

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Husten

...was muss ich tun?



Informationen für Betroffene und Interessierte

Herausgegeben von der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.



crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

Herausgeber	Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim Telefon 06133 – 3543 Telefax 06133 – 924557 www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de
Autor	Jürgen Bause, Griesingen
Verlag	Crossmed GmbH ...der Patientenverlag Unterer Schrankenplatz 5, 88131 Lindau Telefon 08382 – 409234 Telefax 08382 – 409236 info@Patientenverlag.de, www.crossmed.de www.patienten-bibliothek.de
Redaktion	Dr. rer. pol. Helmut Berck, Mainz Ehrevorsitzender Patientenliga Atemwegs- erkrankungen e.V. - Helmut.Berck@patientenliga- atemwegserkrankungen.de Sabine Habicht, Redaktionsleitung Crossmed SHabicht@t-online.de
Auflage	1 / 2011
Quellen	Eine Literaturliste (Quellenangaben) kann kostenfrei über den Verlag angefordert werden: Adresse siehe oben oder info@crossmed.de
Bildnachweis	Fotolia© Andrea Danti, icetastock, contrastwerk- statt, Andre B., Patrizia Tilly, ZieL, ISO K° - photo- graphy, Robert Kneschke, Gina Sanders, eye- zoom1000, Ninprapha Lippert

Seite	
4	Vorwort
5	Wissenswertes zum Husten
8	Husten ist nicht gleich Husten
11	Wann sollten Sie zum Arzt gehen?
12	Diagnosemöglichkeiten
13	Häufige Krankheitsbilder
15	Therapeutische Möglichkeiten und Hustentechniken
16	10 Gebote - darauf sollten Sie achten!
17	Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
18	Weiterführende Literatur / Adressen / Internet

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Quälender Husten? - Was gilt es zu beachten?

Husten kann einerseits eine natürliche und wichtige Abwehrreaktion, ein Reflex sein. Zum Beispiel wenn wir etwas versehentlich verschluckt haben oder ein Fremdkörper wie z.B. Staub in die Atemwege kommt.

Andererseits kann sich Husten als ein Anzeichen für eine herannahende Erkältung oder für andere Erkrankungen äußern. Husten ist das Symptom beinahe aller Bronchial- und Lungenerkrankungen, aber auch einiger Erkrankungen der oberen Atemwege.

Umwelteinflüsse und Erkrankungen können Atemwege und insbesondere die Lunge derart belasten, dass Atemwegserkrankungen chronisch, das heißt dauerhaft werden.

Ein dauerhafter Husten ist keinesfalls harmlos und sollte durch eine ärztliche Untersuchung diagnostisch abgeklärt werden.

Husten zählt zu den häufigsten Beschwerden, aufgrund derer Patienten einen Arzt aufsuchen. Dennoch wird der Husten häufig bagatellisiert.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Husten geben. Wir möchten Ihnen ein Basiswissen zu möglichen Erkrankungen, die in Verbindung mit dem Symptom Husten stehen können, vermitteln.

Sie erfahren außerdem Wissenswertes über Atmung und Lungenfunktion.

Weiterhin soll diese Broschüre dazu beitragen, dass ärztliche Empfehlungen und Behandlungsmaßnahmen besser verstanden werden.

Ihr

Dr. rer. pol. Helmut Berck
Ehrenvorsitzender
Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Wissenswertes zum Husten

Husten begegnet uns im Alltag recht häufig, denn Husten ist zunächst ein wichtiger Schutzmechanismus und Reinigungsreflex unseres Bronchialsystems. Husten kann jedoch auch ein Symptom für Erkrankungen sein.

