

Wenn die Erkältung einfach nicht verschwindet

Husten und Schnupfen als Dauergäste

Eine Erkältung dauert mit Arzt eine Woche und ohne Arzt sieben Tage, heisst es im Volksmund. Doch was, wenn bereits etliche Tage oder gar Wochen vergangen sind, seit die Erkältung ausgebrochen ist, doch Husten und Schnupfen einfach nicht verschwinden wollen?

Zwar handelt es sich bei den meisten Atemwegsinfekten oft um nicht schwerwiegende, durch Viren ausgelöste Erkrankungen, die das körpereigene Immunsystem nach einigen Tagen von selbst besiegt, doch Hustenanfälle und Schniefnase beeinträchtigen das Wohlbefinden meist doch erheblich. Umso lästiger und quälender sind die Symptome, wenn sie sich hartnäckig halten. Doch wann heisst es, weiter Geduld haben und wann ab zum Arzt?

ÜBERFORDERTE FLIMMERHÄRCHEN

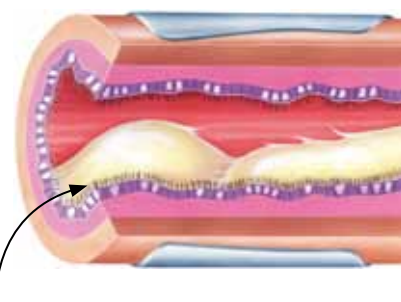
Auch wenn uns der Anspruch auf Gesundheit allzu oft selbstverständlich

scheint: Untersuchungen haben gezeigt, dass sechs von zehn unbehandelten Patienten mit einer Infektion der Atemwege bis zum Tag 19 weiterhin husten. Dabei folgt auf den sogenannten produktiven Husten, bei dem Schleim abgehustet werden kann, oft ein trockener

Reizhusten, der noch Wochen fortbesteht, nachdem die eigentliche Erkältung ausgestanden ist. Was uns da so nervt, ist eigentlich ein Schutzmechanismus des Organismus: Husten ist ein natürlicher Reflex, durch den

Keime und Fremdstoffe aus den Atemwegen befördert werden sollen. Die Vorarbeit leisten dabei die Flimmerhärchen in den Bronchien, die wie ein Fließband die störenden Fremdkörper auf einer Schleimschicht in Richtung Ausgang – also Luftröhre und Mund – transportieren. Genauso arbeiten auch die Flimmerhärchen in der Nasenhöhle und den Nasennebenhöhlen. Kommt es im Rahmen einer Erkältung zu vermehrter Schleimbildung, sind die Flimmerhär-

Auch nach einer akuten Erkältung besteht Husten oft noch Wochen fort.



Lagert sich zäher Schleim auf den Flimmerhärchen der Bronchien ab, kommt es zu Husten, der den Abtransport erleichtern soll.

Foto: thinkstock

chen in den Bronchien und im Nasenraum überfordert. Wir husten, die Nase verstopft.

BRONCHITIS ODER ASTHMA?

Definitionsgemäss gilt ein Husten als chronisch, wenn er länger als acht Wochen anhält. Die Ursachen dafür können vielfältig sein und sollten unbedingt vom Arzt abgeklärt werden.

Eine chronische Bronchitis zeigt sich als Dauerhusten mit zähem weisslichem Schleim, der besonders morgens nach dem Aufwachen Hustenanfälle auslöst. Als Hauptursache gilt das Rauchen. Die Folge des Nikotinkonsums: Die Schleimhaut der Bronchien verdickt sich, die Flimmerhärchen sind durch die ständige Reizung aber so in Mitleidenschaft gezogen, dass sie den Abtransport des Schleims nicht mehr bewältigen können. Die Bronchien bleiben dauerhaft entzündet. Daraus kann sich eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) entwickeln, in deren Folge die Lunge immer schlechter arbeitet.

Massnahmen gegen hartnäckigen Husten und Schnupfen

- Viel trinken hilft dem Körper, den Schleim zu verflüssigen.
- Eukalyptus, z. B. zum Inhalieren oder als Salbe zum Einreiben, öffnet die Bronchien.
- Hustenpräparate mit Acetylcystein oder Efeuextrakt wirken schleimlösend bei produktivem Husten.
- Bei trockenem Husten können als pflanzliche Mittel Spitzwegerichssaft oder Efeuextrakt eingesetzt werden. Auch Codein lindert den Hustenreiz.
- Nasenspülungen und Nasensprays, z. B. mit Meerwasser, tun der Nasenschleimhaut gut.





Husten kleine Kinder ungewöhnlich lange, steckt häufig eine verschleppte bakterielle Bronchitis dahinter. Gegen den typischen feuchten Husten verschreibt der Arzt ein Antibiotikum, das in den meisten Fällen rasch Linderung bringt.

Aber auch eine allergische Ursache kann sich hinter hartnäckigem Husten verbergen. Die Bronchien reagieren dann übermäßig stark auf Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare, sobald diese eingeatmet werden. Die Betroffenen leiden unter plötzlichem Luftnot, empfinden ihren Brustkorb wie zugeschnürt und fürchten zu ersticken. Typisch für einen Asthmaanfall sind Atemgeräusche. Eine langfristige

medikamentöse Therapie ist bei Asthma unumgänglich.

SCHLEIM VERFLÜSSIGEN – ABER WIE?

Um die Bronchien frei zu bekommen, steht bei hartnäckigem Husten als Folge einer Erkältung die Verflüssigung des Schleims an erster Stelle. Dafür ist es wichtig, viel zu trinken. Zusätzlich können schleimlösende Arzneien z. B. mit dem Wirkstoff Acetylcystein eingesetzt werden, die den zähflüssigen Schleim verdünnen. Ebenfalls wirksam sind pflanzliche Präparate z. B. mit Efeu. Inhalationen mit ätherischen

Ölen von Eukalyptus oder Thymian öffnen die Bronchien.

Und wenn der Husten von der Nase kommt? Eine Entzündung der Nasennebenhöhlen im Rahmen einer Erkältung kann tatsächlich auch Grund für einen lang anhaltenden Husten sein. Dieser wird dann durch den über die Rachenhinterwand abfließenden Schleim aus den Nasennebenhöhlen ausgelöst. Bei einer akuten wie auch chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, die länger als vier Wochen andauert, helfen Inhalationen mit Kamille sowie Nasenspülungen mit Nasenspülsalz. Abschwellige Nasensprays unterstützen den Sekretabfluss. Pflanzliche Arzneien setzen u. a. auf die Wirkung von Eukalyptus, Myrtol oder Eichenkraut. res ■



Streuli*: DU D folgt
 Rubrik:
 Motiv: DU D folgt
 Kunde: Streuli*
 Bemerkung:
 x mm