



# Die Gesundheitsseite

## Der Husten



**Husten ist keine Krankheit an sich, sondern ein Symptom, hinter dem sich eine Vielzahl krankhafter Veränderungen verbergen kann. Im Prinzip deutet er auf eine Reizung oder Behinderung der Atemwege und wird meist durch Viren, seltener durch Bakterien verursacht.**

### Wie der Körper reagiert

Husten ist ein lebenswichtiger Reflex zur Selbstreinigung der Atemwege. Fremdkörper oder eingeatmete Staubpartikel werden damit wirkungsvoll aus den Bronchien ausgeschieden.

Man unterscheidet zwischen trockenem Husten (Reizung) und Schleimhusten (Sekretansammlung). Bei Virusinfektionen wie Erkältungen oder Grippe ist der Husten anfangs gereizt. Nach 2 bis 3 Tagen wird er in der Regel produktiv (schleimig). Es können weitere Symptome wie Fieber, Halsschmerzen usw. auftreten.

### Trockenen Husten behandeln

Ein Antitussivum stillt den quälenden (unnötigen) Reizhusten. Ihr Apotheker empfiehlt Ihnen ein Mittel, das Atmungsfähigkeit und Wahrnehmung nicht beeinträchtigt. Hustenmittel sind als Sirup, Tropfen, Tabletten und natürlich auch als Kräutertee und Bonbons erhältlich.

### Schleimhusten behandeln

Der produktive Schleimhusten darf nicht unterdrückt werden, da er sonst seine wichtige Reinigungsfunktion nicht erfüllen kann.

Auswurf fördernde Mittel helfen, den angesammelten Schleim zu lösen und abzu husten. Je nach Bedarf empfiehlt der Apotheker ein Mukolytikum, welches die fest sitzenden Sekrete verflüssigt oder ein Sekretolytikum, das hilft, den verflüssigten Schleim abzu husten.

Die Mittel sind als Sirup, pulverisiert in Sachets oder als Brausetabletten erhältlich. Einige Heilpflanzen fördern den Auswurf, etwa Thymian oder Eukalyptus (als Tee, zum Einreiben).

### Was Sie selbst tun können

- ⊕ Für feuchte und frische Zimmerluft sorgen.
- ⊕ Viel trinken (Wasser, Kräutertee).
- ⊕ Zum Schlafen den Kopf hoch lagern.
- ⊕ Auf Tabak verzichten und verrauchte Orte meiden.

### PlusTipp

Thymian, Drosera, Kiefer, Eibisch, Süssholz... In Form von Kräutertees, Spagyrika, Urtinkturen oder ätherischen Ölen werden die Pflanzen gegen Husten verwendet. Die Aromatherapie wirkt stärkend und bekämpft Infektionen effizient: oral als Tropfen, zur äusseren Anwendung und als Zäpfchen. Gebrauchseinschränkungen beachten (zum Beispiel Schwangere, Kinder): Nur der Spezialist kann Sie fachkundig beraten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

