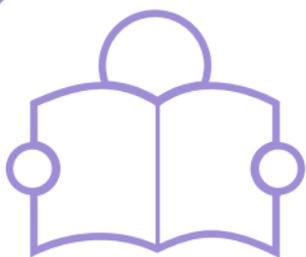


Halsschmerzen



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Leserinnen und Leser*,

Rachen- oder Mandelentzündungen können in jedem Alter zu unangenehmen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden führen, bei Kindern treten sie allerdings besonders häufig auf. Meist resultieren Halsschmerzen aus viralen Atemwegsinfekten, die zu Entzündungen im Hals führen, doch in manchen Fällen können sie auch eine bakterielle Ursache haben. Damit Sie die Beschwerden möglichst schnell wieder loswerden, haben wir in diesem Ratgeber wichtige Tipps zum Thema Halsschmerzen zusammengefasst.

Im Folgenden lernen Sie welche Begleitsymptome bei Halsschmerzen auftreten können, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie bei einer Mandelentzündung beachten sollten. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dem Ratgeber „Halsschmerzen“ nützliches Wissen für Sie oder Ihr Kind an die Hand geben können, und wünschen viel Freude beim Lesen.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

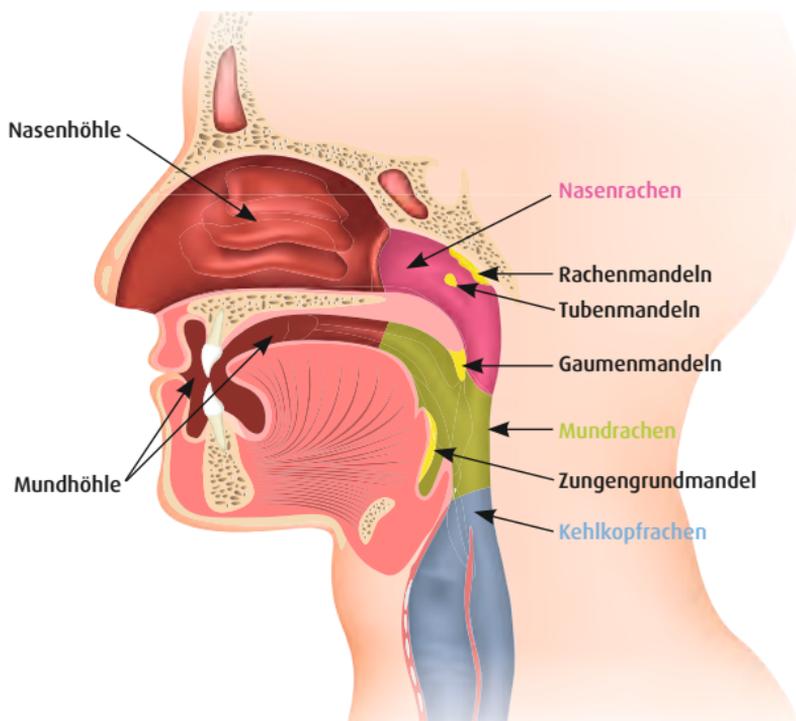
Struktur und Funktion des Rachenraums

Der Rachenraum ist der Bereich im hinteren Teil des Halses und umfasst verschiedene Gewebestrukturen, die Teil des Immunsystems sind.

Wie ist der Rachenraum aufgebaut?

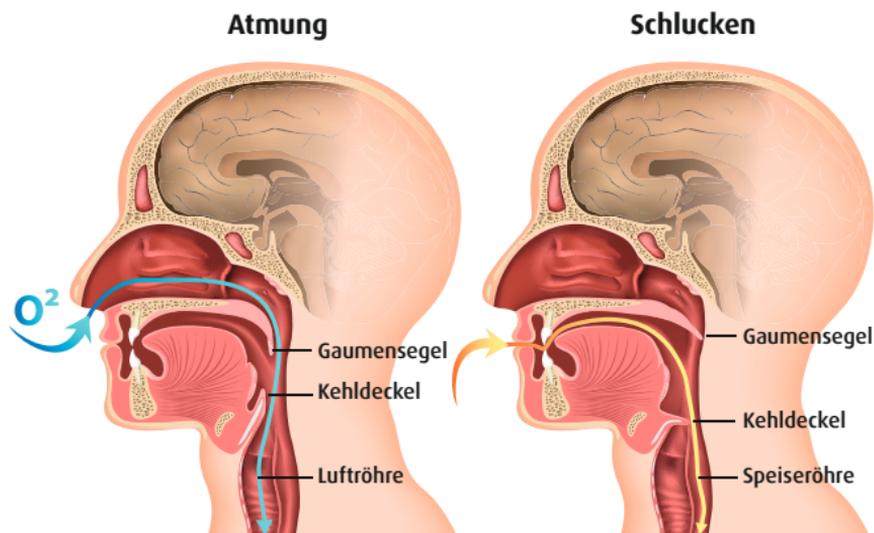
Der Rachen, medizinisch Pharynx, ist ein muskulöser Schlauch, der mit Schleimhaut ausgekleidet ist und eine Länge von 12 bis 15 cm hat. Er ist in drei aufeinander folgende Abschnitte unterteilt, nämlich den Nasenrachen, den Mundrachen und den Kehlkopfrachen. Der Rachenraum verbindet somit den Nasenraum über den Kehlkopf mit der Luftröhre und den Mundraum mit der Speiseröhre.