Hustenreflex

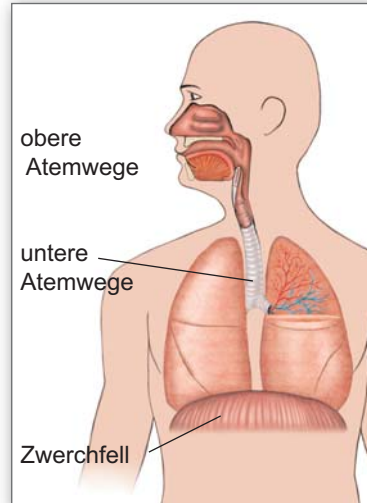
Bei jedem Hustenstoß werden mit hoher Geschwindigkeit Fremdkörper, Staub oder Schleim aus unseren Atemwegen befördert.

Gelangt beispielsweise ein Krümel anstatt in die Speiseröhre versehentlich in den Kehlkopf oder die tieferen Atemwege, legen sich die Stimmbänder unter starker Muskelanspannung sofort aneinander und es wird ein reflexartiger **Hustenreiz** ausgelöst.

Automatisch spannt sich nun – genauso wie beim Einatmen – das Zwerchfell an und senkt sich ab, so dass die Lunge sich nach unten ausdehnen kann und Luft von außen eingesaugt wird.

Kurz vor **Auslösung** des eigentlichen **Hustenstoßes**, schließt sich der Kehledeckel über der Luftröhre, die Muskeln des Zwerchfells werden angespannt, dadurch hebt sich die Lunge wieder und es baut sich ein Überdruck auf.

Durch den Ausatemstoß wird die Stimmritze explosionsartig aufgesprengt und der Fremdkörper aus den unteren Atemwegen nach oben in den Rachen geschleudert.



Übrigens: Das Zwerchfell ist der wichtigste „Atemmuskel“. Er trennt die Brusthöhle von der Bauchhöhle. Das Zusammenziehen des Zwerchfells löst die Einatmung aus.

Hustensensoren

In der Schleimhaut der Luftröhre und der Bronchien befinden sich zahlreiche Hustensensoren oder auch Hustenfühler genannt, die auf entsprechende Reize wie Schleim, Staub, Fremdkörper ansprechen.

Bei einem Erkältungshusten entstehen Hustenreize durch eine Überempfindlichkeit der Hustensensoren und/oder durch eine große Ansammlung von Schleim.

Übrigens, Hustensensoren sitzen auch in der Nase, im Gehörgang, im Magen und sogar im Herzen.

Schleimhäute und Flimmerhärchen als Filter

Damit die Zellen unseres Organismus mit dem lebenswichtigen Sauerstoff versorgt werden, atmen wir ihn über die Nase und den Mund ein.

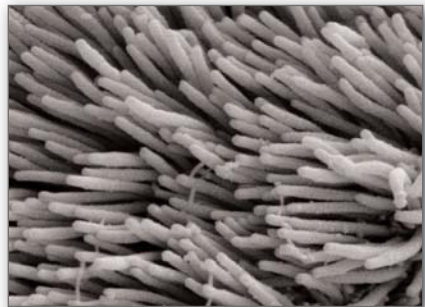
In der Einatemphase der Umgebungsluft dehnt sich unser Brustkorb und die Luft strömt durch die Bronchien in die Lungenbläschen.

Die eingeatmete Luft wird durch die Schleimhäute der Nase angefeuchtet und auf Körpertemperatur erwärmt. Staubpartikel, Pollen und sonstiger Schmutz werden aus der Einatemluft bereits mit Hilfe der Härchen in der Nase herausgefiltert.

Hauptaufgabe der Lunge ist es, den Gasaustausch zwischen der Außenluft und unseren Körperzellen zu gewährleisten.

Feinste Flimmerhärchen kleiden zusammen mit der Schleimhaut die unteren Atemwege aus. Sie haben die Aufgabe, Schadstoffe nicht in die Lunge gelangen zu lassen. Denn nicht alle Stoffe in der Luft werden bereits in der Nase herausgefiltert. Feinstäube, wie Dieselruß, Mehlstaub, Schleifstaub, Gase vom Schweißen usw. gelangen bis in die unteren Luftwege.

Mit Hilfe der Flimmerhärchen werden Fremdkörper durch Husten wieder aus der Lunge in den Rachenraum befördert und so die unteren Atemwege gereinigt.



