



Alpinamed®

**Husten
verstehen
und gezielt
behandeln.**

**Mit Alpinamed®
Hustenprodukten.**



Weitere Informationen in der Broschüre.

Viren? Denen husten wir was!

Der Hals kratzt, die Nase rinnt, der Körper fröstelt: Obwohl wir ihn nicht eingeladen haben, hat er uns wieder einmal kalt erwischt: der grippale Infekt bzw. die Erkältung.

Die Ursache dafür sind Viren, die über die Atemwege in die Bronchien gelangen. Oft gesellt sich zu den ohnehin schon unangenehmen ersten Erkältungssymptomen ein quälender Husten. Zu Beginn der Erkältung ist dieser meist trocken und unproduktiv, später produktiv, d. h. verschleimt.

Wo Viren leichtes Spiel haben.

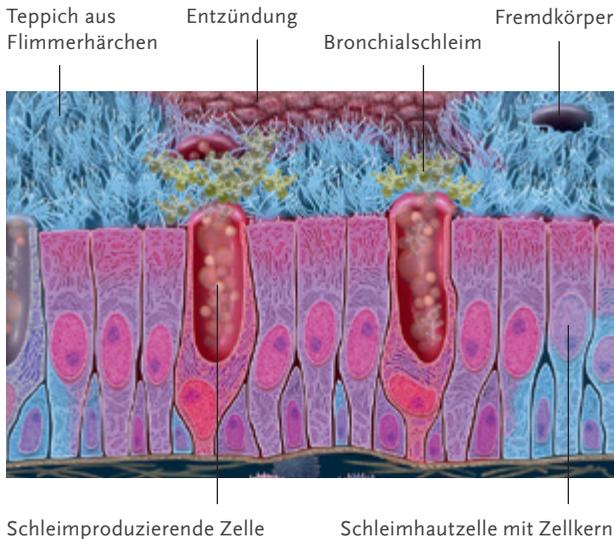
Im Laufe unseres Lebens leiden wir bis zu 200 Mal an einem grippalen Infekt bzw. einer Erkältung. Besonders oft trifft es Kinder zwischen drei und zehn Jahren, weil das Immunsystem in diesem Alter noch nicht voll ausgebildet ist. Häufiger betroffen sind auch ältere Menschen und solche, deren Immunsystem durch andere Erkrankungen geschwächt ist. Auch wer von Natur aus ein labiles Abwehrsystem hat, ist gefährdet.



Husten: ein sinnvoller Schutzreflex.

Die Atemwege unterliegen einem ständigen Selbstreinigungsprozess. Dafür sorgt ein Teppich aus kleinen beweglichen Härchen, mit denen die Innenwand der Bronchien ausgekleidet ist.

Die Flimmerhärchen sind ständig in Bewegung und sorgen dadurch für einen permanenten Transport des Bronchialschleims und darin gefangener Fremdkörper (z. B. Staubpartikel, Krankheitskeime) nach „außen“.



Gelangt ein größerer Fremdkörper in die Atemwege, wird ein weiterer wichtiger Reinigungs- und Schutzmechanismus unseres Organismus ausgelöst: Husten. Er schützt uns davor, dass Fremdkörper und zäher Schleim in unseren Atemwegen liegen bleiben und diese dauerhaft behindern und schädigen.

Husten: Hauptsymptom der Bronchitis.

Wenn Erkältungsviren in unsere Atemwege gelangen, setzen sie sich dort fest und lösen eine Entzündung aus: Bronchitis.

Die entzündliche Veränderung der Bronchialschleimhaut geht in den meisten Fällen auch mit einer Zerstörung der Flimmerhärchen einher. Dadurch liegen die für den Hustenreiz verantwortlichen Nervenenden frei und sind jedem Reiz schutzlos ausgeliefert. Ein quälender trockener Reizhusten ist die Folge. Da kein Schleim abtransportiert werden kann, ist der Husten nur störend und belastend. Erst wenn sich die Schleimhaut regeneriert hat, setzt die Schleimproduktion wieder ein und der Husten kann wieder seine Funktion erfüllen: den Schleim nach oben befördern und die Atemwege reinigen.

Beide Hustenphasen – trockener Reizhusten und produktiver Husten – müssen unterschiedlich behandelt werden und sollten auch im Akutfall nach 2 – 3 Wochen ausgeheilt sein.

Natürliche Helfer gegen Husten.

Die Natur bietet sehr wirksame Mittel zur Hustenbehandlung. Meist werden Schleimdrogen – wie z. B. Eibisch – zur Linderung bei trockenem Reizhusten und Saponindrogen – wie Efeu – zur Linderung bei produktivem Husten eingesetzt.

Efeu – löst den Husten-Schleim!

Efeu ist eine seit Jahrtausenden genutzte Kult- und Heilpflanze, deren Wirkung auch die Schulmedizin längst bestätigt hat.

Die Heilstoffe der Efeublätter lösen den Schleim und fördern das Abhusten. Außerdem wirkt Efeu entkrampfend auf die Atemwege.

