



das aktuelle  pothema

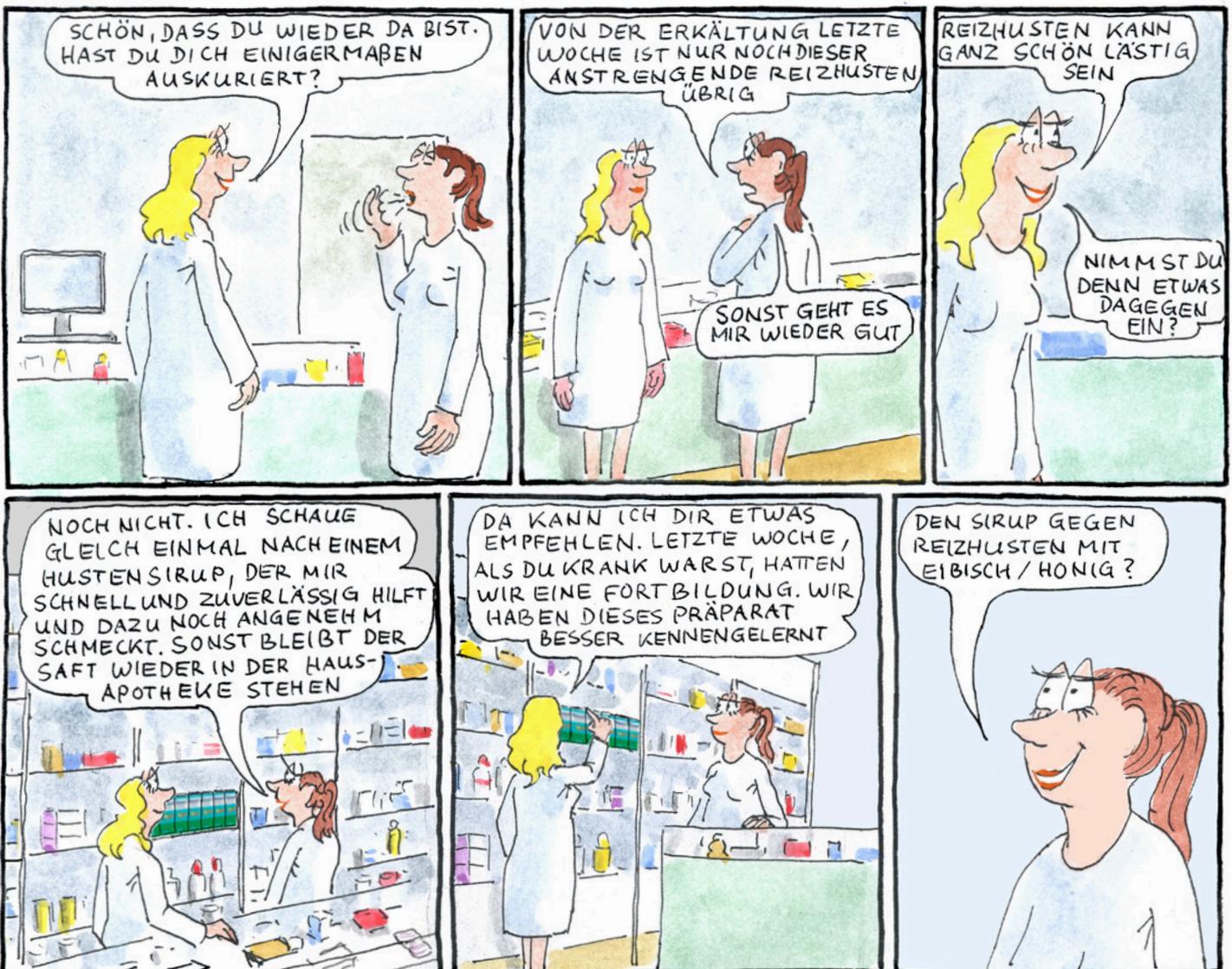
PETRA Sympathix

setzt auf die
doppelte Naturkraft

Illustration: Erik Liebermann

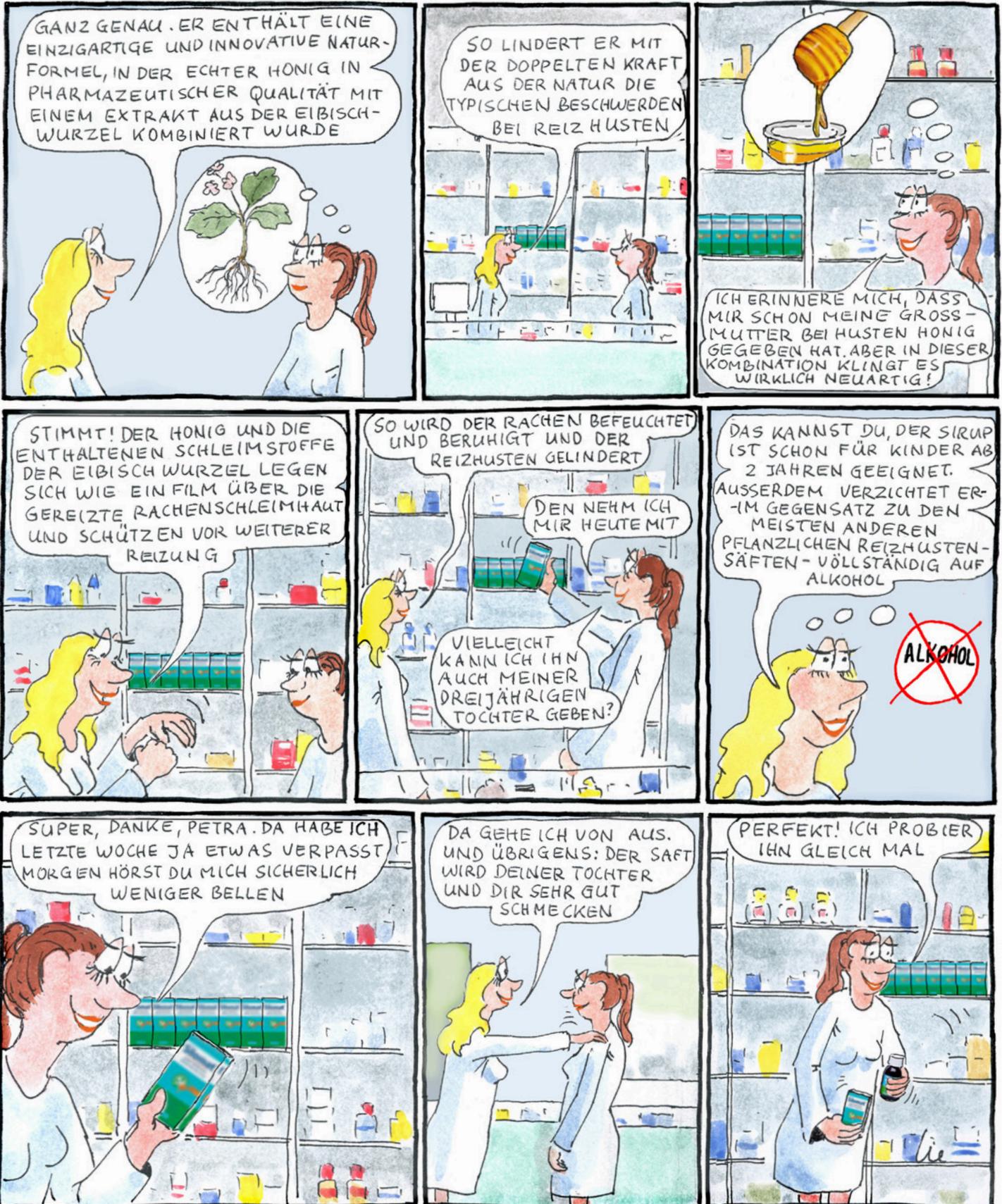
Text: Martina Görz

Silomat[®]





PETRA Sympathix



SADE. BISO8.17.10.2907a



Fit für den HV: Reizhusten natürlich lindern

Reizhusten - belastend und oftmals unnötig Trockener Reizhusten wird in der Regel durch Viren ausgelöst, welche in die Schleimhäute der Atemwege eindringen. Vor ihnen kann sich kaum jemand schützen, denn sie kommen praktisch überall vor und sind zudem so wandelbar, dass es trotz intensiver Bemühungen bislang nicht gelungen ist, eine sichere Präventionsmaßnahme in Form einer Impfung zu entwickeln. Nach dem Eindringen der Viren wehrt sich der Körper mit einer Entzündungsreaktion. Die Entzündungsbotenstoffe reizen sensible Nervenfasern und lösen so den Husten aus. Da sich hier weder Fremdkörper noch Schleimansammlungen in den Atemwegen befinden, ist dieser trockene Reizhusten oftmals nur belastend und unnötig.