Flimmerhärchen

Diese Flimmerhärchen, auch Cilien genannt, haben eine koordinierte Bewegung von 8–12 Schlägen (wie die Wellen am Strand) in der Sekunde. Sie transportieren beim Gesunden den Schleim aus der Lunge in Richtung Mund.

Aber nicht alle Fremd- und Schadstoffe können so wieder aus der Lunge entfernt werden. Tabakrauch und einige Partikel von Stäuben und Abgasen sind in ihrer Größe so klein, dass sie sich auf der Lungenoberfläche festsetzen können. Sie schädigen die Lunge nachhaltig.

Vielfältige Ursachen des Hustens



... durch Rauchen



... bei einer Erkältung



... durch Verschlucken

Husten kann also durchaus ein erwünschter Schutzmechanismus sein.

Überwiegend ist Husten jedoch ein Begleitsymptom von Erkältungskrankheiten. Husten kann aber auch auf verschiedene schwerwiegende Krankheitsbilder hinweisen.

Ürigens: Der Luftstrom des Hustens kann eine Geschwindigkeit von zum Teil 1.000 km/h, also nahe der Schallgrenze, erreichen
Quelle: www.lungenaerzte-im-netz.de.

In Verbindung mit Fieber ist Husten sogar das am häufigsten vorkommende Symptom bei Kindern.

Die häufigste Ursache für einen chronisch immer wiederkehrenden Husten ist das Zigarettenrauchen.

Wichtig: Husten ist nie eine eigenständige Erkrankung, sondern weist ursächlich auf eine Grunderkrankung hin! Husten ist immer ein Symptom!

Husten ist nicht gleich Husten

Die vorangegangenen Basisinformationen zum Husten machen klar, dass Husten auch mit einer körperlichen Anstrengung, mit dem Einsatz von Muskelkraft verbunden ist.

Der Husten selbst kann also für den Betroffenen, je nach Konstitution, möglicher Grunderkrankung und Ausprägung des Hustens, eine Belastung darstellen. Komplikationen wie Erbrechen, Kopfschmerzen oder Herzrhythmusstörungen können durch Husten ausgelöst werden.

Nicht nur die Ursachen für Husten sind äußerst vielfältig, auch der Husten selbst kann in unterschiedlichen Formen auftreten.

Da die Ursachen für das Symptom Husten so vielfältig sein können, hilft eine Klassifizierung, um die Unterschiede zu erkennen und dann den richtigen Weg für eine eindeutige Diagnostik und Therapie einzuschlagen.

Dauer des Hustens

Von der zeitlichen Dauer ist es abhängig, ob Husten als akut oder chronisch eingestuft wird.

Von einem **akuten Husten** wird gesprochen, wenn er **weniger als drei Wochen** dauert. Dauert der Husten **länger als drei Wochen** wird er als **chronisch** bezeichnet.
Quelle: DEGAM-Leitlinie Husten

Akuter Husten (weniger als 3 Wochen)

Der häufigste Auslöser für einen akuten Husten ist eine Erkältungskrankheit mit einer Entzündung der Atemwege. Diese Grunderkrankung bildet sich meist spontan nach 7 - 14 Tagen zurück und gleichzeitig verschwindet der Husten. Bei einem normalen Infekt ist es nicht unbedingt erforderlich, einen Arzt aufzusuchen.

Treten in Zusammenhang mit Husten jedoch schwerwiegende Begleiterscheinungen auf wie zum Beispiel Atemnot, Fieber oder blutiger Auswurf oder es liegen bereits immunschwächende Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechsel- oder Krebserkrankungen vor, sollte stets ein Arzt aufgesucht werden.

Häufige Ursachen eines akuten Hustens:

- akute Virusinfektion der oberen und unteren Atemwege oder auch nach abgelaufener Infektion
- in Zusammenhang mit allergischem Schnupfen
- in Zusammenhang mit einem verschluckten Fremdkörper
- bei Einatmen von sogenannten Reizgasen (Gase, die das Atemsystem reizen) – hierzu gehören zum Beispiel Formaldehyd, Chlorgase, entstehende Gase bei Bränden etc. – Achtung! Arzt aufsuchen!



