

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,  
wer erkältet ist, leidet häufig auch unter Husten. Das kann im Alltag ziemlich lästig sein. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihren Husten gut auskurieren können. Bei Fragen sind wir selbstverständlich gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Warum muss man eigentlich husten?

Husten ist ein hilfreicher Reflex unseres Körpers: Er befördert Fremdstoffe schnell aus den Atemwegen heraus. Bei einer Erkältung produzieren die Bronchien vermehrt Schleim, der oft nicht rasch genug abtransportiert werden kann. Hier hilft der Hustenreflex nach. Aber auch wenn Hustenrezeptoren im Rachen und an anderen Stellen gereizt werden – sei es durch Staub oder Entzündungsbotsstoffe – entsteht ein Hustenreiz.

## ■ Nicht immer nur bei Erkältung

Vielleicht haben Sie sich bei der Beratung in der Apotheke gewundert, warum wir Ihnen einige Fragen zu Ihrem Husten gestellt haben. Der Grund: Husten kann auch eine Nebenwirkung von anderen Medikamenten sein. Ebenso kann er bei einigen anderen Erkrankungen auftreten und dann ein Symptom für ein ernsthaftes Gesundheitsproblem sein. Bedenklich ist ein Husten etwa, wenn andere Erkältungszeichen fehlen, der Auswurf blutig ist oder der Husten über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt. Dann ist ein Arztbesuch notwendig.



## ■ Lang anhaltende Beschwerden

Das gilt auch, wenn sich Ihre Beschwerden beim Erkältungshusten zunehmend verstärken, Sie etwa über mehrere Tage hohes Fieber oder Atembeschwerden haben oder es beim Husten wehtut. Üblicherweise beginnt ein Erkältungshusten mit einem Hustenreiz über ein paar Tage, dann folgt eine Phase, in der Schleim abgehustet wird. Ein Hustenreiz kann im Anschluss über mehrere Wochen bestehen bleiben. Bei einem normalen Erkältungshusten merken Sie aber, dass die Beschwerden von Tag zu Tag weniger werden. Wenn Sie nach zwei Wochen immer noch starke Beschwerden haben, sollten Sie besser zum Arzt gehen.



## ■ Hilfe aus der Apotheke

Bei einem Erkältungshusten empfehlen wir Ihnen gerne einen Schleimlöser, damit Sie besser abhusten können. Welches Präparat für Sie am besten geeignet ist, erläutern wir Ihnen gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch. Wenn der Hustenreiz Sie nachts nicht schlafen lässt, können Sie für kurze Zeit abends einen Hustenstiller einnehmen. Auch hier beraten wir Sie gerne individuell. Wenn Sie pflanzliche Mittel bevorzugen, können wir Ihnen entsprechende Präparate empfehlen, die Ihre Beschwerden lindern.

## ■ Das können Sie selbst tun

Bei einem Erkältungshusten können Sie den Hustenreiz mildern, indem Sie die Schleimhäute feucht halten. Dazu ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Sie sollten täglich etwa zwei Liter Flüssigkeit zu sich zu



nehmen. Gerne zeigen wir Ihnen einige Husten- und Erkältungstees. Natürlich können Sie aber auch beliebige andere Tees oder Getränke verwenden. Auch zuckerfreie Hustenbonbons helfen, den Hustenreiz zu lindern. Inhalationen mit Wasserdampf und/oder ätherischen Ölen tragen ebenfalls dazu bei, den Schleim in den Bronchien zu lösen. Wir beraten Sie gerne zur richtigen Auswahl einer Inhalationshilfe und eines Mittels mit ätherischen Ölen. Grundsätzlich gilt auch: Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, damit der Husten schnell überstanden ist. Vermeiden Sie starke körperliche Anstrengung und schlafen Sie ausreichend.

## ■ Guter Zeitpunkt zum Rauchverzicht

Wenn Sie Raucher sind, ist ein Erkältungshusten eine gute Gelegenheit, über einen dauerhaften Rauchverzicht nachzudenken. Denn Zigarettenrauch schädigt die Schleimhäute der Atemwege und kann einen chronischen Husten verursachen. Gerne beraten wir Sie auch, wie ein Rauchstopp nachhaltig gelingen kann.



Apothekenstempel

