Maßnahmen gegen Mandelentzündung (s. auch Hals / Immunsystem / Infektion / Viren / Bakterien):

Zistrose:
Die Zistrose. Sie stimuliert unser Immunsystem und stärkt unsere Schleimhäute. Doch sollte man diese Pflanze nicht auf die Hilfe in Hals und Rachen beschränken. Die Wissenschaft bestätigt: Die Zistrose hat das Zeug zum Multitalent gegen Infektionen aller Art und noch manches mehr.«
Die Heilkraft aus der Zistrose bewährt sich außerdem vor allem bei den verschiedensten Formen entzündlicher Haut- und Schleimhauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis, Mandelentzündung[1]

Ölziehen:
Ein Hausmittel bei Angina – wie übrigens auch bei anderen Infektionen im Rachenbereich – ist das Ölziehen oder Ölschlürfen, das Giftstoffe und Krankheitserreger binden soll. Dazu spült man nach dem Aufstehen, idealerweise noch vor dem Frühstück, den Mund eine Viertelstunde mit einem Esslöffel nativem Olivenöl. Das Öl verfärbt sich dabei weiß oder gelb und sollte nach 15-20 Minuten in die Toilette gespuckt werden. Danach ist es wichtig, Mund und Rachen mit warmem Wasser gut auszuspülen und die Zähne zu putzen, um alle durch das Öl freigewordenen Giftstoffe und Krankheitserreger hinauszubefördern.
Auch das Gurgeln mit Salbeitee oder Salzwasser kann hilfreich sein – beides soll antientzündlich bzw. desinfizierend wirken. Wichtig ist in jedem Fall, ausreichend zu trinken, sich zu schonen und nicht zu rauchen![2]

Mandelentzündung Hausmittel - Salz etc.:
Salz: Geben Sie eine gute Prise Meersalz (besser noch Mineralsalz aus der Apotheke) in ein Glas warmes Wasser. Spülen Sie mit diesem Salzwasser Mund und Rachen, gurgeln Sie. Das Salz unterstützt die Schleimhäute in ihrer Funktion, hält sie feucht und wirkt leicht desinfizierend.
Salbei: Bereiten Sie Salbeitee nach Anweisung zu, lassen Sie ihn etwas abkühlen und gurgeln Sie damit. Salbei desinfiziert und wirkt gegen Entzündungen.
Honig: Lauwarmes Honigwasser zum Gurgeln oder ein paar Schlucke Salbeitee, mit Honig gesüßt, beruhigen die Schleimhäute im Rachen. Inhaltsstoffe des Honigs können Entzündungen sanft bremsen und die Heilung fördern.
Apfelessig mit Honig: Ein weiteres Hausmittel zum Gurgeln ist lauwarmes Wasser mit einem Spritzer Apfelessig sowie einem Löffel Honig. Apfelessig soll leicht desinfizierend und abschwellend wirken.
Zwiebeln: Bereiten Sie aus einer klein geschnittenen Zwiebel und einem Viertelliter Wasser einen Zwiebeltee zu. Lassen Sie den Tee etwas abkühlen und trinken Sie ihn mehrmals täglich. Vor allem rote Zwiebeln enthalten Schwefelverbindungen (Sulfide – übrigens auch fürs Tränen der Augen beim Schneiden verantwortlich) und Antioxidantien wie Quercetin mit antibakterieller Wirkung.
Quark: Streichen Sie 100 Gramm körperwarmen Quark auf ein dünnes Baumwolltuch, wickeln Sie es um den Hals und geben Sie einen leichten Schal darüber. Der Halswickel sollte rund 15 Minuten angewendet werden. Quark wirkt gegen Entzündungen und Schwellungen.
Kartoffeln: Kochen Sie etwa sechs ungeschälte, mehlige Kartoffeln weich. Zerdrücken Sie die Kartoffeln auf einem Tuch und schlagen Sie die Kartoffeln darin ein. Prüfen Sie, dass dieser Wickel nicht zu warm ist. Legen Sie ihn um den Hals und lassen Sie ihn rund eine halbe Stunde einwirken.
Ansonsten helfen auch die klassischen Hausmittel gegen Halsschmerzen.[3]

