Maßnahmen gegen Heiserkeit (s. auch Hals):

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)

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.[5]

Hilfreich bei Heiserkeit: Ananas[6]

Huflattich – Pressaft aus frischem Huflattich:
Hilft bei Bronchialkatarrhen mit Husten und Heiserkeit[7]

Kalter Wickel bei Heiserkeit:
Laut Anne Färber, Internistin, ist das beste Hausmittel gegen eine heisere Stimme sind kalte Halswickel über

---

[1] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[2] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[3] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[4] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 143
[5] Bio 5/2009, S. 16
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 322
[7] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

Nacht. Befeuchten sie ein Geschirrtuch mit kaltem Wasser und legen es als Schal um den Hals. Darüber kommt ein trockenes Tuch und ein richtiger Schal. Damit gehen Sie zu Bett.[8]

GeloRevoice

Knoblauch bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit:
Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine geschälte Knoblauchzehe so lange im Mund behalten, bis sie keinen Geschmack mehr hat; dann ausspucken und die Prozedur noch zweimal wiederholen. Die antibakteriellen Wirkstoffe des Knoblauchs gehen in den Speichel über und können dort resorbiert werden[9]

[8] Aktuell für die Frau, 3/2018
[9] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html