Maßnahmen zur Stärkung des Halses:

Salbeitee oder Käsepappeltee:
Gurgeln Sie mehrmals am Tag mit Salbeitee oder Käsepappeltee. Trinken Sie auch davon.[1]

Propolis- Tropfen:
Besorgen Sie sich aus der Apotheke oder dem Reformladen Propolis - Tropfen, ein Produkt aus dem Bienenstock. 20 Tropfen in etwas lauwarmes Wasser. Gurgeln Sie stündlich damit.

Melissengeist + Honig:
Rühren Sie in ¼ Liter lauwarme Milch 2 Teelöffel Honig und 2 Teelöffel Melissengeist. In langsamen Schlucken trinken.[2]

Lavendelöl:
Besorgen Sie sich aus der Apotheke Lavendelöl, geben Sie mehrmals am Tag 2 Tropfen auf die Zunge. Tief durchatmen. Sie können auch Lavendelöl-Kapseln (Apotheke) einnehmen. Diese wirken von innen her heilend auf die Stimme.[3]

Zwiebelwasser:
Schneiden Sie eine große Zwiebel in Scheiben, legen Sie die Scheiben in einen Suppenteller. Gießen Sie ¼ Liter lauwarmes Wasser darüber. Zudecken. Einige Stunden stehenlassen. Dann die Zwiebelscheiben herausnehmen. Mit dem Zwiebelwasser gurgeln und ein wenig davon trinken.[4]

Vitamin D:
Vitamin D ist derart bedeutsam für unser Immunsystem, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer Sekundärinfektion. Das kann z.B. eine Lungenentzündung sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitamin D wirkt auch entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin- Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.
z.B. hochdosiertes Vitamin D (z.B. Vigantoletten 1000 I.E. von Merck)
z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum- Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

lokale Anwendung an den Haupteintrittspforten der Infektion:
also im Hals- und Rachenraum! Geeignet dafür sind Lutschtabletten oder Tropfen, z.B. Dr. Jakob’s Granalum- Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel-Phenole, Holunderbeere, Vitamin D, Zink und Selen)[5]

Bibernelle:
Die Wurzel empfiehlt sich für **geschwächte, ermattete** Menschen, die wenig Vitalität besitzen. Aufgrund der Entkräftigung besteht die Tendenz zu grippalen Erkrankungen mit Bronchitis, Husten, Halsentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh. Die Bibernelle stärkt bei diesen Menschen die körpereigene Abwehrkraft und verhilft zu neuem Wohlbefinden.[6]

Quigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qui-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qui-Führung“, das Leiten und Sammeln des Qui im Körper.

---

[1] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[2] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[3] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[4] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[5] Bio 6/2009, 58
[6] Bio 5/2009, S. 16

Es ist also wichtig, sich das Qui-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bisschen, aber eben nicht ganzheitlich.
Quigong wirkt auch Haltungsschäden entgegen – wissenschaftliche Studien zeigen etwa, das die im Quigong empfohlene Kopfhaltung eine optimale Gehirndurchblutung gewährleistet..[7]

Lutschtabletten, die den Speichelfluss anregen:
- Thymian
- Isländisch Moos
- Emser Salz

Überzieht Schleimhaut mit Schutzschicht:
- Isländisch Moos
- Eibisch-Lutschpastillen

Hustenbonbons mit ätherischen Ölen (-> Feuchtigkeit der Rachenschleimhaut):
- Menthol
- Anis
- Eukalyptus
- Fenchel
- Salbei[8]

Hilfreich bei Halsschmerzen: Ananas, Zitrone[9]

Huflattich – Presssaft aus frischem Huflattich:
Leichte Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut[10]

Achtung: Zusammenhang Mandel -> Dickdarm!

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[11]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[12]

Zwiebeln:
Wegen ihrer antimikrobiellen Eigenschaften waren Zwiebeln schon bei den Ägyptern um 1500 v. Chr. zur Behandlung entzündeter Wunden geschätzt. Hierfür sind vor allem die Thiosulfinate verantwortlich, die den

---

[7] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42
[8] Quelle unbekannt
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, 322
[10] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[11] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[12] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.

