

Die stiften Ruhe

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: **Husten**

Er kann rasseln oder pfeifen, heiser, keuchend oder bellend klingen. Und fast immer, wenn uns eine Erkältung erwischt, schlägt auch er zu: der Husten. Sitzt er fest, sollten Sie ihn lockern und das Sekret lösen. Zur Basisbehandlung gehört es deshalb, viel zu trinken und zu inhalieren. Denn was die Bronchien stört, soll raus. Anders bei trockenem Reizhusten: Er ist unproduktiv – also schleimlos – und neigt dazu, sich selbst anzufeuern. Mit jedem Hustenstoß wird die wunde Atemwegschleimhaut erneut verletzt. Deshalb raten Experten in diesem Fall, den Husten möglichst zu unterdrücken und alles Reizende wie Rauch oder trockene Klimaanlage-Luft zu meiden. Warme Getränke und ein oberflächliches Atmen helfen, akute Hustenimpulse abzuschwächen. Gegen stärkere Beschwerden wirken Hustenstiller aus der Apotheke. Manchmal ist es sinnvoll, tagsüber zum Schleimlöser und abends zum Hustenstiller zu greifen, um besser schlafen zu können. Nehmen Sie die aber nie beide gleichzeitig ein! Halten die Beschwerden länger als sieben Tage an, gehen Sie besser zum Arzt. ■

| Präparat |  ACC akut 600 |  Prospan Hustenliquid |  Ambroxol 30 Heumann |  Silomat DMP Intensiv |  Aspecton Saft |
|--------------------------|--|---|--|---|--|
| Preis | 20 Brausetabletten ca. 9,90 Euro | 21 x 5 ml ca. 6,90 Euro | 20 Tabletten ca. 3 Euro | 12 Kapseln ca. 5,50 Euro | 100 ml ca. 8 Euro |
| Wirkstoff(e) | Acetylcystein | Trockenextrakt aus Efeublättern | Ambroxol | Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat | Thymiankraut-Dickextrakt |
| Wird empfohlen bei | Atemwegs-erkrankungen mit zähem Schleim , um das Sekret zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern | chronisch-entzündlichen Bronchial-erkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit Husten | akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge, um zähen Schleim zu lösen | trockenem Reizhusten . Die Reizschwelle im Hustenzentrum wird angehoben, Hustenstärke und -häufigkeit lassen nach | krampfartigem Husten mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis |
| Das sollten Sie beachten | Vorsicht bei Histaminintoleranz: Das Medikament kann den Histaminstoffwechsel beeinflussen | Sehr selten treten allergische Reaktionen auf; bei empfindlichen Personen auch gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden | Bei Histaminintoleranz nicht längerfristig einnehmen, da es deren Symptome verstärken kann | Wirkt bereits nach 15 Minuten und bis zu 6 Stunden. Kann müde machen und die Reaktionsfähigkeit herabsetzen | Schon ab einem Jahr geeignet . Nicht einnehmen bei Allergie gegen Lippenblütler, Birke, Beifuß oder Sellerie |

Die besten Hausmittel Tee gegen Reiz- und Kitzelhusten: 2 TL einer Mischung aus 35 g Eibischblättern, 25 g Eibischwurzeln, 25 g Süßholzwurzeln, 15 g Anisfrüchten (alles in der Apotheke) mit 150 ml Wasser überbrühen. 10 bis 15 Min. ziehen lassen, evtl. mit Honig süßen. 3 bis 4 Tassen täglich trinken. Anti-Bronchitis-Inhalation: je 4,5 g ätherisches Eukalyptus- und Latschenkiefernöl mit 1 g Pfefferminzöl mischen. Mehrmals täglich 4 bis 8 Tropfen in 1 l heißes Wasser geben, die Dämpfe einatmen.