



# AKUTE BRONCHITIS

Mehr als Husten



### Typisch Bronchitis

Hauptsymptom Husten

- Anfangs: häufig quälender, trockener Hustenreiz
- Nach einigen Tagen: Husten mit Schleim, eventuell mit zähem weißlichem Auswurf
- Wundgefühl im Brustkorb

Weitere Anzeichen

- Hörbare Atemgeräusche
- Geröteter Rachen
- Geschwollene Lymphknoten
- Erkältungssymptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen

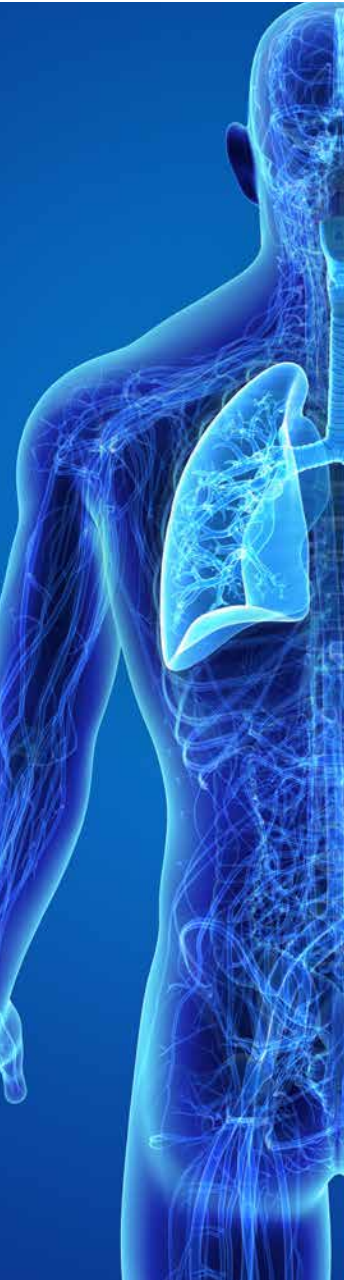
## Sie leiden unter Husten?

Vielleicht haben Sie eine akute Bronchitis. Denn Husten ist das Hauptsymptom der Erkrankung. Grundsätzlich gilt: Wer Bronchitis hat, hat auch Husten, aber nicht jeder, der Husten hat, hat auch Bronchitis. Schließlich können auch Asthma bronchiale, Keuchhusten oder COPD Husten auslösen. Am besten lassen Sie von Ihrem Arzt abklären, ob Sie eine akute Bronchitis haben und welche Ursache ihr zugrunde liegt.

### Husten – Selbstreinigung der Atemwege

Die Bronchialschleimhaut produziert laufend ein Sekret, das Bakterien, Viren und Staub abfängt. Der Schleim wird dann durch die sogenannten Flimmerhärchen aus der Lunge befördert. Ist die Bronchialschleimhaut entzündet, ist der produzierte Schleim zäh. Damit dieser mit den zahlreichen Viren abtransportiert werden kann, ist mehr Kraft notwendig.

Dann hilft nur noch Husten.



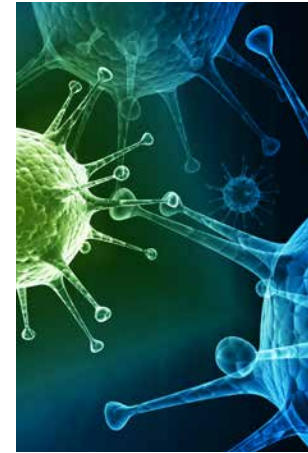
### Entscheidendes Merkmal: die Entzündung

Bei einer Bronchitis sind die Schleimhäute der Bronchien entzündet. Halten die Entzündung und die damit einhergehenden Hustensymptome bis zu acht Wochen an, handelt es sich um eine akute Bronchitis. Normalerweise heilt die akute Bronchitis jedoch bereits nach ein bis zwei Wochen ab. Als chronisch wird eine Bronchitis bezeichnet, wenn sie länger als acht Wochen andauert.<sup>1</sup>

### Die akute Bronchitis ist (meist) viral bedingt

Die akute Bronchitis ist eine der häufigsten Erkrankungen überhaupt. Erwachsene leiden zwei- bis dreimal im Jahr daran. Kinder, ältere Menschen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem erwischt es noch öfter. Die akute Bronchitis geht meist mit einer Erkältung einher und tritt im Winter doppelt so häufig auf wie im Rest des Jahres.

