

Merkblatt Husten: Inputs zu Husten im Lager

Definition:

Irritiert etwas die Atemwege, versucht der Körper, freie Bahn für die Luft zu schaffen. Er lässt uns husten. Für einen Hustenreiz kann es viele Gründe geben. Sind Störungen in der Lunge als Ursache ausgeschlossen, kommt der Rachen als Auslöser in Frage. Wenn dieser gereizt ist, ist oft die Nase daran schuld, z.B. eine Nasenschleimhautentzündung. Wenn das Sekret nämlich innen von der Nase in den Rachen fließt, entsteht ein Hustenreiz. Bis dieser Husten endgültig ausgeheilt ist, braucht es viel Geduld: Bis drei Monate nach einer Nasenschleimhautentzündung kann der Husten immer wieder auftreten.

Massnahmen:

- Viel trinken (2-3 Liter / Tag) , z.B. Honigmilch, Lindenblüten-, Holunder-, oder Hustentee
- Inhalieren mit Kamillosan oder Pulmex.
- Hustenbalsam auftragen.
- Hustenbonbons lutschen.
- Gurgeln mit 1 Glas lauwarmen Wasser mit ½ Kaffeelöffel Salz und Salbei- oder Kamillentee.

Ärztliche Behandlung:

- Starker Husten oder Reizhusten.
- Schmerzen hinter dem Brustbein.
- Atmungsschwierigkeiten.
- Husten mit Fieber.