



Beratungsleitfaden

Akute Halsschmerzen

Definition:

Akute Halsschmerzen werden am häufigsten durch Virusinfektionen des Pharynx verursacht und klingen in der Regel innerhalb von 7 bis maximal 14 Tagen von selbst ab.¹

Symptome:

Symptome, die eine virale Genese wahrscheinlicher machen, sind z. B. rote, juckende oder tränende Augen, Schnupfen, Husten, Durchfall und Heiserkeit. Symptome, die eine bakterielle Genese wahrscheinlicher machen, sind z. B. plötzlich auftretende und starke Halsschmerzen, Fieber, Magen-Darm-Beschwerden, Entzündung von Mandeln und Rachen, weißliche oder gelbliche Beläge auf den Mandeln, Schluckbeschwerden, geschwollene Halslymphknoten sowie vorherige bakterielle Infektionen.

Fragen für das Beratungsgespräch:

Für wen ist das Medikament? Wie lange bestehen die Beschwerden bereits? Welche Beschwerden treten auf? Gab es eine Verschlechterung? Liegen Vorerkrankungen vor? Wurde bereits etwas zur Linderung angewendet? Bestehen Allergien oder Unverträglichkeiten? Werden weitere Medikamente eingenommen? Wurde bereits ärztlicher Rat eingeholt?

Wann ist eine ärztliche Abklärung erforderlich?^{1,2}

Wenn die Halsschmerzen nicht spätestens nach 14 Tagen abklingen, das Krankheitsgefühl nicht stark ausgeprägt ist (z. B. Austrocknung der Schleimhäute, etwa durch Schnarchen), trotz Behandlung nach 7 Tagen keine Besserung eintritt oder sich die Beschwerden verschlechtern. Weitere Gründe sind starke Schluckbeschwerden, Fieber, geschwollene regionale Lymphknoten, Ohrenschmerzen oder eitrig belegte, vergrößerte Tonsillen sowie eine Infektion mit anderem Fokus (z. B. Sinusitis, Bronchitis), Erkrankungen mit stark geschwächtem Immunsystem (z. B. AIDS oder angeborene Immunschwäche) oder schwere Begleiterkrankungen.

Therapieoptionen zur Selbstmedikation:^{1,2}

Akute Halsschmerzen klingen in der Regel von allein ab. Zur Linderung der Symptome werden jedoch folgende Maßnahmen empfohlen:

Medikamentöse Therapien	
Synthetische Therapeutika	Phytotherapeutika
<ul style="list-style-type: none">• Lutschtabletten mit Lokalanästhetika (z. B. Benzocain, Lidocain, Ambroxol) oder nichtsteroidalen Antirheumatika (z. B. Flurbiprofen)• Analgetika (z. B. Ibuprofen, Flurbiprofen, Paracetamol, Benzydamin)• Desinfizienzien (z. B. Cetylpyridiniumchlorid, Cetrimoniumbromid, Benzalkoniumchlorid, Chlorhexidin, Hexetidin, Povidon-Iod, Tyrothricin)	<ul style="list-style-type: none">• Salbei• Lakritz (nicht bei Bluthochdruck)• Thymian• Malve• Isländisch Moos• Eibisch, Süßholz
Allgemein unterstützende Maßnahmen:	
<ul style="list-style-type: none">• Körperliche Schonung• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (am besten warme Arzneitees)• Gurgeln mit Salzwasser, Salbei- oder Kamillentee, Gurgellösungen• Bonbons lutschen• Wärmeanwendungen	<ul style="list-style-type: none">• Raumluft befeuchten• Nikotin, Alkohol und reizende Speisen vermeiden• Weiches Essen bei Schluckbeschwerden• Einnahme von Pfefferminzöl und Zink
Besondere Patientengruppen:	
<ul style="list-style-type: none">• Säuglinge und Kleinkinder → Paracetamol und Ibuprofen	

¹ Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e. V. S3-Leitlinie Halsschmerzen. https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-010I-S3_Halsschmerzen_2021-12.pdf
² Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation; Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 8. Auflage 2025; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart