

# Halsschmerzen

**Beitrag von „Sus“ vom 10. September 2016 09:10**

Mir hilft bei Halsschmerzen, vor allem wenn ich zeitgleich sehr gestresst bin, eine leichte Halsmassage.

Ich setze mich hierfür bequem hin, greife mit beiden Händen seitlich an meinen Hals und mache kleine, langsame Kreisbewegungen.

Wenn du das ausprobierst ist eigentlich am wichtigsten, dass es für dich angenehm ist! Du solltest dabei jedoch darauf achten, nicht zu fest auf den Kehlkopf oder die Lymphknoten zu drücken.

Außerdem solltest du auf gar keinen Fall irgendetwas mit Menthol zu dir nehmen, entgegen dem allgemeinen Glauben trocknet dies nämlich aus und ist als Halswehzuckerl vollkommen ungeeignet 😊

Auch auf Milchprodukte solltest du bestmöglich verzichten, diese verschleimen nur!