Im obersten Abschnitt, dem Nasenrachen, sind die Rachenmandeln und Tubenmandeln lokalisiert, die eine bedeutende Rolle in der Immunabwehr spielen. Die beiden Gaumenmandeln liegen im mittleren Teil des Rachens, dem Mundrachen, und sind hinter den seitlichen Gaumenbögen bei weit geöffnetem Mund sichtbar. Spricht man von einer Mandelentzündung, so ist meist eine Entzündung der Gaumenmandeln gemeint. Auch die Zungengrundmandel befindet sich im Bereich des Mundrachens. Der Kehlkopfrachen erstreckt sich vom Zungengrund bis zur Speiseröhre.



Welche Funktionen erfüllt unser Rachen?

Der Rachen hat zwei Hauptfunktionen, die wichtig für unseren Körper sind. Erstens ermöglicht die Muskulatur im Rachen das Schlucken. Während des Schluckvorgangs wird der Rachen verkürzt und angehoben. Dadurch senkt sich der Kehldeckel über den Kehlkopf, um sicherzustellen, dass beim Schlucken keine Nahrung in die Luftröhre gelangt, sondern stattdessen in die Speiseröhre.



Zweitens spielt der Rachen eine entscheidende Rolle in unserer lokalen Abwehr gegen Krankheitserreger. Hierbei bilden die Mandeln einen Teil des körpereigenen Abwehrsystems. Von Geburt an kommt das Rachengewebe durch die aufgenommene Nahrung oder Atemluft mit verschiedenen Viren, Bakterien oder Pilzen in Kontakt. Bei deren Bekämpfung spielen die Mandeln eine bedeutende Rolle, bevor diese Keime weiter in den Körper eindringen und Infektionen auslösen können. Dabei wird das körpereigene Abwehrsystem, unser Immunsystem, aktiviert. Im Laufe der Zeit lernt unser Immunsystem durch wiederholte Kontakte der Mandeln mit verschiedenen Krankheitserregern dazu und wird somit abwehrbereiter.

Halsschmerzen

Hinter unangenehmen Halsschmerzen und Schluckbeschwerden kann sich eine Entzündung des Rachens und/oder der Mandeln verbergen.

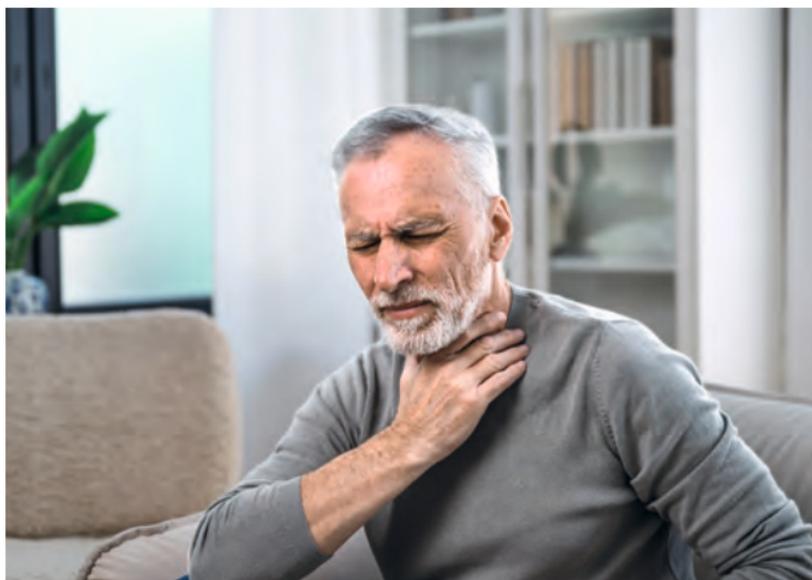
Eine Rachenentzündung, auch Pharyngitis genannt, tritt auf, wenn das Gewebe des Rachenraums von Viren oder von Bakterien infiziert wird. Dabei kann eine akute Rachenentzündung grundsätzlich in jedem Lebensalter vorkommen, bei Kindern tritt sie jedoch besonders häufig auf. Gerade bei Kindern sind neben dem Rachen auch häufig die Mandeln von der Entzündung betroffen.

