

FIT FÜR DIE BERATUNG

Schnelles Quiz: Was wissen Sie über Reizhusten?

Kann man Ihnen in Sachen Reizhusten nichts vormachen? Oder könnten Sie Ihr Wissen vertiefen? Testen Sie es selbst (jeweils eine Antwort ist richtig):

1. Was ist Reizhusten?

- A** Ein trockener Husten, bei dem kein Schleim abgehustet wird.
- B** Ein Husten, bei dem zäher Schleim abgehustet wird.
- C** Ein Husten, bei dem der Schleim zu zäh zum Abhusten ist.

2. Was trifft auf Reizhusten nicht zu?

- A** Er kostet tagsüber Kraft und Nerven.
- B** Er reinigt die Atemwege.
- C** Er raubt nachts den erholsamen Schlaf.

3. Wann tritt Reizhusten häufig auf?

- A** Auf dem Höhepunkt einer Erkältung.
- B** Am Anfang und zum Ende einer Erkältung.
- C** Wenn ein Erkältungshusten falsch oder gar nicht behandelt wird.

4. Wie kann man Reizhusten rasch zur Ruhe bringen?

- A** Mit einem Hustenlöser, also einem Mittel, das den zähen Schleim in den Atemwegen löst.
- B** Reizhusten lässt sich auch mit Medikamenten nicht schnell stillen.
- C** Mit einem zentralen Hustenstiller, also einem Medikament, das im Hustenzentrum die Reizschwelle heraufsetzt.

5. Warum sollte man Reizhusten stillen?

- A** Weil seine heftigen Stöße die Schleimhäute in den Atemwegen immer mehr reizen und damit neue, immer heftigere Hustenattacken provozieren können (Husten als Ursache des Hustens).
- B** Damit der zähe Schleim sich nicht festsetzt.
- C** Damit Reizhusten nicht in eine Lungenentzündung übergeht.

Haben Sie es gewusst?

Hier die Antworten:

1 A Reizhusten ist ein trockener Husten, also einer, bei dem kein Schleim abgehustet wird. Und zwar, weil kein Schleim da ist.

2 B Da beim trockenen Reizhusten kein Schleim abgehustet wird, erfüllt er auch keine Reinigungsfunktion in den Atemwegen und ist daher völlig unnötig und nutzlos.

3 B Trockener Reizhusten tritt häufig zu Beginn einer Erkältung auf und geht nach circa zwei bis drei Tagen in einen verschleimten Husten über. Meistens ist letzterer nach etwa einer Woche überwunden. In der Abheilungsphase kann sich aber auch wieder ein trockener Reizhusten anschließen, der mitunter sogar mehrere Wochen dauert.

4 C Mit einem Hustenstiller lässt sich Reizhusten schnell und gekonnt zur Ruhe bringen. Unter diesen Begriff fallen

5 A Reizhusten sollte gestillt werden, weil er keine Funktion hat, sondern lediglich schadet. Und zwar nicht nur, indem er bei Tag und Nacht nervt. Seine heftigen Stöße mit einer Geschwindigkeit von bis zu 1000 km/h können die durch die Erkältung bereits entzündeten Schleimhäute in den Atemwegen immer mehr reizen – was wiederum immer stärkere und schmerzhaftere Husten-Attacken auslöst. Ein Teufelskreis, den man rasch durchbrechen sollte. Denn je schneller der Körper wieder zur Ruhe kommt, desto eher können die Schleimhäute auf natürliche Weise heilen.

Arzneimittel mit verschiedener Wirkweise: Sie stillen den Hustenreiz im Hals, in den Atemwegen oder direkt im Hustenzentrum. Medikamente, die zähen Erkältungsschleim in den Atemwegen lösen, heißen hingegen Hustenlöser. Sie werden gegen den verschleimten Husten eingesetzt.

1 A Reizhusten ist ein trockener Husten, also einer, bei dem



Noch nicht alles gewusst? Dann lesen Sie „Fit für die Beratung – Zur Ruhe kommen bei Reizhusten“ ab Seite 100. Und vielleicht finden Sie auch hier den ein oder anderen Tipp für Ihre von unproduktivem Reizhusten geplagten Kunden:

VERHALTENSTIPPS UND HUSTENDISZIPLIN

Abmildern lässt sich der Reizhusten mit folgenden Übungen, die Sie Ihren Kunden erklären können:

- Beim Anflug eines Hustenreizes ein paar Mal kräftig schlucken.
- Ein warmes Getränk in kleinen Schlucken trinken.
- Die Luft nach leichtem Einatmen kurz anhalten – kein Luftstrom bedeutet nämlich auch keinen Reiz. Dann langsam und dosiert über die Lippenbremse ausatmen: Einfach die Lippen zusammenpressen und die Luft mit einem „fffft“-Ton kontrolliert entweichen lassen. Die Wangen dürfen hierzu auch aufgebläht werden.
- Durch die Nase wieder einatmen (Minderung der Reizfaktoren).
- Kurz und oberflächlich atmen.
- Langsam sprechen und sich auf die Atembewegungen konzentrieren.

Mit der richtigen Technik, der so genannten Hustendisziplin, lässt sich manchmal sogar der Reizhusten bändigen:

- Husten Sie nicht einfach drauflos, sondern versuchen Sie, dem Reiz solange es geht zu widerstehen. Wenn sich der Husten nicht unterdrücken lässt:
- Versuchen Sie, während eines Atemzuges maximal zwei- bis dreimal zu husten
- Husten Sie gegen die geschlossenen Lippen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch
- Atmen Sie in einer Hustenpause kurz und oberflächlich: Wenig Luftstrom bedeutet wenig Reiz!