90% der Erkrankungen werden durch typische Erkältungsviren verursacht. Die Übertragung erfolgt meist per Tröpfcheninfektion, wenn die Viren beim Niesen, Husten oder Sprechen mit winzigen Tröpfchen in die Luft gelangen. Auch durch Schmierinfektionen werden die Erreger weitergegeben, etwa wenn jemand in seine Hand geniest hat und die Viren dann auf den Wasserhahn gelangt sind. Ein Griff an den Wasserhahn und anschließend an Nase, Mund oder Auge genügt dann, und die Viren gelangen in den Körper. Oft befallen sie zunächst die oberen Atemwege und lösen typische Erkältungssymptome wie Schnupfen und Halsschmerzen aus, anschließend dringen sie in die unteren Atemwege vor und rufen dort die Entzündung mit entsprechenden Symptomen hervor. Andere – seltene – Auslöser der akuten Bronchitis können Bakterien, Pilze oder reizende Gase sein.



### So beugen Sie Antibiotika- Resistenzen vor

Nehmen Sie Antibiotika NUR auf Anordnung Ihres Arztes ein.

Folgen Sie hinsichtlich Einnahmezeiten, Dosierung und Behandlungsdauer genau den ärztlichen Anweisungen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Nahrungsmitteln.

## Vireninfektion – Antibiotika meist wirkungslos

Wird die Entzündung der Bronchialschleimhaut – wie in 90% der Fälle – durch Viren ausgelöst, sind Antibiotika wirkungslos. Denn Antibiotika entfalten ihre Wirkung NUR gegenüber Bakterien.

Werden Antibiotika eingesetzt, obwohl es medizinisch nicht notwendig ist, steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, dass Resistenzen entstehen.

### Gefährliche Resistenzen

Breiten sich die Resistenzen aus, erkranken immer mehr Menschen an Infektionen, die nicht mehr mit den bewährten Antibiotika behandelbar sind. Dann kann sich aus einer unkomplizierten Infektion sogar eine schwere Erkrankung entwickeln.

# Auf die Entzündungshemmung kommt es an

Werden die Atemwege angegriffen, reagiert der Körper mit einer überschießenden Entzündungsreaktion. Die wirksamste Therapie dagegen und somit gegen die Bronchitis ist die Entzündungshemmung, beispielsweise durch Präparate mit reinem natürlichen Cineol, z.B. Soledum®.<sup>2</sup> Cineol bekämpft sowohl die Entzündung der Bronchialschleimhaut als auch die Symptome der akuten Bronchitis. Dies führt zu einer signifikanten Verbesserung der Bronchitis-Symptomatik. Dabei ist der reine Naturstoff Cineol sehr gut verträglich.<sup>3</sup>