Was sind die Ursachen von Halsschmerzen?

Halsschmerzen werden überwiegend von Viren wie z.B. Grippe und Erkältungsviren (oder wie beim Pfeifferschen Drüsenfieber durch das Epstein-Barr-Virus) verursacht. Auch das SARS-CoV-2-Virus – das Coronavirus – zählt zu den Auslösern von Halsschmerzen. Bei einer bakteriellen Rachen- oder Mandelentzündung sind Gruppe A-Streptokokken die Haupterreger. Außerdem kann eine Mandelentzündung auch im Rahmen einer Scharlach-Infektion auftreten – typischerweise färbt sich hierbei die Zunge tiefrot (Himbeerzunge) und ein Hautausschlag tritt auf.

Halsschmerzen werden hauptsächlich durch Viren verursacht. Der Minderheit von Rachen- und Mandelentzündungen liegt eine bakterielle Infektion zu Grunde.

Es kursiert der Irrglaube, dass ein weißer Belag auf den Mandeln ein Zeichen für eine bakterielle Mandelentzündung sei. Das ist jedoch nicht richtig, da z.B. auch Adenoviren eine ausgeprägte Mandelentzündung mit Belag auslösen können. Der Großteil der Mandelentzündungen tritt aufgrund einer Erkältung oder Grippe auf. In solchen Fällen sind meist Viren die Übeltäter, weswegen eine Antibiotikagabe nicht von Nutzen wäre.



Werden Halsschmerzen und Schluckbeschwerden von Husten und weiteren Erkältungssymptomen begleitet, handelt es sich wahrscheinlich um eine virale Rachen- oder Mandelentzündung. Treten Halsschmerzen und Schluckbeschwerden in Kombination mit Fieber (über 38 °C) und geschwollenen Lymphknoten am Hals, jedoch ohne Husten auf, so kann dies ein Indiz für eine bakterielle Entzündung sein.





Um den Heilungsprozess zu unterstützen, sind bei Halsschmerzen Ruhe und körperliche Schonung angeraten. Deswegen ist es sinnvoll, dass der Patient zu Hause bleibt und Kinder erst einmal nicht in den Kindergarten oder in die Schule geschickt werden. Außerdem sind Halsschmerzen in den ersten Tagen nach Symptombeginn besonders ansteckend und sollten auch deshalb zu Hause auskuriert werden.



Warum sind Kinder so häufig betroffen?

Das häufige Auftreten von Rachen- und Mandelentzündungen im Kindesalter ist keineswegs ungewöhnlich: Da das Immunsystem eines Kindes nach der Geburt erst allmählich heranreifen muss, können Krankheitserreger im Rachen noch nicht immer erfolgreich bekämpft werden. Außerdem kommen Kinder durch den Kontakt zu anderen Kindern oder das Berühren von Oberflächen häufiger mit Krankheitserregern in Kontakt. Daher ist es wichtig, dass Eltern auf das regelmäßige Händewaschen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf achten.



Leidet Ihr Kind immer wieder an Halsschmerzen, so ist es in jedem Fall ratsam, dies einmal von einem Arzt untersuchen zu lassen.



Begleitsymptome bei Halsschmerzen

Neben dem Hauptsymptom Halsschmerzen kann eine Rachenentzündung folgende zusätzliche Beschwerden auslösen:

- > Schluckbeschwerden
- > Erhöhte Körpertemperatur (über 38 °C)
- > Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- > Mundgeruch
- > Appetitlosigkeit
- > Geschwollene Lymphknoten
- > Schnupfen
- > Husten
- > Heiserkeit

Zusätzlich zu diesen Symptomen können bei einer Mandelentzündung vergrößerte und gerötete Mandeln mit teilweise gelblichem Belag auftreten.

Bei Kindern treten bei Halsschmerzen vielfach auch Bauchschmerzen und Übelkeit auf. Zudem sind bei Kindern bei einer Rachenentzündung häufig auch die Gaumenmandeln entzündet.

