

Hausmittel gegen Heiserkeit

In der kalten Jahreszeit kommt es mal vor, dass der Hals kratzt und die Stimme wegbleibt. Das kann mühsam und schmerzvoll sein, doch mit folgenden Hausmitteln wirken Sie der Heiserkeit entgegen.

Viel trinken ist bei Heiserkeit sehr wichtig, vor allem Tee um den Hustenreiz zu mildern.

Nebenbei helfen besonders Halswickel - diese kommen in verschiedenen Formen daher. Z.B. kann man drei Esslöffel Heilerde aus der Drogerie mit Wasser zu Brei vermischen und auf einem dünnen Baumwolltuch verteilen, das man sich dann um den Hals wickelt und dort lässt bis es trocken ist. Wenn die Beschwerden länger anhalten, kann man auch Kartoffeln kochen und in einem Tuch zerdrücken. Wenn es nicht mehr so heiss ist (am besten am Unterarm testen) kann man es sich um den Hals legen und mit einem Schal fixieren.

Wer gerne auf Schüssler Salz zurückgreift, tut sich am besten mit der Nr. 4, da diese beruhigend auf die Schleimhäute wirkt.

Auch Honig erzielt eine hohe Wirkung gegen Heiserkeit. Man kann diesen beispielsweise in warmer Milch einrühren, pur essen oder mit einer rohen, feingehackten Zwiebel vermischen, über Nacht ziehen lassen und ca. 5 Mal am Tag einen Teelöffel nehmen.

