

Bei Erkältungshusten dient der Hustenreflex dazu, die Atemwege von zähem Schleim zu befreien. Schleimlösende Wirkstoffe helfen, schneller wieder unbeschwert atmen zu können.

Erkältungshusten

Lästiger zäher Schleim

Im Winter erwischt es viele von uns regelmässig: Nur allzu leicht fangen wir eine Erkältung ein. Kein Wunder, wenn Erkältungserreger überall lauern, sogar auf Türfallen und Spielkarten! Nicht immer dauert die Erkältung die sprichwörtlichen sieben Tage oder eine Woche. Manchmal geht sie in einen lästigen Husten über, mit dem wir uns lange herumschlagen müssen.

Zwei Arten von Husten

Grundsätzlich werden zwei Typen von Husten unterschieden: der trockene Reizhusten und der verschleimte Husten. Trockener Husten tritt sehr oft bei Personen auf, die rauchen, mit Staub arbeiten, allergisches Asthma haben oder unter schweren Erkrankungen der Atemwege leiden.

Bei Erkältung oder Grippe hingegen tritt bei einer Entzündung der Bronchien der sogenannte verschleimte Husten oder Erkältungshusten auf. Meist beginnt er mit Halsschmerzen, oft gefolgt von Heiserkeit; danach folgt ein kurzer, trockener und schmerzhafter Husten. Nach zwei bis drei Tagen kommt es zu einer übermässigen Schleimproduktion in den Atemwegen. Mit Räuspern und Husten –

eine natürliche Reaktion des Körpers – versuchen wir, die Atemwege vom zähem Schleim zu befreien. Wird der Husten nicht fachgerecht behandelt, kann er in einen chronischen Husten (chronische Bronchitis) übergehen.

Den zähen Schleim lösen

Während beim trockenen Husten Wirkstoffe eingesetzt werden, die den Hustenreflex dämpfen, darf beim Erkältungshusten der Hustenreiz auf keinen Fall mit Hustenblockern unterdrückt werden. Denn das zähe Sekret muss abgehustet – die Atemwege vom Schleim befreit werden können. Hilfreich bei Erkältungshusten sind Massnahmen, die helfen, den zähen Schleim zu verflüssigen, denn so kann er leichter abgehustet werden:

- Trinken Sie viel, am besten heisse Husten- und Bronchial-Tees. Viel Flüssigkeit hilft auch, die Schleimhäute feucht zu halten und so weiteren Infektionen vorzubeugen. (Wichtig: Herzranke Menschen sollten nicht zu viel Flüssigkeit aufnehmen.)
- Ziehen Sie sich warm an. Wohlige Wärme in der Brustregion unterstützt das Lösen des Schleims. Bei höheren

Temperaturen können sich zudem Erkältungserreger schlechter vermehren.

- Erkältungssalben mit ätherischen Ölen wirken antibakteriell, durchblutungsfördernd und schleimlösend.
- Bewährt hat sich die Einnahme von Medikamenten mit schleimlösenden Wirkstoffen wie Acetylcystein.

Die Reinigung der Bronchien unterstützen

Der Wirkstoff Acetylcystein wird im Körper in natürliche Bausteine aufgespalten; das Spaltprodukt mit schleimlösender Wirkung ist die schwefelhaltige essentielle Aminosäure Cystein. Sie spaltet die grossen Schleimmoleküle in kleinere, weniger zähe Teile auf. Im Gegensatz zu anderen schleimlösenden Wirkstoffen wird die Menge des Schleims dabei nicht erhöht. Acetylcystein wirkt darüber hinaus auch als Antioxidans und schützt dadurch – wie die natürlichen Antioxidantien Vitamin A, C oder Selen – den Körper vor freien Radikalen. Durch das Verflüssigen des Schleims unterstützt Acetylcystein das reinigende Abhusten; dadurch wird den Bakterien auch ein Teil ihres Nährbodens entzogen. Je schneller es gelingt, die Schleim-

haut vom zähen Schleim zu befreien, desto schneller können die Flimmerhärchen wieder ihre natürlichen Reinigungsaufgaben übernehmen.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Wenn sich der schleimige Husten bemerkbar macht, ist es Zeit für ...

Fluimucil Erkältungshusten löst den Katarrh, fördert den Auswurf und lindert somit den Husten. Seine antioxidativen Eigenschaften schützen zudem die Atemwege.

Fluimucil Erkältungshusten heisst Qualität, Forschung, Erfahrung.

Zambon
Zambon Schweiz AG