Hintergrundinfo: *Geschwollene Mandeln:*

---

[1] https://www.naturstoff-medizin.de/buch/wunderpflanze-zistrose/
[2] https://www.docfinder.at/ratgeber/behandlung-einer-angina-tonsillaris-mandelentzuendung-103#:~:text=Ein%20in%20der%20Praxis%20bew%C3%A4hrtes,F%C3%A4higkeit%20haben%2C%20Entz%C3%BCndungen%20einzud%C3%A4mmen%20bzw.
[3] https://www.bildderfrau.de/gesundheit/krankheiten/article207807167/Mandelentzuendung-sieben-starke-Hausmittel.html#:~:text=Zwiebeln%2C%20Honig%20und%20Salz%20%E2%80%93%20drei,Mund%20und%20Rachen%2C%20gurgeln%20Sie.

Wenn von „geschwollenen Mandeln“ gesprochen wird, ist meist eine Entzündung der paarigen Gaumenmandeln gemeint. Sie befinden sich auf jeder Seite im hinteren Anteil der Mundhöhle. Entsprechend ihrem Namen sehen sie mandelförmig aus. Da die Mundhöhle im stetigen Kontakt mit der Außenwelt und möglichen Erregern ist, bilden die Mandeln eine Art „erste Abwehrbarriere“. Im Falle einer möglichen Gefahr des Körpers, aktivieren sie das Abwehrsystem und schwellen dabei an. Sie werden auch als „Wächter des Abwehrsystems“ bezeichnet. Allerdings müssen sie diese Aufgabe nicht allein erfüllen.
Es gibt weitere Mandeln im Mund- und Rachenraum. Die unpaaren Rachenmandeln, die auch „Polypen“ genannt werden, befinden sich am Rachendach. Die paarigen Tubenmandeln können als seitliche Fortsetzung der Rachenmandel gesehen werden. Manche setzten diese auch mit den „Seitensträngen“ gleich. Außerdem gibt es noch eine Zungenmandel. Alle gemeinsam gehören zum sogenannten Waldeyer-Rachenring. Sie sind Teil eines relativ eigenständigen Abwehrsystems und können nach Bedarf anschwellen. Allerdings haben sie, im Gegensatz zu den Lymphknoten, nur hinausführende, sogenannte efferente Verbindungen. Sie stehen im engen Kontakt mit den Halslymphknoten.

Ursachen:

Die Ursachen von geschwollenen Mandeln sind mannigfaltig.
Die Mandelentzündung entsteht meistens zunächst durch Viren.
Im Verlauf kann eine bakterielle Entzündung hinzukommen. Aber es ist auch möglich, dass Bakterien alleine eine Mandelentzündung auslösen.
In vielen Fällen gelangen die Viren und Bakterien über die Atemluft in den Mund- und Rachenraum. Die akute, virale Mandelentzündung wird häufig von sogenannten Adenoviren verursacht.
Weitere akute und chronische Mandelentzündungen werden oft von einer bestimmten Bakteriengruppe, die man als Streptokokken bezeichnet, hervorgerufen. Aber auch andere Bakterien können eine Mandelentzündung verursachen: Staphylokokken, Pneumokokken, Haemophilus influenza, Moraxella catharrhalis und Neisseria gonorrhae, unter anderem.
Die meisten dieser Bakterien kommen beim Gesunden im Mund vor und sind harmlos. Nur unter bestimmten Umständen können sie Entzündungen verursachen. Da die geschwollenen Mandeln oft subjektiv ein Engegefühl im Hals auslösen, wird auch von „Angina“ gesprochen, welches wörtlich „Enge“ bedeutet.
Je nach verursachendem Erreger, werden die Mandelentzündungen unterschiedlich benannt. Auch allergische Prozesse und Stress können zu geschwollenen Mandeln führen. Oft begünstigt ein schwaches, körpereigenes Abwehrsystem die Entwicklung einer Mandelentzündung.

