schilddrüse neben anderen noch selteneren Erkrankungen mit entsprechenden Halsschwellungen ursächlich sein.

Halsschmerzen mit Fieber ab 38,5 Grad ohne fiebersenkende Mittel: Verdacht auf Entzündung der Mandeln (weißliche Beläge auf den geschwollenen, stark schmerzenden Mandeln. Ein Arztbesuch ist dann unbedingt notwendig.

### **Vorbeugung vor grippalen „Banalinfekten“ durch:**

**Vorbeugung durch: Konsequentes mehrmals tägliches Hände waschen** (Lancet 2015; 386: 1631-9)

normale Handseifen genauso wirksam wie alkoholhaltige Handwaschmittel (MMW 2017; 159: 42-44)

**Vorbeugung durch Schlaf:** regelmäßig und ausreichend

**Vorbeugung durch Bewegung:** regelmäßiges Training an der frischen Luft

Studie: Aktive Menschen haben nur halb so viele Erkältungstage wie inaktive Menschen

**Vorbeugung durch Sauna:** regelmäßige Saunagänge oder Wechselduschen

30 Prozent weniger erkältungsbedingte Krankheitstage (PLoS One 2016; 11: e0161749, MMW 2017; 159: 42-44).

Seitenanfang

6 Symptomatik/ Ursachen

### **Symptomatik**

Halsschmerzen sind häufig das erste Symptom einer normalen virusbedingten Erkältung, die normalerweise keinen Arztbesuch erfordert.

Meist folgen bei einem „normalen“ durch Viren verursachten grippalen Infekt 1-3 Tage nach den Halsschmerzen Schnupfensymptome und je nach Erkältungsvirus wiederum 1-3 Tage später Hustensymptome, die letztlich insgesamt die Erkältung auf durchschnittlich ca. 7-20 Tage Dauer bringen. (mit Husten durchschnittlich 16 Tage).

Die „Erkältung“ geht einher mit leichtem bis mäßigem Krankheitsgefühl, verbunden mit Fieber zwischen 37,5 Grad Celsius und 39 Grad Celsius und ist deutlich unterscheidbar von der „echten“ Grippe, die mit plötzlichem und anhaltendem sehr hohem Fieber (ab 40 Grad) und schwerem Krankheitsgefühl verbunden ist.

Im Halsschmerz- Stadium besteht bei frühzeitiger Behandlung meist die letzte Chance, die Erkältung zu vermeiden bzw. die Erkältungsdauer zumindest deutlich abzukürzen.

Eine sichtbare Erkältung ist immer ein Hinweis darauf, dass das Immunsystem durch verschiedene Faktoren geschwächt ist und „Kälte“ (in Form von Viren oder Bakterien) eindringen kann.

**Daher ist gerade bei hohen Krankenzahlen in der Umgebung die Zufuhr von „Wärme“ in allen möglichen Formen (z.B. Ernährung, Trinken, Kleidung) so entscheidend für den Schutz vor einer grippalen Infektion.**

## **Ursachen**

### **1. Inaktives B-Vitamin "Folsäure"**

Das zur Regeneration der Schleimhäute wichtige B-Vitamin "Folsäure" ist aufgrund einer in der Bevölkerung weit verbreiteten Genvariante häufig inaktiv.

Menschen mit dieser Genvariante neigen zu Erkrankungen der Schleimhäute.

Diese Menschen sollten eine bestimmte Form der Folsäure (sogenanntes Hydrofolat), welche die Genproblematik umgeht, dauerhaft zu sich nehmen.

Erkennen kann man die Problematik an einem meist erhöhten Laborwert, dem sogenannten "Homozystein", der ausserdem Hinweise auf eine stressbedingte Gefäß-Belastung und evtl. auch auf ein Alzheimer-Risiko hindeutet.

## **2. Stress in familiärer bzw. Partner-Beziehung bzw. in der Arbeit:**

Die sozialen Bindungen sind eine nachgewiesene starke Säule, um gesund zu bleiben.

Bei häufigen (mehr als drei pro Jahr) und langanhaltenden Erkältungen sollte man sich daher immer fragen, ob in den eigenen persönlichen Beziehungen zu großes Konflikt- oder Stresspotential steckt, welche wissenschaftlich gesehen das Immunsystem auf Dauer deutlich und grundsätzlich schwächen können.

Solche Konfliktherde müssen gelöst werden, da diese auf Dauer auch schwerere Krankheiten zur Folge haben können.

Systemische Therapeuten schauen z.B. auf das „System Familie“ oder das „System Beziehung“ oder das „System Arbeitsbeziehungen“.

Seitenanfang

7 Neueste Studien / neueste Entwicklungen

**Einen altersangepassten Nahrungsergänzungsplan bei Halsschmerzen mit genauen Einnahmehinweisen erhalten Sie auf Email-Anfrage. Mailen Sie uns einfach Ihr Alter und ihre dauerhaften Erkrankungen.**

**Zinkergänzung** innerhalb 24 Stunden nach Beginn der ersten Erkältungssymptome verringert die Erkrankungsdauer (1)

**Vitamin C** (mind. 200 mg/Tag) halbiert das Erkrankungsrisiko bei hoher körperlicher oder geistiger Belastung .

**Krankheitsdauer verkürzt sich bei sehr hoher Dosierung** (> 1 g/Tag), jedoch maximal 200 mg pro Stunde Aufnahmekapazität des Verdauungssystems. (2)

**Vitamin D** scheint nur in Kombination mit anderen hier genannten Maßnahmen wirksam zu sein und nicht als alleinige Therapieform (3)(Br J Nutr. 2015; 114 (7): 1026-1034, JAMA 2017; 318(3): 245-254).

Eine unzureichende Zufuhr und ein unzureichender Zell-Gehalt an Mikronährstoffen nimmt mit steigendem Alter zu. Der Gehalt an fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) und wasserlöslichen Vitaminen (C, B 1, B 2, B 6, B 12 und Folat) hängt u. a. von einer ausreichenden Zufuhr an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ab. (4)(5)

### **Quellen:**

(1)Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 217-224

(2)Dtsch Med Wochenschr 2017; 142: 217-224

(3)(Br J Nutr. 2015; 114 (7): 1026-1034, JAMA 2017; 318(3): 245-254).

(4)Chochrane Database Syst Rev 2013, Jan 31;(1): CD000980

(5)J Nutr Health 2012; Aging 16:206–212 CrossRefPubMed, Eur J Clin Nutr 2013; 67:1325–1327  
CrossRefPubMed

Seitenanfang

---

---

Dieser Text unterliegt dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz geistigen Eigentums. Dieser Artikel darf ohne Genehmigung weder kopiert, veröffentlicht noch verteilt werden. Eine Verlinkung auf die jeweilige Text-Seite und ein Ausdruck zum eigenen privaten Gebrauch ist erlaubt.

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Der Inhalt ist ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und darf nicht als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Heilpraktiker angesehen werden.

Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen.

© Copyright 2023 7best7 GmbH - All rights reserved - 7best7 ist eine Marke

Autor: Redaktion 7best7 - Letzte Aktualisierung: Montag, 23.01.2023