

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Hustenreiz lass nach!



Oft kann es vorkommen, dass man sich zu dieser Jahreszeit eine Erkältung holt und dabei die typischen Erkältungssymptome durchmacht. Eines der wohl lästigsten Symptome ist der Husten. Er kann uns manchmal schlaflose Nächte bereiten und unsere Lebensqualität wesentlich einschränken. Obwohl der Husten zwar mühsam und unangenehm sein kann, hat er doch eine wichtige Aufgabe. Husten dient nämlich der Selbstreinigung unserer Lunge und der Abwehr gegen Fremdkörper und Krankheitserreger. Doch Husten ist nicht gleich Husten. Ein Husten kann je nach Krankheit und Erreger unterschiedlich verlaufen. Meistens entsteht ein

Husten aufgrund viraler Infektionen der oberen Atemwege und ist häufig ungefährlich. Der Husten verschwindet dann normalerweise von selbst in- nert ein bis zwei Wochen. Trotzdem sollte man beim Auftreten bestimmter Alarmsymptome wie hohes Fieber, Atemnot, Schmerzen beim Einatmen, den Husten genauer abklären lassen. Die Therapie eines gewöhnlichen Hustens erfolgt meist rein sympto- matisch. Bei einem trockenen Reizhusten können sogenannte Antitussiva verwendet werden. Diese Mittel haben eine hustendämpfende Wirkung und sollten vor allem abends zur Schlafförderung an- gewendet werden. Falls der Husten produktiv bzw.

schleimig wird, können Expektorantien helfen, den Schleim zu verflüssigen, damit dieser besser ab- gehustet werden kann. Es gibt aber auch zahlrei- che pflanzliche Heilmittel wie Malve, Thymian oder Efeu, welche sehr gut bei einem Erkältungshusten eingesetzt werden können. Inhalationen, adäquate Flüssigkeitszufuhr und die angemessene Luftbe- feuchtung können ebenfalls den Hustenreiz lindern. Sollte Ihnen also ein lästiger Hustenreiz schlaflose Nächte bereiten, lassen Sie sich in Ihrer Medica- Plus-Apotheke beraten. Ihre MedicaPlus-Apotheke ist für Sie da.

Christian Lager, Apotheker FPH, Apotheke Lager, Grächen

medica^{plus}
OBERWALLISER APOTHEKEN