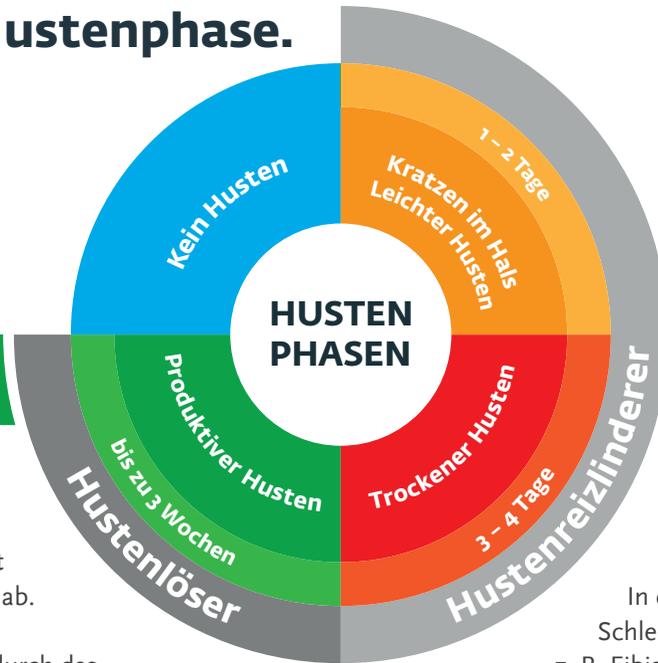


Eibisch – bildet einen lindernden Schutzfilm!

Eibisch hilft uns mit seinem hohen Gehalt an Schleimstoffen, welche vor allem in den Wurzeln zu finden sind. Die Schleimstoffe, so genannte Polysaccharide, legen sich als schützender Film auf die entzündete Schleimhaut in Mund, Rachen und Kehlkopf, lindern auf diese Weise den Hustenreiz und reduzieren die Häufigkeit der Hustenattacken.



Das passende Mittel für jede Hustenphase.



Wenn Husten die (Er-)lösung bringt

Meist ab dem dritten oder vierten Tag der Erkältung geht der trockene Husten in die Phase des „produktiven“ Hustens über: Der zähe Schleim in den Atemwegen beginnt sich zu lösen und der Husten beschleunigt seinen Abtransport. Die Schleimhaut regeneriert sich nach und nach, der banale grippale Infekt heilt ab.

In dieser Phase soll der Husten nicht unterdrückt werden, da dadurch das erwünschte Abhusten des Schleimes und damit die Reinigung der Bronchien verhindert würden. Ein schleim- und hustenlösendes Mittel beugt dem vor und lindert die Beschwerden.

📌 **Tipp:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder Brühe). Das hilft, den Schleim dünnflüssiger zu machen und zu lösen.

Wenn Reizhusten zur Last wird

Ein trockener Reizhusten tritt häufig im Anfangsstadium einer Erkältung auf und ist besonders unangenehm. Er strengt an und raubt den Betroffenen mitunter sogar den Schlaf.

In dieser Phase muss der Hustenreiz durch eine Beruhigung der Schleimhaut gelindert werden. Linderung bringen Schleimdrogen wie z. B. Eibisch. Mit ihren reizlindernden Eigenschaften unterdrücken sie den Hustenreiz und geben der Rachenschleimhaut Zeit zur Selbstregeneration.

📌 **Tipp:** Benetzen Sie die wunde Schleimhaut durch das schluckweise Trinken von Tee und Sirup oder das Lutschen von Hustenbonbons. Lagern Sie den Oberkörper hoch, eine flach liegende Position verstärkt den Hustenreiz. Wenn möglich, absolutes Rauchverbot einhalten.

Für eine ruhige Nacht:

Damit Sie ruhig schlafen können, bitte auf folgende Punkte achten:

- Schleimlösende Produkte spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen nehmen
- Reizlindernde Produkte direkt vor dem Schlafengehen
- Oberkörper höher lagern (2 Kissen)

In folgenden Fällen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen:

- Wenn der Husten bereits mehr als zwei Wochen andauert
- Bei hohem Fieber (mehr als 39°)
- Bei Atembeschwerden oder einem ausgeprägten Schwächegefühl

Nimmt Husten seinen Reiz.

- ✔ Wohlgeschmeckend
- ✔ Mit zwei Dosierhilfen für Groß und Klein
- ➔ Ab 3 Jahren



Alpinamed® Hustenreizlinderer Eibisch-Sirup



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel*

Wirkstoff: Flüssigextrakt aus Eibischwurzel

Packungsinhalt: 150 ml | Preis: € 11,80

Anwendungsgebiet:

Bei Reizhusten infolge von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum. Ausgelöst durch z. B. Viren, Allergene, Klimaanlagen, Zigarettenrauch.

Wirkung:

- ✔ Sorgt für eine spürbare Reizlinderung.
- ✔ Unterstützt die Selbstregeneration der gereizten Schleimhaut in Mund, Rachen und Kehlkopf.

*Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Lösen den Husten.

- ✔ Alkoholfrei
- ✔ Mit zwei Dosierhilfen für Groß und Klein
- ➔ Ab 1 Monat

- ✔ Alkoholfrei
- ✔ Zuckerfrei
- ✔ Praktische Dosiertube
- ➔ Ab 1 Monat



Alpinamed® Hustenlöser-Produkte



Rezeptfreie Arzneimittel*, Wirkstoff: Efeutrockenextrakt

Sirup: Packungsinhalt: 100 ml | Preis: € 7,40

Tropfen: Packungsinhalt: 40 ml | Preis: € 7,40

Anwendungsgebiet:

Zur Linderung des Hustens bei Katarrhen der Atemwege.

Wirkung:

- ✔ Löst den Schleim.
- ✔ Lindert den Hustenreiz.

*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Stand April 2017 GCB.AL.P-HRL170401

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich
www.alpinamed.at