Was gibt es für Behandlungsmöglichkeiten bei Halsschmerzen?

In den meisten Fällen verlaufen durch Viren verursachte Halsschmerzen harmlos und klingen nach einigen Tagen von alleine wieder ab. So sind oftmals keine besonderen medizinischen

Maßnahmen notwendig. Einige Hausmittel und Medikamente können die Symptome aber wohltuend lindern:

Hausmittel bei Halsschmerzen

Je nach persönlichem Gefühl empfinden Betroffene kalte oder warme Halswickel als wohltuend. Bei Schluckbeschwerden und Halsschmerzen während einer Rachen- oder Mandelentzündung helfen zudem rezeptfreie Lutschpastillen, beispielsweise mit Salbei.



Außerdem ist es wichtig, besonders bei vermehrtem Flüssigkeitsverlust durch Fieber und Schwitzen, viel zu trinken. Hierzu eignen sich besonders Getränke ohne Säure. Während Fruchtsäfte bei einem entzündeten Rachen durch ihren oft hohen Säuregehalt ein brennendes Gefühl hinterlassen können, werden Salbei- oder Kamillentee zumeist als lindernd empfunden.

Auch stark gewürzte oder säurehaltige Speisen sind zu vermeiden, um den entzündeten Rachen nicht zusätzlich zu reizen. Bereiten Sie außerdem lieber weiche Nahrung zu.

Tabakrauch hat grundsätzlich einen negativen Einfluss auf das Immunsystem und kann bei Halsschmerzen die bereits bestehenden Symptome verschlimmern und den Krankheitsverlauf verlängern. Aus diesem Grund ist während einer Rachen- oder Mandelentzündung aktives und passives Rauchen in jedem Fall zu vermeiden.

Grundsätzlich gilt: Gönnen Sie sich oder Ihrem Kind etwas Ruhe und Schonung, um den Körper beim Heilungsprozess aus eigenen Kräften zu unterstützen.



Medikamentöse Maßnahmen bei Halsschmerzen

Gegen Halsschmerzen mit Schluckbeschwerden und eventuellem Fieber helfen schmerzstillende beziehungsweise fiebersenkende Mittel wie Ibuprofen oder Paracetamol. Außerdem gibt es zahlreiche

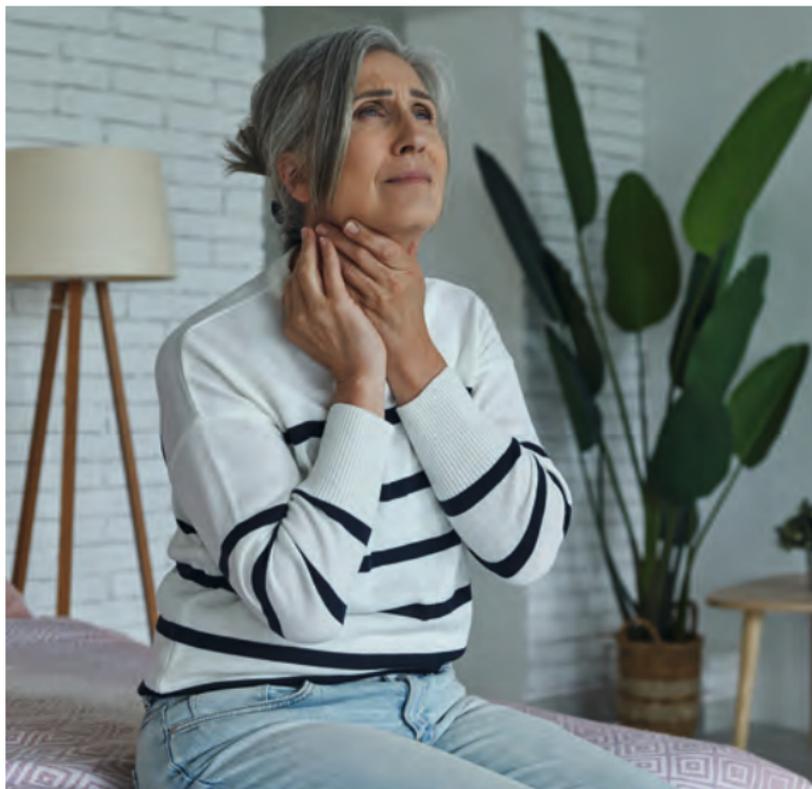
entzündungshemmende und schmerzstillende Mittel, die als Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Rachensprays angeboten werden. Lassen Sie sich hierzu am besten in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke beraten.

