Mit dem Husten ist nicht zu spassen

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **84 (2006)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722167

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mit dem Husten ist nicht zu spassen

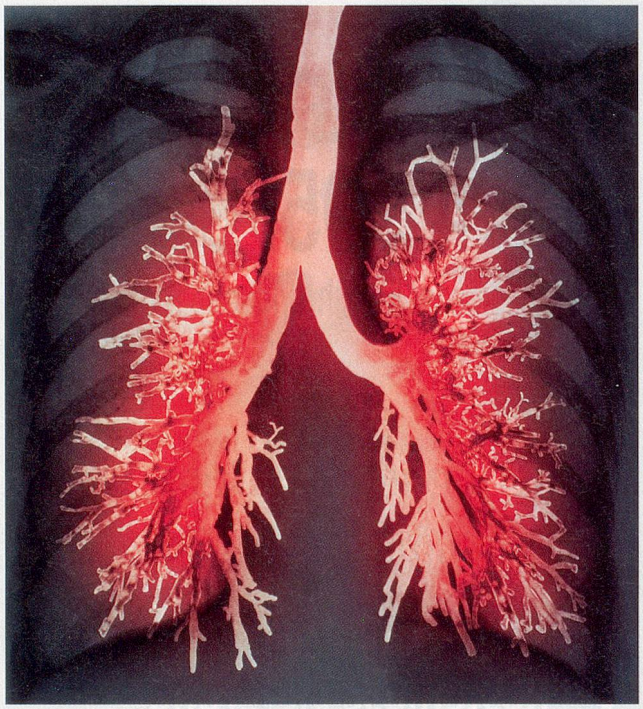
Husten ist zwar eine fast logische Folge des Schnupfens, aber keineswegs harmlos. Gerade bei älteren Menschen können sich ernsthafte Komplikationen ergeben.

VON SUSANNE STETTLER

Der Winter ist eine schöne Jahreszeit – besonders, wenn Schnee die Landschaft verzaubert. Doch er hat auch eine weniger schöne Seite: Die kalte Jahreszeit ist berüchtigt als Krankheitssaison. Zu den häufigsten Atemwegserkrankungen gehört der Husten oder die akute Bronchitis, wie die Mediziner dieses Phänomen nennen. Jede Woche erkranken ungefähr 80 von 100 000 Menschen – im Winter kann sich diese Zahl ohne Weiteres verdoppeln.

Schuld daran sind Viren, welche den Betroffenen in einer ersten Phase Schnupfen, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl bescheren. Die zweite Phase bringt trockenen Husten mit zunächst klarem, zähem Auswurf, der wenig später schleimig-eitrig wird. Eine unangenehme Sache, die jedoch einen Schutzreflex des Körpers darstellt: Ein Hustenstoss hat nämlich die Aufgabe, die Atemwege von Krankheitskeimen oder eingeatmeten Staubpartikeln zu befreien und die Störenfriede an die frische Luft zu befördern.

Manchmal gesellt sich noch Fieber zum Husten. In der Regel gehen diese Symptome jedoch nach vier bis sieben Tagen vorbei. Trotzdem belasten eine Erkältung oder gar eine Grippe mit Husten den Körper ziemlich stark. Gerade bei Seniorinnen und Senioren. «Mit zunehmendem Alter ist man aufgrund einer eventuell auftretenden Schwäche des Immunsystems eher gefährdet, an einer akuten, meist viralen Infektion der oberen und unteren Atemwege zu erkranken. Vor allem in der nasskalten Jahreszeit», erklärt Dr. med. Jürg Barandun vom LungenZentrum Hirslanden in Zürich.



Empfindliches System: Eine Röntgenaufnahme zeigt gesunde, rot dargestellte Atemwege. Der Husten befreit sie von Eindringlingen.

Der Spezialarzt FMH für Innere Medizin und Lungenkrankheiten weiss aus seiner Praxis, dass mit einer akuten Bronchitis nicht zu spassen ist: «Ältere Menschen sind eher infektgefährdet. Zudem treten bei ihnen häufiger Komplikationen auf – vor allem Lungenentzündungen.»

Eine Bronchitis ist eine ernste Sache

Die Gefahr, dass sich eine akute Bronchitis zu einer Lungenentzündung auswächst, ist besonders gross, wenn zur viralen Infektion noch eine bakterielle hinzukommt. Im Extremfall kann das sogar zum Tod führen. Dr. Barandun: «Diese Komplikation ist selten, sie kommt aber vor.» Speziell heikel wird es, wenn ausser dem Risikofaktor Rauchen fortgeschrittenes Alter sowie Grunderkrankungen wie Asthma, chronische Bronchitis oder Diabetes vorliegen. Auch bei Mangelernährung oder einer so genannt konsumierenden Erkrankung wie Krebs stehen die Chancen auf eine schnelle und vollständige Genesung schlechter.

Natürlich will niemand dramatisieren, und Angstmacherei bringt ebenfalls nichts. Dennoch sollte man eine akute Bronchitis ernst nehmen und sofort behandeln. Konkret heisst das: genügend trinken – am besten Thymian-, Brust-, Erkältungs- oder Hustentee oder andere warme Getränke –, damit sich der Schleim lösen kann. Unter Umständen macht auch die Einnahme von milden

BILDER: KEYSTONE, PRISMA/BSIP

Vorsicht am Platz: Erkältungen mit Husten sollte man nicht zu locker nehmen.

WIE KANN MAN VORBEUGEN?