Arachidonsäurestoffwechsel und damit die Bildung von Entzündungsvermittlern hemmen. Auf dieser Wirkung basieren auch diverse Hausrezepte, etwa mit Zucker gekochte Zwiebeln gegen Halsschmerzen und Husten.[13]

Mangosaft:
Mangosaft hilft bei Diphterie und anderen Halsentzündungen.[14]

Sellerie:
Ganz besonders wertvoll sind die Sellerie-Terpene. Das sind ätherische Senföle, die im Mund, im Rachen, im Magen und im Darm sowie in den Schleimhäuten gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken.[15]

Salbeibonbons und Salzwassergurgeln:
Salbeibonbons befeuchten zusätzlich den Hals. Ein bewährtes Hausmittel ist den Allgemeinärzten zufolge, mit Salzwasser zu gurgeln. Dazu ein Teelöffel Kochsalz in einem Glas Wasser auflösen.[16]

Fenchelhonig:
Zur Unterstützung der Schleimlösung[17]

Cystus incanus:
Cystus incanus, die Graubehaarte Zistrose, ist die polyphenolreichste Heilpflanze Europas, wie das LEFO-Institut für Lebensmittel- und Umweltforschung in Ahrensburg herausgefunden hat. Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen, den stärksten bekannten Antioxidantien. Ihre beeindruckenden, die Vitalität und Jugendlichkeit erhaltenden Heilwirkungen sind von Rotwein und Grüntee bekannt. Die Zistrose übertrifft Rotwein um das Vierfache und Grüntee um das Dreifache. Polyphenole beugen unter anderem Darmkrebs vor. Hinzu kommen weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie Cineol, ein Pflanzenöl, *das Beschwerden bei Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege (Nase, Rachen, Bronchien) linder*t, und das Pflanzenöl Eugenol, das eine stark antibakterielle, schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung hat.[18]

Halsschmerzen und Heiserkeit: Was tun gegen das Kratzen im Hals?
Möchten Sie eine Erkältung behandeln, die sich gerade erst entwickelt, sind wahrscheinlich Halsschmerzen das größte Problem. Diese gelten üblicherweise als ein erstes Indiz für den grippalen Infekt. Sie haben bei den Hausmitteln gegen Halsschmerzen die Wahl zwischen Wirkstoffen für die innere und Mitteln für die äußere Anwendung. Die innere Anwendung erfolgt bevorzugt mit Honig. Honig sorgt für ein geschmeidiges Gefühl, welches das nervige Halskratzen ablöst, und ist zudem lecker. Außerdem können Sie mit Ringelblumentee oder einer selbst zusammengestellten Mischung aus zwei Esslöffeln Apfelessig, einem Teelöffel Meersalz und einem Esslöffel Zitronensaft gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern. Für die äußere Anwendung eignet sich hingegen ein Kartoffelwickel. Wenige, weichgekochte Kartoffeln werden in einem Tuch zerdrückt und als warmer Wickel einige Minuten wie ein Schal um den Hals gelegt. Mögen Sie es lieber kühlend, können Sie alternativ einen Wickel aus Quark bereiten.[19]

Früchte gegen Angina:
Ananas, Mango, Orange, Papaya, Zitrone[20]

Zink gegen Halsschmerzen:

---

[13] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 191
[15] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/kuechenkraeuter/sellerie-staerkt-potenz-gehirn.html
[16] http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/was-hilft-bei-erkaeltungen-halsschmerzen-schnupfen-und-husten-am-besten-aid-1.7187165
[17] https://www.aponeo.de/05390678-fenchelhonig-salus.html?src=ggl.pla&gclid=EAIaIQobChMI_dyc9KiM4AIVVaqaCh1fjgHfEAQYAiABEgKW2fD_BwE
[18] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/zistrose-ein-turbo-nicht-nur-fuers-immunsystem/
[19] https://www.orthim.de/gesundheit/grippe-oder-erkaeltung/hausmittel-bei-erkaeltung/
[20] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320

Öfter Halsschmerzen? Hier fehlt möglicherweise Zink, denn dieses Spurenelement beeinflusst praktisch alle Leistungen unseres Immunsystems positiv. Die weißen Blutkörperchen – unsere Körperpolizei – werden flott gemacht und es werden mehr Abwehrstoffe gebildet. Zink wirkt antiviral und erschwert Viren (z.B. Schnupfen- oder Herpesviren) den Einmarsch in den Körper.[21]

