

metatussolvent®

Hustentropfen – natürlich kompetent

Hustenfri
durchstarten!



meta Fackler Arzneimittel GmbH

Philipp-Reis-Straße 3

31832 Springe

Tel.: 05041 9440-0

Fax: 05041 9440-49

kontakt@metafackler.de

www.metatussolvent.de

metatussolvent® Hustentropfen. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei Infekten der oberen Atemwege mit Husten. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. meta Fackler Arzneimittel GmbH, 31832 Springe. (09/23)

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

Stand: 11/23

Hustenratgeber



Husten im Anflug

Viren? Nein danke!

„Nimm beim Husten bitte die Hand vor den Mund!“ Welches Kind kennt diese Ermahnung nicht? Doch dieser gut gemeinte Ratschlag ist fast eine Anstiftung zur Ansteckung. Die Erkältungsviren werden damit im wahrsten Sinne des Wortes „an die Hand“ genommen und weiterbefördert.

Generell gilt in der Erkältungszeit: Lieber in ein Taschentuch, die linke Hand oder in die Armbeuge husten. Zudem ist es kein Fauxpas, sein Gegenüber entgegen der Knigge-Regel nicht mit einem Handschlag zu begrüßen. Dabei ist schnell erklärt, dass es keine Unhöflichkeit ist, sondern ausdrücklich der Gesundheit dient.

Bleibt die Frage: **Wie lange sind wir ansteckend?** Eine allgemeingültige Erklärung gibt es leider nicht. Dafür sind einfach zu viele unterschiedliche Erkältungsviren unterwegs. Als Faustregel gilt allerdings: Je akuter die Symptome, desto ansteckender ist der Kranke.

Durch einen kleinen Restbestand an Viren ist eine Ansteckung auch nach Abklingen der Beschwerden nicht ausgeschlossen. Die Übertragbarkeit ist dabei nicht nur vom Viren-Typ abhängig, sondern auch von der Immunstärke jedes einzelnen.

Besonders Ältere oder Menschen mit Vorerkrankungen haben sowohl ein hohes Risiko sich anzustecken als auch ernsthafter an dem Infekt zu erkranken. Hier ist besondere Vorsicht geboten.

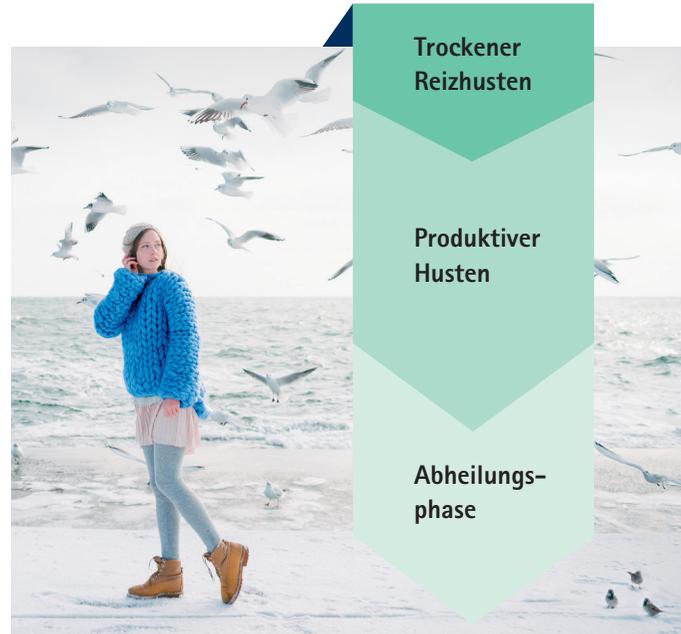
Atemwege in Aufruhr

Husten (lateinisch: Tussis) ist eine reflexartige Ausatembewegung der Atemmuskulatur infolge einer Reizung der Atemwege. Ein überaus sinnvoller Reflex, dient er doch dazu, die Atemwege von verschluckten oder reizenden Substanzen zu befreien.

Husten ist demnach weniger eine Krankheit als ein Symptom. Dieses Symptom kann mitunter aber äußerst lästig sein. Gerade nachts wird der Hustenreiz als besonders quälend empfunden, da er den dringend benötigten Genesungsschlaf empfindlich stören kann.

Vor allem bei Kindern, Rauchern und Allergikern tritt aufgrund der erhöhten Empfindlichkeit der Schleimhaut fast bei jeder Erkältung ein unangenehmer Reizhusten auf.

Ursache für einen trockenen Reizhusten sind meist Irritationen der Schleimhautzellen durch Virusinfekte der Atemwege - also wie bei einer banalen Erkältung. Der typische Erkältungshusten besteht anfangs aus einem trockenen Reizhusten, der zwei bis drei Tage anhält. Darauf folgt ein etwa sieben bis zehn Tage andauernder Husten mit klarem Auswurf, den man in der Fachsprache „produktiver Husten“ nennt. Die Abheilungsphase kann mitunter bis zu einigen Wochen andauern.



Durchschnittlich endet ein Erkältungshusten nach drei bis vier Wochen und erfordert nicht unbedingt ärztliche Hilfe.