... Pollen



... Erkältung



... verschluckter Fremdkörper

Chronischer Husten (länger als 3 Wochen)

Chronischer Husten, der mehr als 3 Wochen dauert, muss immer von einem Arzt abgeklärt werden.

Häufige Ursachen eines chronischen Hustens:

- Chronische Bronchitis (z.B. Raucherhusten)
- Asthma bronchiale
- Chronisch, obstruktive (einengende) Lungenerkrankung (COPD)
- Überblähung der Lunge (Lungenemphysem)
- Chronische Nebenhöhlenentzündung oder Nasenpolypen (oftmals unentdeckt)
- Allergie
- Herzschwäche
- Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (gastroösophagealer Reflux)
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. ACE-Hemmer – Medikament gegen Bluthochdruck / chronische Herzinsuffizienz)

Verschiedene Hustentypen

Wie schon erwähnt, kann auch der Husten selbst in verschiedenen Arten auftreten. Nach folgenden Kriterien lässt er sich unterscheiden:

Husten ohne Auswurf

Husten ohne Auswurf wird auch als unproduktiver Husten oder Reizhusten bezeichnet. Dieser Husten entsteht aufgrund einer Reizung der oberen oder unteren Atemwege.

Hierzu zählen zum Beispiel eine akute Reizung durch Staub oder Gase in der Lunge, was dann zu einem Husten als Reflex führt.

Auch ein Husten - verursacht als Nebenwirkung von Medikamenten - zählt zum Reizhusten.

Bei einer kleinen Lungenembolie ist in manchen Fällen Reizhusten das einzige Krankheitszeichen.

Husten mit Auswurf

Schleimproduzierender Husten wird auch produktiver Husten genannt. Die häufigsten Ursachen für Husten mit Auswurf sind Erkältungen, chronische Bronchitis, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder eine Lungenentzündung.

Ebenso können Asthma oder allergische Erkrankungen die Ursache sein, wobei der Auswurf in diesen Fällen glasklar und meist sehr flüssig ist.

Bei Erkältungskrankheiten dagegen ist der Schleim eher zäh und gelblich oder grünlich.

Husten mit blutigem Auswurf

Husten mit blutigem Schleim kann verschiedene Ursachen haben. Hierzu zählen insbesondere eine schwere Bronchitis mit Schleimhautblutung, Lungenembolie, Tuberkulose, Lungenkrebs und eine Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz).

In sehr seltenen Fällen sind Gerinnungsstörungen wie bei der Bluterkrankheit oder nach Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten (Marcumar) die Ursache.



Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Akuter Husten

Bei akuten Problemen, die in Verbindung mit Husten auftreten können, sollten Sie sofort zum Arzt gehen oder den Notarzt anrufen. Hierzu gehören:

- Atemschwierigkeiten (z.B. durch das Ausgesetzt sein von Dämpfen oder Flammen), schwere Atemnot (z.B. nicht mehr in der Lage sein zu sprechen)
- ausgeprägte Schluckprobleme, geschwollener Rachen oder geschwollenes Gesicht
- Husten, der nicht kontrollierbar ist (z.B. als Folge einer allergischen Reaktion wie Insektenstich)
- in Verbindung mit hohem Fieber (mehr als 38,5°C) und wenn bereits eine weitere immunschwächenden Erkrankung vorliegt

Chronischer Husten

Wenn der Husten länger als drei Wochen andauert und/oder insbesondere mit folgenden Begleitumständen einhergeht, ist eine ärztliche Abklärung der Ursachen unbedingt notwendig:

- vermehrte Schleimproduktion, oft mit der Zunahme der Zähigkeit des Schleims
- Bronchialschleim mit gelblich-grünlicher Verfärbung oder mit Blutbeimengung
- Zunahme des Hustenreizes - auch über das normale Abhusten des Schleims hinaus
- Atemnot mit oder ohne Belastung
- wechselnde oder einseitige Schmerzen im Brustkorb
- allgemeine Krankheitsgefühle

Wichtig: Chronischer Husten darf nicht bagatellisiert, sondern muss diagnostiziert und konsequent behandelt werden!