Schnarchen:
Eine Frau, die zur Kur kam, sah nach 2 Tagen gequält aus, denn ihr Mann schnarchte, sie hatten das bei der Wahl des Doppelzimmers nicht bedacht. Bei den folgenden Konsultationen strahlte sie erholt. Denn mit demselben Rezept und der leichten ayurvedischen Kost hörte das Schnarchen auf. Wie ist das zu erklären? Die Ursachen für das Schnarchen sind Schleimbildung im Nasen-Rachenraum sowie Schwellung und Lähmung des Gaumensegels bei reduzierter Bewusstheit, also Symptome von Kapha und Ama, ausgelöst durch zu viel Proteine, Getreideprodukte wie Brot und Pasta, Emulgatoren und Bindemittel wie Gluten und Guarkernmehl, verstärkt durch Alkohol, besonders auch Histamin z.B. in Käse und Rotwein.
Therapie: Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und Kurkuma.[22]

Entspannte Speiseröhrenmuskulatur dank Pfefferminze:
Das Team um Professor Dr. Donald O. Castell hat nun in einer Pilotstudie erforscht, inwieweit sich Pfefferminzöl gegen Schluckbeschwerden einsetzen lässt.
„Unsere Ergebnisse legen nahe, dass Pfefferminze diese Symptome verhindern kann, indem sie die Muskulatur in der unteren Speiseröhre entspannt“, erläutert Dr. Donald O. Castell in einer Pressemitteilung zu den Studienergebnissen. Bei fast zwei von drei Patienten, die vor dem Essen Pfefferminzöltabletten einnahmen, zeigte sich eine Verbesserung der Beschwerden. Bei Betroffenen, die unter Krämpfen in der Speiseröhre litten, war der Effekt des Pfefferminzöls am deutlichsten. 83 Prozent der Probandinnen und Probanden gaben an, sich besser zu fühlen. ***Speiseröhrenkrämpfe*** sind schwer zu diagnostizieren und ebenso schwer zu therapieren. Oft werden gegen diese Beschwerden mehrere Medikamente durchprobiert, darunter auch Antidepressiva und Kalziumkanalblocker, in der Hoffnung, dass eine Arznei wirkt. „Pfefferminze bietet eine attraktive erste Alternative für Patienten, bei denen gelegentliche Symptome auftreten“, betont Studienautor Dr. Mohamed Khalaf. Menschen mit Schluckproblemen könnten die Pfefferminztabletten einfach nach Bedarf einnehmen.[23]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei Patienten mit Verengung der Kopf versorgenden Blutgefäße (Stenose der Kopf versorgenden Blutgefäße), die über einen Zeitraum von 1-3 Jahren lang Granatapfelsaft konsumierten, konnte sowohl ein bis zu 30%-iger Rückgang der Blutgefäßerkrankung wie auch eine Blutdrucksenkung um 21 % wie Verbesserung des oxidativen Status von 130% erfasst werden.[24]

Pfefferminze, Anis und Schluckauf:
Schluckauf und Aufstoßen können durch Pfefferminze und Anis bekämpft werden.[25]

Kurkuma und Schluckauf:
Kurkuma gilt als wirksam gegen Schluckauf.[26]

Schluck kalten Wassers, Lutschen eines kleinen Eisstückchens und Schluckauf:
Gegen Schluckauf hilft gewöhnlich schon ein Schluck kalten Wassers oder das Lutschen eines kleinen Eisstückchens. Helfend sind aber auch Auflagen von schwarzem Rettich oder Meerrettich (gerieben) auf die Magengegend. Tritt Schluckauf während des Essens auf, sollte man sofort aufstehen, die Arme in die Höhe

---

[21] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 166f.
[22] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[23] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/naturmedizin-pfefferminzoel-hilft-gegen-schluckbeschwerden-und-brustschmerzen-20190514453150
[24] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 1 51
[25] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[26] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

strecken und sich zwischen die Schulterblätter klopfen lassen. Bei häufigem Schluckauf sollten lau-kalte Tees aus Schafgarbe, Pfefferminze, Salbei oder Fenchel getrunken werden.[27]

[27] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 167