

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 123 (1997)
Heft: 18

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Husten Wie vorbeugen?

Wenn die Heizperiode wieder beginnt, ist die Gefahr besonders gross, sich mit Erkältungsviren anzustecken. Mit ein paar einfachen Vorbeugemassnahmen können Sie Schnupfen und Husten unter Umständen vermeiden.

- Achten Sie in der Wohnung auf eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit. Lüften Sie regelmäßig und stellen Sie eventuell einen Luftbefeuchter auf.
- Versuchen Sie, Menschenansammlungen möglichst auszuweichen.
- Wenn Sie eine Grippe vermeiden wollen, lassen Sie sich vom Arzt über eine Grippeimpfung beraten.
- Ernähren Sie sich ausgewogen. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen (besonders Vitamin C).
- Hören Sie auf zu rauchen. Raucher sind besonders anfällig für Erkältungssekrankheiten.

Auftakt zur Hustensaison

Erkältungsviren sind die weitaus häufigste Ursache für Husten. Aber auch andere Krankheiten können Husten auslösen. Im Zweifelsfall ist eine Abklärung durch den Arzt angebracht.

Farbige Blätter, längere Nächte, Morgennebel, neuer Wein – der Herbst ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Lästig, wenn man sich ausgerechnet während der letzten Tage des «Indianersommers» mit einer Erkältung ins Bett legen muss. Leider kommt dies häufig vor.

Warum eigentlich?

Mit Beginn der Heizperiode sinkt in den Wohnungen die Luftfeuchtigkeit und die oberen Atemwege werden weniger befeuchtet. Die etwas ausgetrockneten Schleimhäute der Atemwege bieten den Erkältungsviren ideale Bedingungen. Die Krankheitserreger nisten sich in den Zellen der Schleimhäute ein und verursachen eine Entzündung. Die Folgen kennt jeder: Nasenlaufen, Halsschmerzen, Heiserkeit und Husten. Erkältungsviren werden dort besonders leicht übertragen, wo viele Menschen zusammenkommen, zum Beispiel im Bus oder Tram, im Restaurant, in der Schule oder im Kino.



Husten ist im Grunde nichts anderes als ein besonders kraftvolles Ausatmen. Ausgelöst wird der Hustenreflex durch eine Reizung der Atemwegs-Schleimhaut. Durchs Husten versucht der Körper, Eindringlinge oder Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen – zum Beispiel, wenn man sich verschluckt. Husten während mehreren Tagen

wird meistens durch eine Erkältungssekrankheit ausgelöst. Dann bildet sich in den Atemwegen zäher Schleim, der oft zu einem quälenden Husten führt. Schleimlösende Medikamente helfen in einem solchen Fall, den Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen. Dies erleichtert das Abhusten. Der Husten lässt sich auch günstig beeinflussen, wenn man Brust und Rücken mit einer Bronchialcrème einreibt: der Hustenreiz vermindert sich und das Atmen fällt leichter.

Erkältungsviren sind aber längst nicht die einzige Ursache für Husten. Die chronische Bronchitis beispielsweise kommt bei Rauchern sehr häufig vor. Der «Raucherhusten» ist eine Reaktion der Atemwege auf die dauernde Reizung durch Zigarettenrauch. Wenn ein Kleinkind über längere Zeit immer wieder heftig hustet, könnte dies an einem Fremdkörper in den Atemwegen liegen. Eine andere Ursache für Hustenanfälle ist das Asthma.

Bei dieser Erkrankung leiden viele Betroffene nicht nur unter Anfällen mit Atemnot, sondern auch unter chronischem Husten.

Neben den Erkältungsviren setzen sich auch andere Krankheitserreger gerne in den Atemwegen fest. In schweren Fällen kann dies eine Lungenentzündung auslösen, die mit heftigem Husten und oft auch mit hohem Fieber einhergeht. Husten als Zeichen für eine Krebssekrankung der Atemwege kommt zum Glück eher selten vor. Trotzdem ist eine ärztliche Abklärung wichtig, wenn der Husten länger als eine Woche anhält, heftige Atemnot auslöst oder wenn im Auswurf wiederholt Blutspuren sichtbar sind.

Anzeige

Besser als lange husten

Bisolapid® Multitabs   

Bisolvon® Linctus aromatischer Hustensirup

Bisolvex® Bronchialcrème zum Einreiben

Bitte beachten Sie die Packungsbeilage.



Boehringer
Ingelheim

GITANES BLONDÉS

Sie verführt durch
ihre Leichtigkeit*

*im Geschmack.



8 mg / 0,7 mg

Art. 10 O Tab/Tab V
NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ
RAUCHEN GEFÄHRDET DIE GESUNDHEIT

G I T A N E S

7 613 600 002867