Diagnosemöglichkeiten

Bei einem **akuten Husten** erfragt der Arzt innerhalb einer Untersuchung in der Regel die Krankengeschichte des Patienten und führt eine körperliche Untersuchung durch, um mögliche gravierende Erkrankungen auszuschließen.

Liegt allerdings ein Husten mit blutigem Auswurf, akute Atemnot, hohes Fieber, naher Kontakt zu Tuberkulosepatienten oder eine Gewichtsabnahme vor, werden eine erweiterte Basisdiagnostik mit Röntgenaufnahme und Lungenfunktionsprüfung und je nach Befunden ggf. weitere notwendige Diagnostikmaßnahmen eingeleitet.

Bei einem **chronischen Husten** wird eine spezielle Diagnostik durchgeführt:

- Lungenfunktionsprüfungen
- Computertomografie des Brustkorbs
- Spiegelung der Bronchien
- Laboruntersuchungen, einschließlich Untersuchung auf Keime
- Herzultraschalluntersuchung
- Allergiediagnostik
- Lungenzintigrafie (Isotopenuntersuchung der Lungendurchblutung und gegebenenfalls der Atmung)

Quelle: Dr. Peter Kardos, Frankfurt a.M., Luftpost Frühjahr 2008

Checkliste für den Arztbesuch

Bevor der Arztbesuch stattfindet, empfiehlt es sich, durchaus alle Beschwerden schriftlich festzuhalten. Da der Husten selbst so unterschiedlich sein kann und zudem vielfältige Ursachen haben kann, werden wichtige Dinge im Gespräch mit dem Arzt manchmal vergessen. Nachfolgend eine kleine Checkliste mit Eckdaten, die für den Arzt sehr wichtig sind:

- Infektionen in der persönlichen Umgebung (z.B. grippaler Infekt, Keuchhusten, Tuberkulose), Fieber
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Schleimabsonderungen im Nasenrachenraum
- Hals- oder Ohrenscherzen
- Druckgefühl im Bereich von Stirn oder Oberkiefer
- Atemnot und Schmerzen bei der Atmung
- Schmerzen in der Brust / im Brustkorb
- Sodbrennen oder Aufstoßen
- Allergien
- Rauchen
- Kontakt mit schleimhautreizenden Stoffen oder Stäuben
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden

Häufige Krankheitsbilder

Nachfolgend werden die Erkrankungen beschrieben, die am häufigsten mit dem Symptom Husten einhergehen.

Akute Bronchitis

Eine akute Bronchitis kann als Folge einer Erkältung auftreten. Die Verursacher sind überwiegend Bakterien und Viren. Es können aber auch Umwelteinflüsse wie Allergien oder Gase eine Bronchitis auslösen. Bei einer infektiösen Bronchitis tritt neben einem kräftigen Husten Fieber zwischen 38 und 40 °C auf. Der Allgemeinzustand des Körpers ist relativ schnell geschwächt.

Der Auswurf ist meistens erst glasig, später kann er gelb-grün werden. Schmerzen unter dem Brustbein und den Rippen sind keine Seltenheit.

Asthma bronchiale

Bei Asthma bronchiale handelt es sich um eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Bronchien reagieren sehr leicht auf Umwelteinflüsse und es folgt daraus eine Verengung der Atemwege.

Bei der allergischen Form dieser Erkrankung sind Umweltallergene wie Hausstaub, Pollen, Schimmel- und Pilzsporen, Tierproteine, Konservierungsstoffe sowie Zusatzstoffe in Lebensmitteln usw. die Ursache.