Da mit jedem Hustenstoß der Hustenreiz weiter verstärkt wird, kann schnell ein Teufelskreis entstehen und die sowieso schon in Mitleidenschaft gezogenen Schleimhäute werden weiter gereizt. Laut einer aktuellen Doc-Check-Studie empfehlen daher über 90 Prozent der befragten Mediziner bei Reizhustensymptomen die Einnahme eines Hustenstillers. Für Kinder bis zu 12 Jahren raten sie dabei an erster Stelle zu pflanzlichen Hustenstillern. Aber auch für Erwachsene sind sie eine beliebte Empfehlung.¹

Praktisches aus **PETRA's** Trickkiste

Einfache, aber effektive Hausmittel gegen Reizhusten

- **Zwiebelsirup:** Zwiebel in Stücke schneiden und ein wenig Honig oder Zucker darüber geben. Dann die Zwiebel mindestens eine Stunde lang ziehen lassen und morgens, mittags und abends jeweils einen Esslöffel des Zwiebelsuds einnehmen.
- **Kartoffelwickel:** Warme Pellkartoffeln zerdrücken und in ein Tuch geben. Wenn die Temperatur des Wickels angenehm ist, das Tuch um die Brust wickeln. Den Brustwickel so lange tragen, wie die Wärme als angenehm empfunden wird.
- **Wärmebestrahlungen mit Rotlicht** sowie Bäder mit erkältungshemmenden und durchblutungsfördernden Zusätzen werden ebenfalls als überaus wohltuend und entspannend empfunden.

