



### Halsschmerzen und Heiserkeit – was steckt dahinter?

Halsschmerzen sind weit verbreitet, etwa jeder Dritte leidet mindestens einmal im Jahr unter diesen Beschwerden. Meist treten Halsschmerzen im Rahmen eines grippalen Infekts auf, also bei einer Erkältung. Die Infektion betrifft in dem Fall auch den Rachenraum (Pharynx) und führt dort zu einer Entzündung, die medizinisch als akute Pharyngitis bezeichnet wird. Zu Heiserkeit kommt es, wenn der Kehlkopf und die dort befindlichen Stimmklappen entzündet sind. Halsschmerzen und Heiserkeit sind in der kalten Jahreszeit besonders häufig und treten nicht selten gemeinsam auf.

### Wie verlaufen akute Halsschmerzen und Heiserkeit?

Eine Pharyngitis kündigt sich meist durch ein trockenes Gefühl im Hals an – ein Kratzen oder Brennen, das häufiges Räuspern notwendig macht und das Schlucken erschwert. Kurz darauf stellt sich dann das Hauptsymptom ein: Halsschmerzen, die sich beim Schlucken noch verstärken. Sie werden häufig von Schnupfen, Husten und Fieber begleitet. Eine raue, rauchige Stimme, deren Lautstärke verringert ist, kennzeichnet die Heiserkeit. Manchmal geht nur noch Flüstern, manchmal versagt die Stimme auch vollständig. Akute Halsentzündungen klingen in der Regel innerhalb von drei bis fünf Tagen von selbst und ohne Folgen zu hinterlassen wieder ab.

### Wie entstehen Halsschmerzen und Heiserkeit?

Genau wie die Erkältung werden akute Halsinfektionen überwiegend durch Viren verursacht. Die Erreger bedingen eine Entzündung der Schleimhäute des Rachenraums, die dann die Halsschmerzen hervorruft. Im Zusammenhang mit der Abwehr des Infekts können die Lymphknoten in der Hals- und Rachenregion anschwellen und deshalb druckempfindlich sein. Heiserkeit entsteht durch eine Schwellung der Schleimhäute auf den Stimmklappen, die sich dann nicht mehr vollständig öffnen und schließen. Deshalb klingt die Stimme rau oder belegt, ist leiser oder bleibt sogar ganz weg.

### Akute Halsschmerzen und Heiserkeit – was kann ich tun?

Akute Halsentzündungen haben eine hohe Tendenz von selbst auszuheilen, so dass in der Regel eine rein symptomatische Behandlung ausreichend ist. Sich Ruhe zu gönnen, ausreichend zu trinken und auf das Rauchen zu verzichten, unterstützen das Gesundwerden. Wichtigste Maßnahme bei Heiserkeit ist, die Stimme zu schonen. Gurgeln mit Salzwasser, Salbei- oder Kamillentee können Halsschmerzen lindern – auch wenn diese Maßnahmen kaum wissenschaftlich untersucht sind. Gleiches gilt für feucht-warme Halswickel, nicht-medikamentenhaltige Bonbons und pflanzliche Präparate. Bei Bedarf helfen auch schmerzstillende Medikamente. Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Rachensprays, die lokal wirkende Betäubungsmittel und/oder Antiseptika enthalten werden eher nicht empfohlen, da sie nicht in die Tiefe der Schleimhaut dringen, wo sich die Entzündung abspielt.