

# Husten & Bronchitis richtig behandeln

Nicht jeder Husten ist gleich. Handelt es sich um Husten mit weißem Auswurf, liegt meist ein viraler Infekt vor, wie er bei Erkältungskrankheiten oder in den meisten Fällen einer Bronchitis auftritt. Ist der Auswurf jedoch gelb oder grünlich, liegt wahrscheinlich eine bakterielle Infektion vor. Nur dann kann ein Einsatz von Antibiotika in Frage kommen.



## Erkältungshusten von einer Bronchitis unterscheiden

Erkältungshusten teilt sich wie der Husten bei einer akuten Bronchitis charakteristisch in drei Phasen ein:

- Zunächst zeigt sich für zwei bis drei Tage der trockene Husten ohne Auswurf.
- In der zweiten Phase bildet der Körper vermehrt Schleim in den Bronchien, um die Erkältungsviren loszuwerden. Es kommt zum Husten mit schleimigem Auswurf. Durch den Husten versucht der Körper die Reinigungsfunktion der Bronchien zu übernehmen und den Schleimabtransport zu fördern. Der produktive Husten ist meist nach circa sieben Tagen vorüber.
- In der letzten Phase, der sogenannten Abheilungsphase, sind die Schleimhäute oftmals noch so empfindlich, dass es erneut zu einem Reizhusten kommt. Dieser kann bis zu acht Wochen andauern.

Ob der Husten erkältungsbedingt ist, erkennen Betroffene an zusätzlichen typischen Sym-

ptomen wie Schnupfen sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Bei einer Bronchitis sind zudem die unteren, verzweigten Atemwege entzündet. Die Luftröhre kann ebenfalls betroffen sein. Diese Entzündung ist oft auch von Fieber begleitet.

## Erkältungshusten mit Schleimlöser behandeln

Husten ist keine eigenständige Krankheit, sondern Begleiterscheinung einer Erkrankung, z. B. einer Erkältung. In 90 Prozent liegt beim Erkältungshusten oder einer Bronchitis eine Infektion mit Viren zugrunde. In diesen Fällen helfen Antibiotika nicht; sie wirken nur bei bakteriellen Infekten. Damit sich der Schleim verflüssigt und das Abhusten erleichtert wird, werden deshalb hauptsächlich Hustenlöser, sogenannte Expektoranzien, eingesetzt.

## Expektoranzien zur Schleimlösung

Bewährte Wirkstoffe wie Acetylcystein (ACC), Ambroxol und Bromhexin sind darauf ausgelegt, festsitzenden Schleim zu lösen und den Auswurf zu fördern.

www.coda-apotheken.de

**CODA**  
**APOTHEKEN**  
Für Deine Gesundheit

## Pflanzliche Hilfe bei produktivem Husten

Pflanzliche Präparate mit Pelargonium, Efeu oder Thymian wirken ebenfalls schleimlösend, fördern das Abhusten und besitzen häufig antibakterielle Eigenschaften. Vor allem Präparate mit einer Kombination von Thymian- und Efeuextrakten haben sich bei entzündlichen Bronchialerkrankungen, besonders bei Husten mit zähflüssigem Schleim bewährt.

## Tipps gegen Erkältungshusten und Bronchitis

Um unangenehmen Reizhusten zu lindern, können Sie selbst Folgendes tun:

- Viel trinken
- Immunsystem stärken
- Gesund ernähren
- Inhalationen mit Kochsalz, Thymian oder Kamille

## Husten vorbeugen

Um das Immunsystem zu unterstützen und zu stärken und damit Erkältungshusten entgegenzuwirken, sind vor allem in der kalten Jahreszeit folgende Maßnahmen zu empfehlen:

- Regelmäßiges Händewaschen
- Ausreichende Zufuhr von Vitaminen
- Fernhalten von bereits erkälteten Personen
- Regelmäßige Saunabesuche
- Kneipp-Bäder

Weitere nützliche Tipps erhalten Sie in Ihrer Coda-Apotheke. Gerne beraten wir Sie auch zu den Behandlungsmöglichkeiten von produktivem Husten. Oder schauen Sie einfach mal in unsere Online-Gesundheitsbibliothek.



**ST. JOSEF APOTHEKE**

„Ihre Gesundheit ist uns wichtig“  
BIRGIT UND DIETMAR HEUCHEL e. K.