Diese und weitere nützliche Tipps finden Sie unter www.diepta.de/mehr/comic.



Silomat® Eibisch/Honig mit der innovativen und einzigartigen Kombination von echtem Honig in pharmazeutischer Qualität mit dem Extrakt von Eibischwurzel kann den Teufelskreis von Husten und Hustenreiz durchbrechen und die typischen Beschwerden von trockenem Husten und Reizhusten lindern. Der wohltuende Balsam legt sich wie ein pflegender Schutzfilm über die gereizten Stellen im Rachen. So beruhigt und befeuchtet er die Schleimhäute und bewahrt sie vor weiterer Reizung. Zudem unterstützt der rein pflanzliche Sirup die natürliche Regeneration der Schleimhäute in den Atemwegen. Im Gegensatz zu den meisten anderen pflanzlichen Reizhustenmitteln verzichtet Silomat® Eibisch/Honig vollständig auf Alkohol und Konservierungsstoffe.

SADE.BISO8.17.10.2907b

¹ Doc Check - Umfrage zum Thema Hustenstillter, August 2015

PETRA Sympathix wurde Ihnen präsentiert von Silomat®

Ab hier weiter online:

Tipps, um den Reizhusten schneller wieder los zu werden

Es gibt einige einfache, aber sehr effektive Maßnahmen, die dazu beitragen, den quälenden Reizhusten schneller wieder los zu werden:

- **Zwiebelsirup:** Zwiebel in Stücke schneiden und ein wenig Honig oder Zucker darüber geben. Dann die Zwiebel mindestens eine Stunde lang ziehen lassen und morgens, mittags und abends jeweils einen Esslöffel des Zwiebelsuds einnehmen.
- **Kartoffelwickel:** Warme Pellkartoffeln zerdrücken und in ein Tuch geben. Wenn die Temperatur des Wickels angenehm ist, das Tuch um die Brust wickeln. Den Brustwickel so lange tragen, wie die Wärme als angenehm empfunden wird.
- **Hustentee:** Empfehlenswert sind unter anderem Tees in den Sorten Malve, Huflattich, Fenchel, Spitzwegerich und Majoran. Sie können sich den Tee auch selbst aus verschiedenen Zutaten zusammenstellen: Mischen Sie Huflattichblüten und -blätter, Spitzwegerichkraut, Malvenblüten und Holunderblüten zu gleichen Teilen. Aus der Kräutermischung wird ein Tee zubereitet. Davon täglich 3 x eine Tasse trinken.
- **Wärmebestrahlungen mit Rotlicht** sowie Bäder mit erkältungshemmenden und durchblutungsfördernden Zusätzen werden ebenfalls als überaus wohltuend und entspannend empfunden.
- **Inhalationen** sind gut für die gereizten Schleimhäute: sie befeuchten die trockenen Schleimhäute und verringern dadurch die Reizung der Hustenrezeptoren. Zusätze wie Kochsalz, Kamillenblüten oder Eukalyptus-/Salbeiöl (Achtung: Ätherische Öle sind nicht für Kleinkinder geeignet) können zudem positive Effekte haben.
- **Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr**, damit die Schleimhäute in den Atemwegen gut befeuchtet werden. Am besten trinkt man ca. 1,5 Liter warmen Tee oder stilles Mineralwasser am Tag.
- **Eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit** in den Räumen tut der gereizten Rachenschleimhaut gut. Lüften Sie regelmäßig und stellen einfach ein Schälchen Wasser auf die Heizung.
- **Halten Sie sich, und vor allem Ihren Hals, warm.** Mit einem warmen Schal um den Hals fühlt man sich außerdem gleich wohler.
- **Reizstoffe meiden:** Rauchen Sie nicht und halten Sie sich nicht in Räumen auf, in den geraucht wird.
- **Wenn gesundheitlich möglich, tun Spaziergänge an der frischen Luft gut** und können dazu beitragen, dass die Abwehrkräfte gestärkt werden.
- **Hustenstiller** wie zum Beispiel Silomat® Eibisch/Honig lindern den Husten und helfen den Rachenschleimhäuten sich zu regenerieren. So kann sich der ganze Körper erholen und auch nachts die nötige Ruhe bekommen.