

# Angina

**Beitrag von „snoopy64“ vom 17. Januar 2005 09:20**

Auch ich bin zu meiner aktiven Zeit häufig durch Halsschmerzen und auch durch drei Mandelentzündungen geärgert worden.

Mein ultimativer Tipp sobald es an zu kratzen fängt bzw. wenn`s nicht kratzt dann präventiv mal zwischendurch: Halswickel mit Essig-Saurer-Tonerde-Extrakt (Apotheke). Ich habe immer ein kleines Eimerchen unterm Waschbecken stehen. Darin ca. 4 Liter Wasser mit einem guten Schuss E-S-T und einem Geschirrhandtuch. Um den Hals wickeln - 10 Minuten warten. Fertig! Wenn man befürchten muss am nächsten Tag nicht zur Arbeit zu können, dann habe ich den Lappen auch schon mal nachts umgewickelt gelassen - umwickelt mit einem "richtigen" Schal. In 9 Jahren hat es mich trotz dieser Methode noch 2 Mal richtig erwischt, aber davor hatte ich fast jeden Monat was. Für mich gibt es nichts Besseres!!!!

snoopy64

P.S. Ach ja, und die Schüler sollten mehr reden als man selber - deutlich mehr - am besten die ganze Zeit - sinnvoll, wenn`s geht. 😁