Apothekerin Birgit Heuchel  
und Apotheker Dietmar Heuchel e. K.  
Josefstr. 21, 52134 Herzogenrath-Strass  
Tel.: 02406 / 12500  
Freecall: 0800 / 7856733 (0800-STJOSEF)  
info@st-josef-apotheke.de

# Bluthochdruck: Warnsignale erkennen und rechtzeitig entgegensteuern

Gültig vom 18.02.2019 bis 13.04.2019



Gültig vom 18.03.2019 bis 13.04.2019

**15 % Rabatt**

auf einen Artikel Ihrer Wahl

Ausgenommen bereits reduzierte Artikel, Aktionsware, rezeptpflichtige Artikel und Zuzahlungen. Pro Kunde und Produkt nur ein Coupon einlösbar.

Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich.

Nur gegen Vorlage des Coupons einlösbar.

EINLÖSBAR NUR IN  
**CODA**  
**APOTHEKEN**  
Für Deine Gesundheit

## Dobendan® Direkt Flurbiprofen Spray 8,75 mg/Dos.<sup>1)</sup>

Wirkstoff: Flurbiprofen.  
Anw.-Geb.: Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von akuten Halsschmerzen bei Erwachsenen.  
Warnhinweise: Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) (E218) und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) (E216).



Statt 11,97\*  
**9,99**  
Sie sparen 17 %

15 ml 100 ml = 66,60

## Esberitox® Compact<sup>1)</sup>

Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten. Zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten.



Statt 26,72\*  
**23,99**  
Sie sparen 10 %

60 Stück

## Bronchipret® Tropfen<sup>1)</sup>

Anw.-Geb.: Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten mit zähflüssigem Schleim. Enthält 24 Vol.-%-Prozent Alkohol.



Statt 10,40\*  
**8,95**  
Sie sparen 14 %

50 ml

100 ml = 17,90

## Entwässern

Wassereinlagerungen im Körper äußern sich nicht nur auf der Waage, sondern verursachen auch Schwellungen, belasten den Blutkreislauf sowie die Herz Muskulatur.

Seite 3



## Husten

Erkältungshusten oder Bronchitis? Trockener oder produktiver Husten mit Auswurf? Es gibt verschiedene Arten von Husten – und wirksame Mittel für eine schnelle Linderung.

Seite 4



Alle Preise sind Abholpreise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. Alle Angebote nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. Solange Vorrat reicht. Irrtum und alle Rechte vorbehalten. \* Bisheriger Verkaufspreis.

<sup>1)</sup> Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Alle Preise sind Abholpreise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. Alle Angebote nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. Solange Vorrat reicht. Irrtum und alle Rechte vorbehalten. \* Bisheriger Verkaufspreis.



# Bluthochdruck: Warnsignale erkennen und rechtzeitig entgegensteuern

Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine weit verbreitete Gefäßerkrankung mit chronisch erhöhten Blutdruckwerten. Wird die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, belastet sie das Herz-Kreislauf-System auf Dauer stark. Dies kann zu schweren, teilweise nicht mehr umkehrbaren Folgeschäden führen.

## Warnsignale frühzeitig erkennen

Obwohl die Symptomatik bei Bluthochdruck sehr unspezifisch ist, gibt es eine Reihe von Anzeichen, die auf erhöhten Blutdruck hinweisen können:

- Kopfschmerzen, die nach der Nachtruhe auftreten und beim Aufrichten des Körpers allmählich nachlassen
- Schwindel
- Luftnot
- Verminderte körperliche Belastbarkeit
- Übelkeit
- Vermehrtes Schwitzen
- Nasenbluten

## Schwere Folgeerkrankungen bei unbehandeltem Bluthochdruck

In der Regel verläuft die Erkrankung schleichend, fast unbemerkt. Auf lange Sicht kann Bluthochdruck jedoch unbehandelt nicht mehr umkehrbare Folgeschäden nach sich ziehen, wie:

- Koronare Herzkrankheit
- Herzinsuffizienz
- Herzinfarkt
- Schädigung des Herzmuskels

- Nierenversagen
- Schlaganfall
- Arterielle Verschlusskrankheit

## Bluthochdruck rechtzeitig behandeln

Bluthochdruck wird fast ausschließlich mit Medikamenten behandelt. Spezielle Wirkstoffklassen, die jeweils auf unterschiedliche Weise eine Blutdrucksenkung herbeiführen, sind z. B. sogenannte ACE-Hemmer oder AT1-Antagonisten. Darüber hinaus können Betroffene aber auch durch eine Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten zu einer Senkung des Blutdrucks beitragen.