Die Anzeichen sind bei Kindern und Erwachsenen bei einer Erkrankung gleich. Wiederholtes Auftreten von anfallsartiger Atemnot, besonders in der Nacht sowie Husten mit und ohne Auswurf.

Chronische Bronchitis

Die Weltgesundheitsorganisation WHO spricht von einer chronischen Bronchitis, wenn bei einem Patienten in zwei aufeinander folgenden Jahren in mindestens drei Folgemonaten Husten und Auswurf vorkommen. Die Folge ist eine dauerhafte Entzündung der Atemwege.

Rauchen ist die Hauptursache einer chronischen Bronchitis. Aber auch Arbeitnehmer, deren Atemwege mit schädlichen Gasen und Rauch belastet werden, sind davon betroffen.

Die feinen Flimmerhärchen in den Bronchialästen der Lunge werden so stark geschädigt, dass sie den sich bildenden Schleim nicht mehr nach außen transportieren können. So fällt es dem Kranken schwer, den sehr zähen Schleim abzuhusten.

Chronisch obstruktive Bronchitis (COPD)

Bezeichnet eine chronisch einengende Lungenerkrankung. Bei der COPD vollzieht sich ein meist schleichender entzündlicher Prozess in der Lunge, der in zunehmendem Maße zu einer Schädigung der Bronchien sowie einer Verengung der Atemwege führt. Letztendlich kommt es zu einer Zerstörung der Lungenbläschen und einer Einschränkung der Lungenfunktion.

Sehr viele Raucher erkranken an einer COPD. Je länger und je mehr Zigaretten geraucht wurden, desto höher ist das Risiko an einer COPD zu erkranken.

Aber auch die dauerhafte Belastung mit Feinstäuben am Arbeitsplatz kann eine COPD auslösen. Weiterhin spielen genetische Ursachen, wie z. B. der Mangel von Alpha-1-Antitrypsin, eine nicht unerhebliche Rolle.

Entzündungen der oberen Atemwege

Ein Engegefühl im Hals, Husten ohne Auswurf sowie Räusperzwang können auf chronische Entzündungen der oberen Atemwege oder Nasenpolypen hinweisen. Der Husten wird dabei vorwiegend in liegender Position ausgelöst.

Erkältungskrankheiten

Die meisten Hustenattacken werden durch Erkältungen verursacht. Mehrmals im Jahr leiden wir besonders in der nasskalten Jahreszeit an Erkältungen. Sie äußern sich oft durch Schnupfen, Husten und Abgeschlagenheit. Kinder erkranken bedeutend häufiger als Erwachsene. Acht bis zehn Erkältungen im Jahr sind keine Seltenheit und als völlig normal anzusehen.

Lungenemphysem

Charakteristisch für das Lungenemphysem ist eine krankhafte Überblähung des Lungengewebes infolge fortschreitender Zerstörung einzelner Lungenbläschen.

Bei einem chronischen Lungenemphysem finden entzündliche Prozesse in der Lunge statt, welche die Wände der Lungenbläschen auflösen. Dadurch verringert sich die Anzahl der für die Aufnahme und den Austausch von Sauerstoff erforderlichen Bläschen.

Sodbrennen – Gastroösophagealer Reflux

Wenn durch eine Störung des Verschlussvorganges im Mageneingang Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt, wird dies als Sodbrennen bezeichnet. Der saure Magensaft kann in den Atemwegen zu Entzündungsreaktionen führen und diese aktivieren dann einen Hustenreflex. Eine ursächliche Behandlung des Sodbrennens erforderlich.

Therapeutische Möglichkeiten und Hustentechniken

Bei einem akuten Husten können Medikamente in den meisten Fällen nur wenig die Dauer des Hustens beeinflussen. Sie helfen jedoch, die Beschwerden zu lindern. Ihr Arzt wird Ihnen Hinweise geben, welche Präparate für Sie in Frage kommen und welche Sie in der Apotheke rezeptfrei erwerben können.