Bei einer bakteriellen Rachen- oder Mandelentzündung, z.B. verursacht durch Gruppe A-Streptokokken (GAS), ist oftmals eine Antibiotikagabe erforderlich. Der Arzt oder die Ärztin kann einen Abstrich vornehmen, um den Rachenraum auf bestimmte Bakterien zu untersuchen.

Die Verabreichung von Antibiotika ist nur bei einer bakteriellen Rachen- oder Mandelentzündung sinnvoll und hilfreich.

Zu welchen Komplikationen kann eine Mandelentzündung führen?

Im Rahmen einer Mandelentzündung kann es in seltenen Fällen zu einer Abszessbildung kommen. Ein Abszess ist eine Eiteransammlung und kann im Bereich der Mandeln zu schweren Schluckbeschwerden und verstärktem Speichelfluss führen. Nicht selten hört sich die Stimme des Betroffenen verändert an. Mit einem Blick in den Rachen des Patienten lässt sich eine Vorwölbung im Rachenbereich erkennen. Bei Verdacht auf einen Abszess besteht umgehend Handlungsbedarf – holen Sie sich ärztlichen Rat ein!



Wann sollten die Mandeln operiert werden?

Das vollständige Entfernen der Mandeln (Tonsillektomie) muss stets gut überdacht werden, denn diese Operation ist mit Risiken und Schmerzen verbunden. Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an, um sorgfältig die Vor- und Nachteile abzuwägen. Die Zahl der durchgeführten Operationen bei Kindern ist über die Jahre gesunken. Unter gewissen Umständen ist eine Entfernung der Mandeln jedoch sinnvoll. Im Wesentlichen wird eine Operation in zwei Fällen in Betracht gezogen:

1. Operation beim Auftreten von Symptomen aufgrund deutlich vergrößerter Mandeln

Wenn Sie bei sich oder Ihrem Kind nächtliche Symptome wie u.a. Schnarchen, Atemaussetzer oder abnormale Schlafpositionen bemerken, könnte dies auf eine Vergrößerung der Mandeln hindeuten. Häufig genügt im Falle vergrößerter Mandeln bei Kindern eine Verkleinerung der Mandeln, eine sogenannte Tonsillotomie. Im Vergleich zu einer vollständigen Entfernung der Mandeln (Tonsillektomie) ist hier das Risiko einer Nachblutung deutlich geringer.

2. Operation bei wiederkehrenden akuten Mandelentzündungen

Von wiederkehrenden Mandelentzündungen spricht man beim Auftreten von mindestens drei bzw. fünf jährlichen Mandelentzündungen innerhalb von zwei bzw. drei Jahren.



Umgangssprachlich wird fälschlicherweise bei wiederkehrenden Beschwerden häufig von einer chronischen Mandelentzündung gesprochen. Unter einer chronischen Mandelentzündung versteht man jedoch Symptome, wie u.a. Halsschmerzen und geschwollene Lymphknoten am Hals, die über einen Zeitraum von drei Monaten anhalten und nicht auf eine konservative Therapie ansprechen.

Im Allgemeinen wird anhand der Zahl eitriger und mit Antibiotika behandelter Mandelentzündungen innerhalb der letzten 12 Monaten entschieden, ob eine Operation erforderlich ist:

- > < 3: Operation nicht empfohlen
- > 3-5: Mandelentfernung ist möglich, wenn innerhalb der nächsten 6 Monate weitere Mandelentzündungen auftreten
- > >5: Operation kann in Betracht gezogen werden

Das Wichtigste auf einen Blick:

- > Der Rachen unterstützt das körpereigene Abwehrsystem
- > Halsschmerzen sind im Kindesalter besonders häufig
- > Bei akuten Halsschmerzen gilt: Ausruhen und zu Hause bleiben
- > Viel trinken – am besten milde Kräutertees
- > Fiebersenkende und schmerzlindernde Mittel mindern die Symptome
- > Bei Halsschmerzen und Schluckbeschwerden mit geschwollenen Halslymphknoten und Fieber, aber ohne Husten, besteht Verdacht auf eine bakterielle Rachen- oder Mandelentzündung – suchen Sie besser einen Arzt auf!
- > Das Entfernen der Mandeln ist nur in bestimmten Fällen notwendig – Risiken sollten sorgfältig abgewogen werden



Mein Merktzettel für die Apotheke

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.com/ratgeber oder ganz einfach durch Abscannen des QR-Codes

A8002032-04





57

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps geben konnten, die Ihnen und Ihren Angehörigen bei Halsschmerzen helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**