Geschwollene Mandeln durch Stress:

Geschwollene Mandeln, als Anzeichen eines aktivierten körpereigenen Abwehrsystems, können durch Stress verursacht werden.
Der Körper schüttet in Stresssituationen verschiedene Hormone aus, die dauerhaft das körpereigene Abwehrsystem beeinflussen. Einige Studien berichten, dass dauerhafter negativer Stress, sogenannter Distress zur verstärkten Infektanfälligkeit führen kann. Außerdem kann das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus das körpereigene Abwehrsystem beeinflussen, welches sich möglicherweise auch in Mandelentzündungen äußern kann. Die Zusammenhänge im Detail werden noch erforscht.
Allergie
Im Rahmen einer Allergie kann es zu geschwollenen Mandeln kommen. Die Gaumenmandeln können bei einer allergischen Reaktion unter sogenannter Histaminausschüttung und Gefäßerweiterung entsprechend anschwellen. Aber auch eine permanente Schleimhautentzündung durch Allergien gilt als Risikofaktor für vergrößerte Rachenmandeln. Die genauen Ursachen werden noch erforscht. Außerdem wurde beobachtet, dass vergrößerte Rachenmandeln durch Schmerzmittelallergien verursacht werden können.

Diagnose:

Zunächst befragt der Arzt den Betroffenen systematisch. In der Spiegeluntersuchung schaut er sich die Mandeln und den Rachen an. Dabei kann er Farbe, Schwellung und Belege differenzieren.
Des Weiteren testet er, wie die Mandeln auf Druck reagieren. Auch tastet er die Unterkieferlymphknoten und Halslymphknoten.Bei Verdacht auf das Pfeifferische Drüsenfieber werden außerdem die Nackenlymphknoten und die Lymphknoten in den Leisten überprüft. Durch einen Rachenabstrich und einen sogenannter Streptokokken-Schnelltest kann der Arzt den Krankheitserreger identifizieren. Wenn die Mandelentzündung schon ein paar Wochen besteht, kann auch ein sogenannter Antikörper-Nachweis sinnvoll sein.
Bei Verdacht auf eine Allergie folgt ein Allergietest. Bei Verdacht auf das Pfeifferische Drüsenfieber wird zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung der Oberbauchorgane empfohlen.