Patienteninformation der Husten-Leitlinie der Dt. Gesellschaft f. Allgemein-/Familienmedizin, 2008

Wichtig: Grundsätzlich gilt, es ist zunächst wichtig, die Grunderkrankung abzuklären und erst dann mit der Behandlung zu beginnen.

Um den Husten zusätzlich zur Behandlung der Grunderkrankung zu lindern, können weitere Maßnahmen eingesetzt werden:

- Schleimlösende Medikamente können helfen, den zähen Schleim zu verflüssigen, so dass er sich leichter abhusten lässt
- Inhalation mit pflanzlichen Aufgüssen und Brustumschläge
- Komplex wirkende pflanzliche Hustenpräparate kommen zur Behandlung insbesondere des akuten Erkältungshustens in Betracht
- Lutschbonbons wirken kurze Zeit hustenstillend durch Einhüllung der Hustenrezeptoren im Rachenraum
- Hustenstillende Medikamente dürfen nur bei trockenem Husten und erst nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden
- Antibiotika wirken nur bei einer bakteriellen Entzündung, nicht bei einer durch Viren bedingten Infektion der oberen Atemwege

Hustentechniken und Atemphysiotherapie

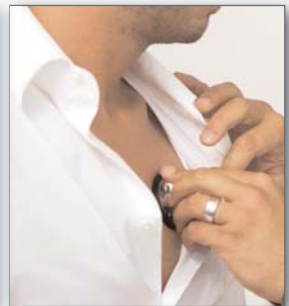
Durch Hustentechniken ist es möglich, eine Erleichterung bei einem Sekretstau in den unteren Atemwegen zu erreichen, den Schleim abzu husten und damit die Atmung zu verbessern. Diese sogenannte Atemphysiotherapie kann ein Patient mit chronischem Husten bei entsprechend ausgebildeten Therapeuten erlernen.



Weitere Informationen und Adressen hierzu erhalten Sie bei der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V..

10 Gebote – darauf sollten Sie achten!

1. Die Aussage: „Wer lange hustet, lebt lange...“ ist gefährlich und falsch!
2. Wer länger als drei Wochen hustet, kann eine ernsthafte Krankheit haben!
3. Husten ist nicht „normal“.....auch Raucherhusten nicht!
Wer gesund ist, hustet nicht!
4. Chronischer Husten sollte ein Grund sein, einen Arzt zu konsultieren!
5. Die Reinhaltung der eigenen Atemluft ist lebenswichtig!
6. Eine Gefahr für die Atemwege ist nicht nur die „öffentliche“, sondern auch die „private“ Luftverschmutzung!
7. „Produktiver“, d.h. schleimfördernder Husten muss nach ärztlicher Diagnostik „erlernt“ werden!
8. „Unproduktiver“ Reizhusten muss auf jeden Fall vermieden werden!
9. Chronischer Husten kann Atemnot auslösen! Er ist ein ungünstiges Zeichen und bedarf medikamentöser Behandlung!
10. Andauernder Husten kann Ausdruck einer schwerwiegenden Erkrankung sein. Gehen Sie deshalb rechtzeitig zum Arzt!



Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Mitglieder unseres Vereins und Zielgruppe aller unserer Aktivitäten sind vor allem erwachsene Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (d.h. Patienten mit Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis oder einem Lungenemphysem), aber auch Ärzte und Physiotherapeuten, die Atemtherapie durchführen.

Die Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V. unterhält neben ihrer Bundesgeschäftsstelle derzeit etwa 30 Ortsverbände.

In diesen Gruppen treffen sich regelmäßig Erwachsene (Mitglieder und andere interessierte Betroffene), die eine chronische Atemwegserkrankung haben, um gemeinsam mit einem Arzt oder anderen qualifizierten Fachkräften zu lernen, besser mit ihrer Krankheit umzugehen.

Außerdem haben wir damit begonnen, besondere Gesprächskreise für Angehörige und Partner der Betroffenen einzurichten.

Broschüren

Eine Reihe von weiterführenden Broschüren zum Thema Atemwegserkrankungen kann über unsere Geschäftsstelle bezogen werden.

