

Halsschmerzen & Trockener Husten



Halsschmerzen verbunden mit Schwellung und Rötung der Schleimhäute im gesamten Nasenrachenraum:

Gurgeln mit Salbeitee

Ist der **Hals** aber sehr trocken und kommt auch noch ein trockener Husten dazu, dann gilt es eher zu befeuchten und Hustenstiller einzusetzen, damit sich die gereizte Schleimhaut wieder „erholen“ kann.

Gurgeln mit Rosenhydrolat, Johanniskrautöl

Pastillen: mit Eibisch oder isländischem Moos

Rezept für „Eibischteig“ - siehe [hier >>](#)

Isländisch-Moos Pastillen gibt es in der Apotheke ebenso wie fertige „Eibischteig -Bonbons“

Hustensäfte: in der Apotheke kannst Du fertige Hustenpräparate finden die Drosera (Sonnentau) enthalten. Sonnentau ist in der Pflanzenheilkunde ein wichtiger Hustenstiller.

Wichtig ist auch auf ein gutes, nicht zu trockenes **Raumklima** zu achten!