



das aktuelle  pothema

PETRA Sympathix

packt Hustenmittel
ins Reisegepäck

Illustration: Erik Liebermann

Text: Martina Görz





PETRA Sympathix



Fit für den HV: Individuelle Hustenlösungen

Mit den Präparaten aus der Mucosolvan® Familie steht für jeden Ihrer Hustenpatienten ein geeignetes Produkt zur Verfügung:

Mucosolvan®

Mucosolvan® mit dem Wirkstoff Ambroxol ist das bewährte Arzneimittel gegen festsitzenden und verschleimten Husten. Im breiten Sortiment zur individuellen Therapie ist für jeden Kunden etwas dabei: Der klassische Hustensaft, die Lutschpastillen mit Sofortwirkung und die Retardkapseln mit der 1x täglich Formulierung.

Bei verschleimten Husten – 1-2-3 Hustenfrei

- Löst Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Befreit die Bronchien



Mucosolvan® Retardkapseln 75 mg.

Mucosolvan® Hustensaft 30 mg/5ml.

Mucosolvan® Lutschpastillen 15 mg.

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Sonst. Bestandt.: Retardkapseln: Carnaubawachs, Gelatine, Magnesiumstearat, Crospovidon, Stearylalkohol, Farbstoffe: Titandioxid (E 171), Eisenoxide (E 172), gereinigtes Wasser. Hustensaft: Benzoesäure, Hydroxyethylcellulose, Sucralose, Aromastoffe, gereinigtes Wasser. Lutschpastillen: Sorbitol, Mannitol, hydrierte Oligosaccharide, Arabisches Gummi, Eucalyptusöl, dünnflüssiges Paraffin, Pfefferminzöl, Saccharin-Natrium, gereinigtes Wasser. **Anw.-geb.:** Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff, Kinder unter 6 Jahren (nur Lutschpastillen) bzw. 12 Jahren (nur Retardkapseln), Stillzeit. Nur auf ärztliche Anweisung: Kinder unter 2 Jahren (nur Hustensaft), Schwangerschaft, beeinträchtigte Nierenfunktion, schwere Lebererkrankung, gestörte Bronchomotorik, größere Sekretmengen. **Nebenw.:** Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö, Dyspepsie, Bauchschmerzen, Fieber, Schleimhautreaktionen, Hautausschlag, Urtikaria, Sialorrhö, Angioödem, Pruritus, anaphylaktische Reaktionen bis hin zum Schock, andere Überempfindlichkeitsreaktionen, Dyspnoe (als Symptom einer Überempfindlichkeitsreaktion), schwere Hautreaktionen. Zusätzlich bei Hustensaft und Lutschpastillen: Geschmacksstörungen, Taubheitsgefühl in Mund und Rachen, Trockenheit im Hals, Mundtrockenheit. **Warnhinw.:** Lutschpastillen: Enthält Sorbitol. **Apothekenpflichtig.**

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. Stand: Oktober 2017 (SADE.MUCO.17.12.3627)



Praktisches aus **PETRA**s Trickkiste

Husten vorbeugen durch Stärkung des Immunsystems – so kommen Sie dem Husten zuvor!

Wer oft unter Husten leidet und der nächsten Erkrankung zuvorkommen möchte, sollte sein Immunsystem stärken. Denn das schützt nicht nur vor der nächsten Erkältung, sondern stärkt Sie auch für den nächsten Skiurlaub.



Weitere Tipps finden Sie online auf www.diepta.de/mehr/comic.

MucoDual® 2in1 Sirup

Das Medizinprodukt MucoDual® 2in1 Sirup wird zur Linderung und Beruhigung von hartnäckigem Reizhusten eingesetzt. Darüber hinaus hilft er, das Wechselspiel aus kratzendem Gefühl im Hals und dadurch ausgelöstem Husten zu unterbrechen und beruhigt den gereizten Hals.

2in1: Spürbar wohltuend bei Reizhusten und Halsbeschwerden

- Lindert Reizhusten
- Beruhigt den gereizten Hals



Medizinprodukt

PETRA Sympathix wurde Ihnen präsentiert von Mucosolvan®

Ab hier weiter online:

Husten vorbeugen durch Stärkung des Immunsystems So kommen Sie dem Husten zuvor!

Wer oft unter Husten leidet und der nächsten Erkrankung zuvorkommen möchte, sollte sein Immunsystem stärken. Denn das schützt nicht nur vor der nächsten Erkältung, sondern stärkt Sie auch für den nächsten Skiurlaub.

Richtige Ernährung, stärkeres Immunsystem!

Ja, wir alle lieben Schnitzel, Käsespätzle und Kaiserschmarrn auf der Skihütte. Um das Immunsystem zu stärken, sollten Sie aber auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten. Ob Vitamin C zur Vorbeugung von Husten hilft, ist übrigens sehr umstritten. Fakt ist: Wer regelmäßig genug Obst (vor allem Zitrusfrüchte) und Gemüse (z.B. Paprika oder Brokkoli) verzehrt, ist ausreichend mit Vitamin C versorgt. Also nehmen wir uns am besten etwas Obst für den Einkehrschwung auf der Piste mit oder trinken eine heiße Zitrone statt dem Jagertee beim Apres-Ski. Denn auch Flüssigkeiten dürfen nicht vernachlässigt werden. Wer täglich um die 1,5 bis 2 Liter trinkt, idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee, befeuchtet damit den Rachenraum und hilft, hartnäckigen Schleim zu verdünnen.

Die Spurenelemente Eisen, Selen und Zink stärken ebenfalls die Immunabwehr. Es empfiehlt sich daher, ein- bis zweimal pro Woche Fleisch, regelmäßig Fisch und täglich Vollkornprodukte sowie pflanzliche Fette zu verzehren.

Mehr frische Luft, weniger Husten!

Im Winter ist es draußen ungemütlich kalt, drinnen wärmt die Heizung. Da fällt es nicht leicht, die Fenster kurz zu öffnen und zeitweise die Heizung herunter zu drehen. Aber: Trockene Luft entzieht den Schleimhäuten Feuchtigkeit und steigert die Anfälligkeit für Infekte! Deshalb ist frische Luft wichtig und die Bergluft tut den Atemwegen gut.

Vitamin D können wir bei Kaiserwetter und intensiver Höhensonne auf der Piste auch gut tanken. Allerdings sollten wir an regelmäßiges Eincremen mit Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor denken.

Noch eine Überwindung, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt: Temperaturschwankungen mit Wechselduschen oder Saunagängen trainieren. Das aktiviert die Abwehrkräfte und stellt den Körper auf wechselnde Jahreszeiten ein. Also kann im Skiurlaub ruhig ein Wellness Tag eingelegt werden.

Weniger Stress, weniger Infekte!

Stress reduzieren unterstützt das Immunsystem auch. Entspannungs- und Atemübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation und Yoga können hier wahre Wunder bewirken.

Das heißt natürlich nicht, dass man seinen Körper gar nicht mehr fordern soll. Wintersport hilft ebenfalls beim Stress-

abbau und härtet zusätzlich ab.

Wie so oft im Leben kommt es hier auf die Mischung an – im besten Fall ist das ein ausgewogener Wechsel aus Entspannung, Bewegung und erholsamem Schlaf.