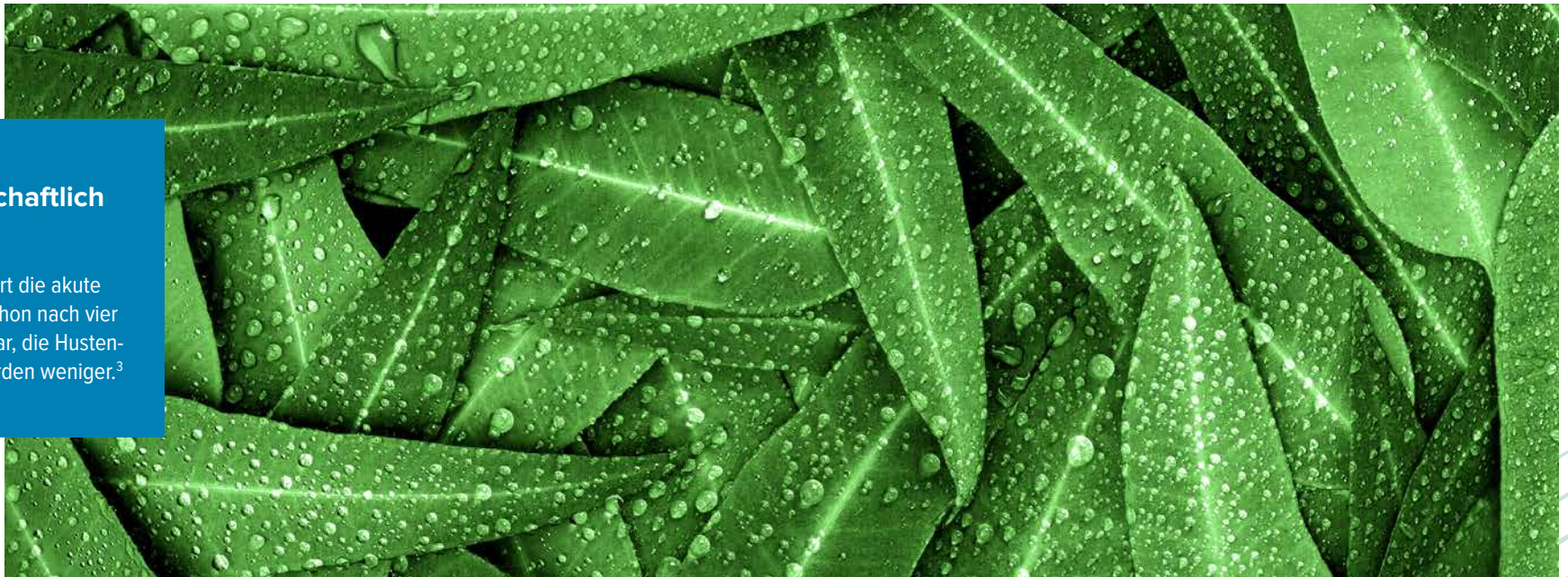
Zusätzlich zur Behandlung mit entzündungshemmenden und schleimlösenden Mitteln können Sie selbst dazu beitragen, dass es Ihnen bald wieder besser geht.

## Was Sie tun können

- ✓ Um die Viren zu reduzieren und nicht weiterzuverbreiten, sollten Sie häufig die Hände waschen, aufs Händeschütteln verzichten und in ein Einwegtaschentuch oder – im Notfall – in die Armbeuge husten.
- ✓ Falls Sie rauchen, legen Sie eine Rauchpause ein. Rauchen schädigt die Schleimhäute und verlangsamt so die Heilung.
- ✓ Wie bei allen Infektionen gilt es, das Immunsystem zu stärken: Vermeiden Sie Stress. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und Ruhe.
- ✓ Trinken Sie ausreichend, damit der Schleim sich verflüssigen kann. Am besten Tee und Wasser.
- ✓ Hausmittel wie Hühnersuppe, Honig oder Ingwer, die Inhalation von Kamille oder Salz sowie feucht-warme Brustwickel können die Symptome lindern.

### Wissenschaftlich belegt

Cineol bessert die akute Bronchitis schon nach vier Tagen spürbar, die Hustenattacken werden weniger.<sup>3</sup>



## Wussten Sie schon?

Bronchitis zählt zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Soledum® Kapseln mit dem natürlichen Wirkstoff Cineol wirken stark entzündungshemmend und lösen festsitzenden Schleim. Cineol, der wertgebende Bestandteil des Eukalyptusöls, ist hochwirksam und für Patienten ab 12 Jahren gut verträglich.



Mit freundlicher Unterstützung von **Soledum®**  
Eine Marke der M.C.M. Klosterfrau Healthcare GmbH

Soledum® 200 mg Kapseln. Wirkstoff: 1,8-Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege z.B. der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). DEGAM-Leitlinie Nr. 11 – Husten. Stand Februar 2014.

<sup>2</sup> Juergens UR, Engelen T, Racke K et al. Inhibitory activity of 1,8 cineol (eucalyptol) on cytokine production in cultured human lymphocytes and monocytes. Pulm Pharmacol Ther 2004; 17:281–7.

<sup>3</sup> Fischer J, Dethlefsen U. Efficacy of cineole in patients suffering from acute bronchitis. A placebo-controlled double blind trial. Cough 2013; 9(1):25.