Begleitende Symptome der Mandelentzündung:
Die geschwollenen Mandeln und die umgebenden Rachenstrukturen können gerötet sein.
Es kann Eiter aus den Mandeln austreten. Dieser kann unangenehm schmecken und riechen.
Der Mundgeruch kann stark ausgeprägt sein. Des Weiteren können Schmerzen verschiedener Art entstehen oder ausbleiben. Außerdem kann es zur erschwerten Mundöffnung kommen, so dass die Nahrungsaufnahme und das Sprechen erschwert sein können. Überdies können die Lymphknoten am Hals und unterhalb des Ohres am Kieferwinkel geschwollen und schmerzhaft sein.
Beim Pfeifferischen Drüsenfieber können zusätzlich die Nacken- und Leistenlymphknoten geschwollen sein. Des Weiteren können Fieber und Abgeschlagenheit auftreten. Auch Atembeschwerden und Atemgeräusche, sowie Reizhusten können begleitend auftreten.
Wenn bei Kindern die geschwollenen Mandeln düsterrot sind und zusätzlich ein Hautausschlag auftritt, sowie eine glänzende, charakteristische „Himbeerzunge“ zu erkennen ist, sollte an Scharlach gedacht werden. Meist entwickelt sich der Hautausschlag zwischen dem 2. Und 3. Krankheitstag. Hierbei ist auffällig, dass der Bereich um den Mund herum, sowie die Fußsohlen und Handinnenflächen ausgespart werden.
Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Scharlach
Bei dem sogenannten Kawasaki-Syndrom zeigt sich neben den geschwollenen Mandeln ebenfalls eine „Himbeerzunge“. Aber der Hautausschlag betrifft insbesondere die Hand- und Fußinnenflächen. Zunächst sind hier Rötungen erkennbar und dann Schuppungen. Zusätzlich können im Rahmen des Kawasaki-Syndroms Erbrechen und Durchfall auftreten. In diesen Fällen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.
Geschwollene Mandeln und Schmerzen
Geschwollene Mandeln entstehen im Rahmen eines Abwehrprozesses. Das bedeutet, der Körper kämpft gegen einen Erreger, den er als gefährlich eingestuft hat.
Im Zuge dieser Abwehrreaktionen können verschiedene Botenstoffe freigesetzt werden, die unter anderem auch Schmerzen auslösen können. Falls Schmerzen vorhanden sind, können diese sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Auch von der Qualität her, kann der Schmerz variieren. Er kann brennend oder stechend sein. Außerdem können Schluckbeschwerden und Schmerzen beim Kauen auftreten.
Hier erfahren Sie mehr zum Thema: Ursachen von Schluckbeschwerden
Geschwollene Mandeln und keine Schmerzen
In manchen Fällen können die Mandeln schmerzfrei anschwellen und nach ein paar Tagen wieder spontan abschwellen, ohne Folgeschäden.
Aber ebenso können bei dauerhaft geschwollenen Mandeln, im Rahmen einer chronischen Mandelentzündung, Schmerzen ausbleiben.
Oft klagen die Betroffenen über einen permanenten unangenehmen Geschmack und Geruch im und aus dem Mund. Intensive Zahnpflege mildert, in der Regel, nicht die Beschwerden.
Auch wenn die chronische Mandelentzündung keine Schmerzen verursacht, ist es wichtig sie zu behandeln.
Geschwollene Mandeln mit Eiter:
Eiter ist immer ein Zeichen einer bakteriellen Entzündung.
Eine bakterielle Mandelentzündung kann demnach durch Eiterentstehung charakterisiert sein.
Die sogenannte Angina tonsillaris wird häufig durch das Bakterium Strepptokokkus pyogenes ausgelöst. Sein Name beschreibt seine Eigenschaften: „Eiter hervorrufender Strepptokokkus“. Des Weiteren zählen die Plaut Vincent-Angina, die Diphtheria-Angina und die Scharlach-Angina zu den bakteriellen, eitrigen Mandelentzündungen.
Eiter besteht aus Entzündungszellen, den sogenannten lebenden und toten Granulozyten, sowie aus Körperzellen und Bakterien. Er zeigt im Prinzip den Kampf zwischen Bakterien und körpereigenem Abwehrsystem an. Eiter zeigt sich auf den Mandeln als gelbliche Stippchen oder Beläge.
Manche Autoren teilen eine Mandelentzündung in Stadien ein. Demnach sind die bakteriellen Entzündungen mit gelblichem Eiterstippchen dem 2. Stadium, der sogenannten Angina follicularis, zugeordnet.
Im nachfolgenden 3. Stadium, einer sogenannten Angina lacunaris, zeigen sich zusammenfließende, gelbliche Fibrinbeläge.
Bei einer chronischen Mandelentzündung, sieht man zusätzlich eine durch Zell- und Gewebszerfall breiige Masse, den sogenannten Detrius. Es tritt häufig Eiter aus den Mandeln, wenn der Arzt während der Untersuchung auf diese drückt. Meistens ist der Eiter sehr übel riechend.
Bei der Diphteria-Angina riecht dieser süßlich.[4]

[4] https://www.dr-gumpert.de/html/akute_mandelentzuendung.html

Zistrose:
Die Zistrose. Sie stimuliert unser Immunsystem und stärkt unsere Schleimhäute. Doch sollte man diese Pflanze nicht auf die Hilfe in Hals und Rachen beschränken. Die Wissenschaft bestätigt: Die Zistrose hat das Zeug zum Multitalent gegen Infektionen aller Art und noch manches mehr.«
Die Heilkraft aus der Zistrose bewährt sich außerdem vor allem bei den verschiedensten Formen entzündlicher Haut- und Schleimhauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis, Mandelentzündung[5]