Auslöser für einen länger andauernden Husten können äußere Faktoren wie trockene Heizungsluft, Tabakrauch oder Luftverschmutzung sein. Jedoch kommen auch chronische Lungenerkrankungen als Ursache in Frage. Während der „Raucherhusten“ landläufig bekannt ist, kann bei Menschen mit Herzschwäche ein „Herzhusten“ durch Wassereinlagerungen in der Lunge entstehen.

i Auch Arzneimittel können Husten auslösen, z. B. bestimmte Blutdruckmittel

Besteht ein Husten länger als drei Wochen unverändert und ohne Tendenz zur Besserung oder tritt sogar eine Verschlechterung ein, sollte daher zur Abklärung unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Achtung Superinfektion! Die Lücke in der Abwehr

Bakterien haben leichtes Spiel, wenn Erkältungsviren das Immunsystem belasten. Vor allem an den Schleimhäuten in der Nase und den Bronchien haben die Viren bereits die erste Verteidigungslinie des Immunsystems geschwächt: die Flimmerhärchen. Diese sorgen normalerweise mit wellenartigen Hin- und Herbewegungen dafür, dass z. B. Krankheitserreger über den Schleim in Richtung Rachen transportiert, verschluckt und durch die Magensäure unschädlich gemacht werden.

Die bekannteste Superinfektion ist die verschleppte Bronchitis. So wird ein von Viren ausgelöster grippaler Infekt bezeichnet, der sich nach anfänglichen Erkältungssymptomen durch eindringende Bakterien zu einer Bronchitis ausweitet. Sind die Nasennebenhöhlen oder das Ohr betroffen, spricht man von einer bakteriellen Sinusitis bzw. Otitis media (Mittelohrentzündung).

i **Symptome wie hohes Fieber, Atemnot und starke Hals- oder Ohrenschmerzen deuten auf eine bakterielle Infektion hin. In diesem Fall sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um zu entscheiden, ob mit Antibiotika behandelt werden muss.**

Zur Vermeidung solcher Sekundärinfektionen lohnt es sich, von Anfang an gegenzusteuern. Dazu gehören Ruhe und das Trinken von viel Flüssigkeit. Ausgewählte Arznei- und Hausmittel können zudem Linderung verschaffen und das Immunsystem bei einem bakteriellen Zweitschlag unterstützen.

Abwarten und Teetrinken Was hilft zusätzlich?

Tees, Hustenbonbons und Honigzubereitungen entfalten eine hustenreizlindernde Wirkung im Rachen. Die Schleimbestandteile und der Zuckersirup legen einen beruhigenden Schutzfilm auf die entzündete Schleimhaut, und der Speichelfluss wird angeregt. Außerdem tut es gut, warme Getränke zu sich zu nehmen, denn die Luftröhre und die Speiseröhre verlaufen direkt nebeneinander.

i **Pflanzen mit Schleimstoffen wie Eibisch, Isländisch Moos, Malve, Spitzwegerich oder Wollblumen – als Saft oder Lutschtablette – lindern den Hustenreiz.**



Teemischungen mit schleimlösenden Wirkstoffen bei produktivem Husten



Luftbefeuchtung (in überheizten und trockenen Räumen)



Heilpflanzen zur Inhalation, in Form von Teezubereitungen oder als Fertigarzneien aus der Apotheke



Wärmeanwendungen



Honig in warmer Milch oder Tee (Achtung: nicht bei Säuglingen unter einem Jahr)



Ausreichend Schlaf und Erholung



metatussolvent® Hustentropfen auf einen Blick

- ✓ Optimal bei trockenem und krampfartigem Reizhusten
- ✓ Unterstützend zur Verflüssigung von zähem Schleim
- ✓ Gluten- und laktosefrei
- ✓ Exklusiv in Ihrer Apotheke

Richtig husten

Ein produktiver Husten fördert die Selbstreinigung. Normalerweise werden eingeatmete Fremdstoffe über die Flimmerhärchen wie auf einem Gepäckförderband in Richtung Rachenraum transportiert, um dort verschluckt und im sauren Milieu des Magens unschädlich gemacht zu werden. Ist dieser Selbstreinigungsmechanismus überlastet, sorgt der Hustenreflex für ein Abhusten des überflüssigen Schleimes und der daran haftenden Keime oder Partikel. Die Atemwege werden so behelfsmäßig stoßweise gereinigt.

Aber „richtig husten“ heißt zärtlich husten, da beim kraftvollen Husten die bereits gereizten Schleimhäute aufeinanderprallen und zusätzlich gereizt werden.

Zärtlich bedeutet, die Wangen vor dem sanften Abhusten leicht aufzuplustern. Das dadurch geschaffene Luftpolster reicht bis in die Bronchien hinunter und verhindert Verletzungen der Bronchialschleimhaut. Hierzu am besten aufrecht hinsetzen, den Kopf leicht nach vorn neigen, tief einatmen und die Luft für etwa drei Sekunden anhalten, dann sanft in die linke Faust, die Armbeuge oder ein Taschentuch husten. Mit Hilfe dieser Technik werden die Bronchien schonend vom Schleim gereinigt.



Ist der Schleim fest und zäh, kann durch sanftes Abklopfen des Brustkorbs das Abhusten erleichtert werden.