

# Krankheitswelle

**Beitrag von „Talida“ vom 13. März 2005 12:32**

Arme Hermine!

Ich finde die ersten Tage einer Erkältung immer am Schlimmsten, besonders mit Halsschmerzen. Wenn du also nächste Woche noch durchhalten willst/musst, hilft vielleicht in



erster Linie, dass du dich nach der Schule direkt für ein paar Stunden hinlegst.

Ansonsten würd ich mal zu allen Hausmittelchen greifen, die einem so einfallen: dicker Schal, Tee, Milch mit Honig, Tuch mit Aromaöl, heißes Bad (laut meinem Doc ja nur für die Füße ...), ... Falls du in die Apotheke kommst: Gelomyrtol für den Schnupfen, macht die Nase frei und du riechst nach zwei Tagen wie ein Eukalyptusbonbon. 😊 Bei meiner letzten schlimmen Halsentzündung hatte ich ein Spray, dass ich mir in den Rachen sprühen musste und das den Schmerz gut betäubte bzw. desinfizierte. Gab es frei in der Apotheke, den Namen weiß ich leider nicht mehr.

Gute Besserung

Talida