Zeitschrift „Luftpost“

Die „Luftpost“ ist eine Zeitschrift für Patienten mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen. Die Luftpost erscheint zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst). Sie kann bei der Geschäftsstelle abonniert werden zum Preis von € 7,50.

Siehe auch www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de.

Internetforen „Asthma“ und „COPD“

Auf unserer Internetseite www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de finden Sie in den beiden Foren jederzeit kompetente Informationen und Ratschläge von Lungenfachärzten, die die Foren betreuen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen.

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Geschäftsstelle

Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim

Telefon 06133 – 3543, Telefax 06133 – 924557

pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de



Weiterführende Literatur / Adressen / Internet

Literatur

Atemwegserkrankungen – Hilfe zur Selbsthilfe
 (Broschüre der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
 zu beziehen über die Geschäftsstelle)

Husten – Ratgeber für Patienten (Taschenbuch)
 Inter-Pneu-Verlag, Großhansdorf, ISBN 3-9810132-2-0

Adressen

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
 Berliner Strasse 84, 55276 Dienheim
 Telefon 06133 – 3543, Telefax 06133 - 924557
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de
pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de



Lungenemphysem – COPD Deutschland
 Koordinationsstelle der Selbsthilfegruppen
 Jens Lingemann
 Lindstockstrasse 30 – 45527 Hattingen
 Telefon 02324 - 999 000
 Telefax 02324 - 687682
www.lungenemphysem-copd.de
shg@lungenemphysem-copd.de



COPD – Deutschland e.V.
 Fabrikstrasse 33 – 47119 Duisburg
 Telefon 0203 – 7188742, Telefax 0203 - 7188743
www.copd-deutschland.de
verein@copd-deutschland.de



Informationsveranstaltung für Patienten

Symposium Lunge

Das Symposium Lunge ist eine ganztägige Veranstaltung, die von Patienten für Patienten jährlich in Hattingen-Ruhr / NRW veranstaltet wird.
 Nähere Informationen finden Sie unter www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de oder dem Organisationsbüro Symposium-Lunge, Herr Jens Lingemann,
 Telefon 02324 – 999000, www.lungenemphysem-copd.de.

Internet

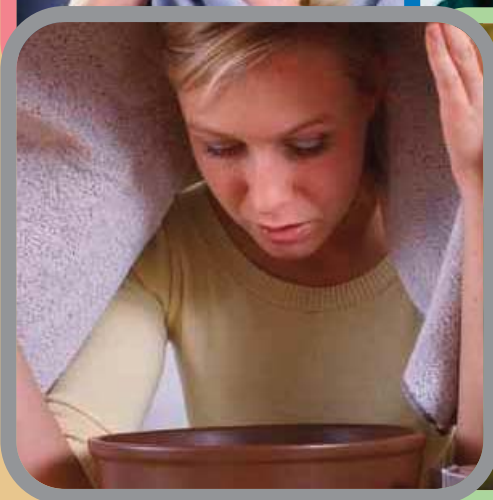
Deutsche Atemwegsliga e.V. – www.atemwegsliga.de
 Deutsche Lungenstiftung e.V. – www.lungenstiftung.de
 Deutscher Lungentag e.V. – www.lungentag.de
 Lungenärzte im Netz, mit bundesweiter Lungenarzt-Suche –
www.lungenaerzte-im-netz.de
 AG Lungensport in Deutschland e.V. – www.lungensport.org
 Patientenleitlinie Husten www.awmf.org/leitlinien/detail/II/053-013.html
 Broschüren zur Thematik unter www.patienten-bibliothek.de

Mit freundlicher Unterstützung der TK



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Für die Inhalte dieses Patienten-Ratgebers übernimmt die TK keine Gewähr. Auch etwaige Leistungsansprüche sind daraus nicht ableitbar.



Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie „**Arzt und Patient im Gespräch**“, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehazentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.



crossmed

www.patienten-bibliothek.de