- Waschen Sie sich gründlich die Hände, wenn Sie mit jemandem in Kontakt gekommen sind, der erkältet ist.
- Vitamine und Mineralstoffe stärken die Abwehrkräfte. Essen Sie daher viel frisches und saisongerechtes Obst und Gemüse und füllen Sie Ihr Vitamindepot durch die Einnahme eines Multi-Vitaminpräparats.
- Regelmässige Saunabesuche helfen, das Immunsystem aufzubauen, und machen den Körper widerstandsfähiger gegen Erkältungen. Klären Sie aber vorher beim Arzt ab, ob Ihr Gesundheitszustand saunieren zulässt.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Körperliches Training stärkt die Abwehrkräfte ebenfalls – speziell Sport an der frischen Luft (beispielsweise Walking).
- Führen Sie morgens Wechselduschen (warm–kalt) durch.
- Meiden Sie Stress und achten Sie darauf, genügend zu schlafen.
- Roter Sonnenhut, Taigawurzel, Ginseng oder Pelargonium sind gut für das Immunsystem.
- Befeuchten Sie Ihre Schleimhäute mit Meersalzlösungen und Nasencreme – nur feuchte Nasenschleimhäute können Bakterien und Viren abwehren.

Buchtipps

- Ortrud Kenngott: «Lust auf Luft – Praktische Hilfe bei Atemwegserkrankungen», Hädecke Verlag, CHF 24.20.
- Ortrud Kenngott: «Gesunde Atemwege», Hädecke Verlag, CHF 22.90.
- Linus S. Geisler: «Leben mit Asthma, Bronchitis, Emphysem», Oesch Verlag, CHF 26.90.
- Hans Blaha: «Bronchitis und Asthma – Ratgeber für Bronchitiskranke und Asthmakranke», Ennsthaler Verlag, CHF 24.80. **Bestelltalon Seite 70.**

Internetlinks

- www.netdoktor.de (den Suchbegriff «Akute Bronchitis» eingeben)
- www.medizinfo.de/immunsystem/bronchitis/akute_bronchitis.shtml
- www.gesundheitpro.de/Atemwege/A050829ANONI013065
- www.toppharm.ch/ratgeber/krankheitsbilder/125.html
- www.lung.ch

hustenstillenden und schleimlösenden Mitteln Sinn.

Eine weitere Therapiemöglichkeit sind bewährte Hausmittel wie beispielsweise jenes, eine aufgeschnittene Zwiebel neben das Kopfkissen zu legen – die ätherischen Öle erleichtern die Atmung –, noch besser sind Zwiebelwickel. Denn Wickel mit Lavendelöl oder Zitrone fördern die Durchblutung der Bronchien, lösen den Schleim und dämpfen den Hustenreiz.

Das Immunsystem, welches gegen die Krankheit ankämpft, freut sich ausserdem über eine gehörige Portion Vitamin C in Form von Zitrusfrüchten, Saft oder Tabletten oder über die Einnahme von Zink. Schwitzen hilft ebenfalls: Ein heisses Erkältungsbad nehmen, warme Milch mit Honig oder Lindenblütentee trinken. Seniorinnen und Senioren sollten mit heissen Bädern allerdings vorsichtig sein, weil Schwitzkuren ihr Herz-Kreislauf-System überlasten könnten. Deshalb niemals in die Wanne steigen, wenn man alleine zu Hause ist!

Liegt eine der erwähnten Grunderkrankungen vor oder kommt eine bakterielle Infektion ins Spiel, genügen diese Massnahmen allerdings nicht mehr. Der Lungenspezialist: «Wenn sich eine akute Bronchitis innerhalb von drei bis vier Tagen nicht bessert oder zusätzlich Symptome wie grün-gelber Auswurf, hohes Fieber oder Atemnot auftreten, ist der Besuch beim Hausarzt unerlässlich.» Dieser muss dann entscheiden, welche Behandlung erforderlich ist. Ob zum Beispiel Antibiotika benötigt werden, weil eine Lungenentzündung droht oder möglicherweise bereits vorliegt.

Besonders wichtig ist die Prävention

Selbstverständlich hat auch bei akuter Bronchitis die alte Weisheit «Vorbeugen ist besser als heilen» ihre Gültigkeit. «Die wichtigste Prävention besteht darin, dass man gesund isst und aufs Rauchen verzichtet», so Dr. med. Jürg Barandun. «Des Weiteren empfehlen wir bei sonst gesunden Menschen über 65 Jahren die jährliche Grippeimpfung. Leidet jemand an einer Grunderkrankung wie Asthma oder chronischer Bronchitis, sind eine genaue fachärztliche Abklärung sowie eine wirksame Therapie nötig.» ■

ZEITLUPE

Möchten Sie mehr zum Thema Bronchitis wissen? Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Dr. med. Jürg Barandun vom LungenZentrum Hirslanden in Zürich Ihre Fragen zum Thema Bronchitis.

Zeitlupe-Fragestunde:

- Donnerstag, 12. Januar 2006, 9.30 bis 11 Uhr
- Freitag, 13. Januar 2006, 8 bis 10 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14
(gilt nur für die Fragestunde)

INSERAT

„Ich geh doch nicht ins Altenheim!"

Wenn diese Aussage von Ihnen stammen könnte, werden Sie sich in unserer Nova Vita Residenz Montreux wohlfühlen. Denn wir sind Heimat statt Heim.

Unsere Residenz bietet ihren Bewohnern:

- zentrale Lage
- offene, menschliche Atmosphäre
- Pflegewohnen
- unabhängiges Wohnen in seniorengerechten Wohnungen
- stilvolles Ambiente
- freiwillige Hilfe- und Dienstleistungsangebote
- maximale Sicherheit

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns doch einfach mal.
Wir freuen uns auf Sie!

zweisprachige Residenz
résidence bilingue

NOVA VITA

Nova Vita Residenz Montreux • Place de la Paix • CP 256 • 1820 Montreux
Tel.: 021/965 90 90

www.novavita.com