



Erkältung und Grippe

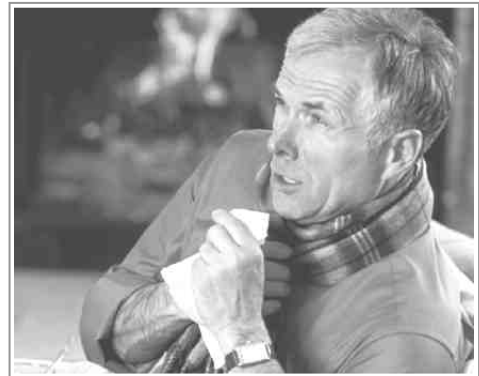
☐ Husten

Wie sich die Atemwege selbst schützen

Sowohl die Luftröhre als auch die Bronchien sind - wie die Nase - mit einer empfindlichen Schleimhaut ausgekleidet.

Wie der Name schon sagt, sondert die Schleimhaut ständig einen dünnflüssigen Schleim ab. Auf diesem bleiben alle Eindringlinge haften.

Winzige, feine Flimmerhärchen auf der Schleimhaut sorgen dann mit einer ständigen Wellenbewegung dafür, dass Schmutzpartikel und Krankheitskeime zum Rachenraum abtransportiert, verschluckt und im Magen unschädlich gemacht werden.



Auf diese Weise reinigen sich die Atemwege ständig selbst und schützen sich vor Infektionen.

Die Selbstreinigung kann gestört werden

Kälte, trockene Luft, Tabakrauch und Luftschadstoffe können diesen Selbstreinigungsmechanismus stören. Kalte Luft vermindert die Durchblutung der Schleimhaut, trockene Luft dörft sie aus. Die Flimmerhärchen können sich nicht mehr optimal bewegen. Eine stark verschmutzte Luft, insbesondere Tabakrauch, kann die Härchen sogar vollkommen lähmen.

Unter solchen äußeren Belastungen leidet auch das Immunsystem der Atemwege. Krankheitserreger haben dann häufig leichtes Spiel.

Husten - wie er entsteht und warum er wichtig ist

Greifen Erkältungsviren an, entzündet sich die Schleimhaut und schwillt an. Ein trockener Reizhusten stellt sich ein. Die Muskeln der Atemwege verkrampfen sich und es wird vermehrt ein zäher Schleim produziert.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Bemerkbar macht sich die Infektion in diesem Anfangsstadium auch mit Halsschmerzen, Heiserkeit und Abgeschlagenheit. Die verengten und verkrampften Atemwege erschweren das Ein- und Ausatmen, der zähe Schleim staut sich. Die Folge: verstärkter Hustenreiz.

Das Abhusten ist also extrem wichtig und sollte keinesfalls unterdrückt werden. Je zäher aber der Schleim ist, umso schwerer fällt das Abhusten. Vor allem für Kinder ist das eine große Belastung.

Man sollte deshalb dringend Maßnahmen ergreifen, mit denen der Schleim dünnflüssiger gemacht werden kann. Dabei können chemisch-synthetische und pflanzliche Wirkstoffe helfen, das Bronchialsekret rasch und effektiv zu verflüssigen.

Entscheidend ist, dass der Hustenreiz schnell gestillt, die Verkrampfung der Bronchien gelöst und das Abhusten des Schleims gefördert wird.

Viel Trinken

Da beim Abhusten des Schleims auch Flüssigkeit verloren geht, sollte zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Auch die Flüssigkeit selbst (Wasser oder Arzneitees) trägt zum Lösen des Schleims aktiv bei.

Husten nicht auf die leichte Schulter nehmen

Man sollte grundsätzlich jeden Husten ernst nehmen. Denn - auch ein banaler Erkältungshusten kann zu Komplikationen führen, wenn er nicht richtig behandelt wird.

Festsitzender Schleim ist ein idealer Nährboden für Bakterien, die eine Entzündung der Bronchien (**Bronchitis**) oder der Nebenhöhlen (**Sinusitis**) verursachen können. Gelber bis grünlich gefärbter Auswurf ist ein typisches Kennzeichen dafür.

Husten in Verbindung mit hohem Fieber deutet auf eine Virusgrippe (**Influenza**) hin. Diese sollte von einem Arzt behandelt werden.

Der Reizhusten sollte nicht länger als eine Woche, der Schleimhusten maximal zwei Wochen dauern. Halten die Beschwerden, Atemnot oder Fieber trotz Behandlung an, ist ein Arztbesuch dringend angeraten.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.