





das aktuelle **A** pothema

**PETRA Sympathix**  
die individuelle Lösung  
gegen Reizhusten

Illustration: Erik Liebermann

Text: Martina Görz

**Silomat®**





## PETRA Sympathix





## Fit für den HV: Reizhusten stillen – schnell und langanhaltend

Reizhusten ist ein trockener und schmerzhafter Husten, der einen einfach nicht zur Ruhe kommen lässt. Durch die Atemwege eingedrungene Erkältungsviren kommt es zu einer Entzündung der Schleimhäute, was einen trockenen Husten auslöst. Dieser erfüllt keine Reinigungsfunktion, so dass kein Schleim abgehustet wird. Seine heftigen Hustenstöße nahe der Schallgeschwindigkeit verletzen hingegen die bereits entzündeten Schleimhäute in den Atemwegen immer mehr und es entsteht eine regelrechte Reiz-Reaktions-Spirale. Hier können zentrale Hustensteller helfen, diese Reiz-Reaktions-Spirale zu durchbrechen und den Husten wirksam zu lindern.

Zentral wirksame Antitussiva werden auch in der maßgeblichen Leitlinie<sup>1</sup> bevorzugt empfohlen. Zu dieser Klasse gehören u.a. die Wirkstoffe Dextromethorphan (DMP) und Pentoxyverin (z. B. in Silomat®). Sie setzen die Reizschwelle im Hustenzentrum herauf, wodurch nicht-funktionale Hustenreize herausgefiltert werden. Dadurch kann die Häufigkeit sowie die Intensität des Hustens reduziert werden. Willentliches und notwendiges Abhusten, etwa beim Verschlucken, bleibt weiterhin erhalten. Zudem zeichnen sich DMP und Pentoxyverin durch ihre schnelle (nach 15 Minuten) und lang anhaltende (bis zu sechs Stunden) Wirkung aus. Die gereizten Schleimhäute haben so die Gelegenheit in Ruhe abzuheilen. Das breitgefächerte Silomat®-Sortiment ermöglicht eine Empfehlung je nach individuellen Vorlieben des Apothekenkunden: Intensiv Kapseln, Lutschpastillen mit Zitronen- oder Honiggeschmack mit dem Wirkstoff Dextromethorphan oder Saft und Tropfen mit dem Wirkstoff Pentoxyverin – alle Produkte sind alkohol- und – bis auf die Lutschpastillen mit Honig – zudem zuckerfrei.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.silomat.de](http://www.silomat.de)

**Silomat\*** gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft, 2,13 mg/ml – **Silomat\*** gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen 30 mg/ml. **Wirkstoff:** Pentoxyverincitrat. Sonst. Bestand.: Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft: Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat-Dihydrat, Glycerol, Propylenglycol, Sorbitol, Saccharin-Natrium, Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Aromen, gereinigtes Wasser. Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Tropfen: Propylenglycol, Saccharin, Aroma, gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, Ateminsuffizienz, ZNS-Depression, Leberinsuffizienz, Schwangerschaft, Stillzeit, Kinder unter 2 Jahren. Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion, asthmatischer Husten, Niereninsuffizienz, ältere Patienten, erhöhte Empfindlichkeit gegenüber anticholinergen Wirkungen. **Nebenw.:** Somnolenz, Krampfanfälle, Dyspnoe, Atemdepression, Oberbauchschmerzen, Diarröh, Übelkeit, Erbrechen, angioneurotisches Ödem, Urtikaria, Exanthem, Fatigue, Überempfindlichkeitsreaktionen bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen. **Warnhinw.:** Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft: Enthält Methyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat, Sorbitol. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Juni 2017 (SADE.BISO8.17.05.110).

**Silomat\*** DMP 10,5 mg Lutschpastille – **Silomat\*** DMP gegen Reizhusten 10,5 mg Lutschpastille – **Silomat\*** DMP INTENSIV gegen Reizhusten 30 mg Hartkapsel. **Wirkstoff:** Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat. Sonst. Bestand.: DMP: Betadex, Arabisches Gummi, Natriumcyclamat, Saccharin-Natrium, Chinolingelb (E104), Aromen, Levomenthol, Citronensäure, Malitol, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. DMP gegen Reizhusten: Betadex, Arabisches Gummi, Honig, Saccharin-Natrium, Citronensäure, Malitol, Aromen, dünnflüssiges Paraffin, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser. Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten: Mikrokristalline Cellulose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Gelatine, Titandioxid (E171). **Anw.-geb.:** Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil, gleichzeitige Anwendung von MAO-Hemmern, Asthma bronchiale, COPD, Pneumonie, Ateminsuffizienz, Atemdepression, Stillzeit, chronischer Husten, Kinder unter 6 Jahren (Silomat DMP und Silomat DMP gegen Reizhusten) bzw. 12 Jahren (Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten). Nur nach Nutzen-Risiko-Abwägung: eingeschränkte Leber- und Nierenfunktion, Mastozytose, Einnahme von Antidepressiva, Schwangerschaft, produktiver Husten mit erheblicher Schleimproduktion (z.B. zystische Fibrose), erheblich eingeschränkter Hustenreflex. **Nebenw.:** Überempfindlichkeitsreaktionen, fixes Arzeimittellexanthem, Schwindelgefühl, Somnolenz, Fatigue, Halluzinationen, bei Missbrauch Entwicklung einer Abhängigkeit, Übelkeit, Magen-Darm- Beschwerden, Erbrechen. Zusätzlich bei Silomat DMP: Levomenthol-Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot). **Warnhinw.:** Silomat DMP: Enthält Malitol und Levomenthol. Silomat DMP gegen Reizhusten: Enthält Malitol-Lösung und Invertzucker (aus Honig). Silomat DMP INTENSIV gegen Reizhusten: Enthält Lactose. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Juni 2017 (SADE.BISO8.17.05.110).