Ölziehen:
Ein Hausmittel bei Angina – wie übrigens auch bei anderen Infektionen im Rachenbereich – ist das Ölziehen oder Ölschlürfen, das Giftstoffe und Krankheitserreger binden soll. Dazu spült man nach dem Aufstehen, idealerweise noch vor dem Frühstück, den Mund eine Viertelstunde mit einem Esslöffel nativem Olivenöl. Das Öl verfärbt sich dabei weiß oder gelb und sollte nach 15-20 Minuten in die Toilette gespuckt werden. Danach ist es wichtig, Mund und Rachen mit warmem Wasser gut auszuspülen und die Zähne zu putzen, um alle durch das Öl freigewordenen Giftstoffe und Krankheitserreger hinauszubefördern.
Auch das Gurgeln mit Salbeitee oder Salzwasser kann hilfreich sein – beides soll antientzündlich bzw. desinfizierend wirken. Wichtig ist in jedem Fall, ausreichend zu trinken, sich zu schonen und nicht zu rauchen![6]

Mandelentzündung Hausmittel - Salz etc.:
Salz: Geben Sie eine gute Prise Meersalz (besser noch Mineralsalz aus der Apotheke) in ein Glas warmes Wasser. Spülen Sie mit diesem Salzwasser Mund und Rachen, gurgeln Sie. Das Salz unterstützt die Schleimhäute in ihrer Funktion, hält sie feucht und wirkt leicht desinfizierend.
Salbei: Bereiten Sie Salbeitee nach Anweisung zu, lassen Sie ihn etwas abkühlen und gurgeln Sie damit. Salbei desinfiziert und wirkt gegen Entzündungen.
Honig: Lauwarmes Honigwasser zum Gurgeln oder ein paar Schlucke Salbeitee, mit Honig gesüßt, beruhigen die Schleimhäute im Rachen. Inhaltsstoffe des Honigs können Entzündungen sanft bremsen und die Heilung fördern.
Apfelessig mit Honig: Ein weiteres Hausmittel zum Gurgeln ist lauwarmes Wasser mit einem Spritzer Apfelessig sowie einem Löffel Honig. Apfelessig soll leicht desinfizierend und abschwellend wirken.
Zwiebeln: Bereiten Sie aus einer klein geschnittenen Zwiebel und einem Viertelliter Wasser einen Zwiebeltee zu. Lassen Sie den Tee etwas abkühlen und trinken Sie ihn mehrmals täglich. Vor allem rote Zwiebeln enthalten Schwefelverbindungen (Sulfide – übrigens auch fürs Tränen der Augen beim Schneiden verantwortlich) und Antioxidantien wie Quercetin mit antibakterieller Wirkung.
Quark: Streichen Sie 100 Gramm körperwarmen Quark auf ein dünnes Baumwolltuch, wickeln Sie es um den Hals und geben Sie einen leichten Schal darüber. Der Halswickel sollte rund 15 Minuten angewendet werden. Quark wirkt gegen Entzündungen und Schwellungen.
Kartoffeln: Kochen Sie etwa sechs ungeschälte, mehlige Kartoffeln weich. Zerdrücken Sie die Kartoffeln auf einem Tuch und schlagen Sie die Kartoffeln darin ein. Prüfen Sie, dass dieser Wickel nicht zu warm ist. Legen Sie ihn um den Hals und lassen Sie ihn rund eine halbe Stunde einwirken.
Ansonsten helfen auch die klassischen Hausmittel gegen Halsschmerzen.[7]

---

[5] https://www.naturstoff-medizin.de/buch/wunderpflanze-zistrose/
[6] https://www.docfinder.at/ratgeber/behandlung-einer-angina-tonsillaris-mandelentzuendung-103#:~:text=Ein%20in%20der%20Praxis%20bew%C3%A4hrtes,F%C3%A4higkeit%20haben%2C%20Entz%C3%BCndungen%20einzud%C3%A4mmen%20bzw.
[7] https://www.bildderfrau.de/gesundheit/krankheiten/article207807167/Mandelentzuendung-sieben-starke-Hausmittel.html#:~:text=Zwiebeln%2C%20Honig%20und%20Salz%20%E2%80%93%20drei,Mund%20und%20Rachen%2C%20gurgeln%20Sie.