## Praktisches aus PETRA's Trickkiste

### Erkältungsetiquette

Jeder hat das schon einmal erlebt: Jemand hustet uns bellend an und macht überhaupt keine Anstalten, sich weg zu drehen oder sich etwas vor den Mund zu halten. Das ist nicht nur stillos, sondern auch gefährlich. Denn Tröpfchen mit hochinfektiösen Erkältungs- oder sogar Grippeviren werden mit jedem Hustenstoß und jedem Niesen meterweit in die Luft geschleudert und können andere infizieren. Wer seinen Mitmenschen etwas Gutes tun will, sollte daher die Grundregeln der Erkältungs-Etikette beherrschen.



**Tipps für das Husten in Gesellschaft finden Sie online auf** <https://www.diepta.de/mehr/comic/>.



<sup>1</sup> Kardos et al, Leitlinie der Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungstechnik zur Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit akutem und chronischem Husten, Pneumologie 2010; 64: 336-373

## Ab hier weiter online:

### Erkältungsetiquette:

#### Tipps für das Husten in Gesellschaft

Jeder hat das schon einmal erlebt: Jemand hustet uns bellend an und macht überhaupt keine Anstalten, sich weg zu drehen oder sich etwas vor den Mund zu halten. Das ist nicht nur stillos, sondern auch gefährlich. Denn Tröpfchen mit hochinfektiösen Erkältungs- oder sogar Grippeviren werden mit jedem Hustenstoß und jedem Niesen meterweit in die Luft geschleudert und können andere infizieren. Wer seinen Mitmenschen etwas Gutes tun will, sollte daher die Grundregeln der Erkältungs-Etikette beherrschen:

- Drehen Sie den Kopf weg und husten nicht in Richtung eines Gegenübers und halten Sie – soweit es geht – Abstand.
- Benutzen Sie zum Niesen Papiertaschentücher und werfen Sie diese gleich nach dem Ausschnäuzen in den Abfall.
- Fachleute raten heute dazu, nicht mehr in die Hand, sondern in die Armbeuge zu husten. Denn auf der Haut überleben die Viren bis zu einer Stunde und können dann beim Händeschütteln leicht übertragen werden. Sie haften zudem auch lange auf allem, was Erkrankte angefasst haben und warten dort auf ihr nächstes Opfer.
- Optimal ist es daher, wenn Erkältete sich regelmäßig und gründlich die Hände waschen. Zudem sollten sie mit einem freundlichen Hinweis auf ihre Infektion auf engere körperliche Kontakte wie das Händeschütteln verzichten. Viele Ärzte praktizieren dies schon seit langem in ihren Praxen.

4. Massieren Sie mit Zeige- und Mittelfinger etwa 30 Sekunden lang Ihre Schläfen – etwa zwei Finger breit neben den Augenbrauen. Löst Blockaden in der Konzentration.

5. Lächeln Sie sich froh. Auch wenn Ihnen gar nicht danach zumute ist: Mit einem breiten Grinsen tricksen Sie Ihr Gehirn aus und signalisieren ihm: Mir geht's prima! Das hat eine deutlich entstressende Wirkung. Falls es nicht auf Anhieb klappen will: Schneiden Sie vor einem Spiegel Grimassen. Ziehen Sie die Stirn kraus, blähen Sie die Backen auf. Auch dies entspannt die Gesichtsmuskulatur und reduziert Stresshormone.

6. Schnuppern Sie sich glücklich: Geben Sie fünf Tropfen ätherisches Lavendel- oder Vanilleöl in das Wasser einer Duftlampe. Diese Aromen lassen Sie prompt zur Ruhe kommen. Wenn Sie Ihre Lebensgeister eher etwas anregen möchten, ist hingegen Grapefruit-Öl genau die richtige Wahl.

7. Bewegung baut Stress-Hormone ab: Machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang. Gehen Sie auch zwischendurch immer wieder ein paar Schritte – und steigen Sie Treppen, so oft Sie können.

## 7 schnelle Relax-Ideen

Sie möchten im Handumdrehen zur Ruhe kommen und so neue Kraft tanken? Unsere 7 Tipps helfen Ihnen dabei – nicht nur in der Erkältungssaison

1. Kauen Sie ein Kaugummi! Das lockert die Kiefermuskulatur, baut Verspannungen ab, fördert die Durchblutung des Gehirns und sorgt so für einen klareren Kopf. Sie werden sich gleich viel relaxter fühlen.

2. Holen Sie in Momenten großer Belastung mal richtig tief Luft: Das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zuhalten, ca. vier Sekunden lang einatmen, Atem kurz halten, dann vier Sekunden ausatmen. Seitenverkehrt wiederholen. Je fünfmal. Beruhigt sofort!

3. Sie sind so angespannt, dass Sie sich nicht mehr richtig konzentrieren können? Dann kneten Sie Ihre Ohrläppchen zwei Minuten zwischen Daumen und Zeigefinger – ganz zart kreisend im Uhrzeigersinn. Diese Akupressur-Übung vertreibt innere Unruhe und Erschöpfung, baut Reizbarkeit ab.