## Ernährungsumstellung bei Bluthochdruck

Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten ist ein wichtiger Schritt in Richtung Blutdrucksenkung. Auf diese Weise kann die Dosierung von Medikamenten verringert oder ganz und gar abgesetzt werden. Dabei gilt es vor allem, den **Konsum von Fett, Zucker und Salz einzuschränken**. Besonders Fertigprodukte und Fast Food enthalten überdurchschnittlich



viel davon und begünstigen Bluthochdruck. Empfehlenswert sind deshalb Lebensmittel wie mageres Fleisch, fettarme Milch- und Käseprodukte, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, kann einem Bluthochdruck im günstigsten Fall sogar vorbeugen.

## Sport hilft gegen Bluthochdruck

Sport bzw. regelmäßige Bewegung ist bei Bluthochdruck ebenfalls empfehlenswert. Die Blutgefäße erweitern sich dabei, gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Als geeignete Aktivitäten gelten **Joggen, Nordic Walking, Radfahren und Schwimmen**. Am besten dreimal pro Woche für jeweils 30 bis 45 Minuten.

Gerne beraten wir Sie in unserer Coda-Apotheke ausführlicher zur Bluthochdruck-Therapie und geben Ihnen weitere nützliche Tipps bei bestehendem Bluthochdruck. Oder schauen Sie einfach mal in unsere Online-Gesundheitsbibliothek.



Um Wassereinlagerungen langfristig zu verhindern bzw. die richtige Therapie zu wählen, muss als Erstes die Ursache geklärt werden.

## Wasser ist lebenswichtig

Denn nicht ohne Grund besteht unser Körper zu ca. 65 Prozent aus Wasser. Es übernimmt im Körper viele wichtige Aufgaben, z. B. leitet es die verschiedensten Stoffe als Transportmittel im Organismus an die richtigen Stellen. Nieren, Leber und Darm brauchen Wasser, um Gifte aus dem Körper zu schwemmen, die sich sonst in den Körperzellen ablagern und die inneren Organe stark belasten würden. An den falschen Stellen eingelagert kann Wasser aber nicht nur mehr Körpergewicht verursachen, sondern auch die Gesundheit gefährden.

## Gefährliche Wassereinlagerungen

Wassereinlagerungen (sogenannte Ödeme) verursachen Schwellungen in den Beinen und Händen und belasten den Blutkreislauf sowie die Herzmuskulatur. Das kann zu Herzrhythmusstörungen führen, die die körperliche Leistungsfähigkeit stark einschränken. Zudem werden durch die Schwellungen die oberflächlichsten Zellen der Haut nicht mehr ausreichend versorgt und sterben allmählich ab. Die Haut verliert ihre Selbstheilungskräfte, und es können sich Unterschenkelgeschwüre bilden. Häufig betroffen von Wassereinlagerungen sind Schwangere, ältere sowie fülligere Menschen und Personen, die lange stehen oder sitzen.

## Entwässern hilft!

Um Wassereinlagerungen zu beseitigen, muss der Körper entwässert werden. Dies geschieht in der Regel mit Arzneimitteln zur Ausschwemmung von Wasser (Diuretika) oder pflanzlichen Präparaten zur Unterstützung der Wasserausscheidung (Aquaretika). Die Entwässerung hilft dabei, einen Wasserstau oder Ödeme zu vermeiden.

# Gesund entwässern



So werden die Organe entlastet und können ihre Aufgaben erfüllen. Wenn die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, können auch Kompressionsstrümpfe die dadurch entstandenen Ödeme lindern.

## Zusätzlich viel trinken!

Sollte man bei Wassereinlagerungen automatisch weniger trinken? Nicht unbedingt! Wenn die Nieren gesund sind, ist es wichtig, die normalen Wasserverluste auszugleichen. So scheiden wir täglich etwa 2,5 Liter Wasser über Atmung, Schweiß und Urin wieder aus. Aber durch die Nahrung wird nur ca. ein Drittel des Wasserbedarfs gedeckt. Der Rest (1,5 bis 2 Liter pro Tag) muss getrunken werden.

Weiterhin können **pflanzliche Präparate mit Spargel und Petersilie** das Entwässern auf gesunde Weise unterstützen. Denn Spargel

besitzt eine harntreibende und blutreinigende Wirkung und wurde schon früher als Therapeutikum bei Nieren- und Blasenkrankheiten eingesetzt. Das Besondere am Spargel ist das Asparagin, eine für den Harnstoffzyklus wichtige Aminosäure. Asparagin steigert die Zelltätigkeit der Nieren und fördert die Wasserausscheidung.

Auch **Birkenblättertée** empfiehlt sich zur Entwässerung und inneren Reinigung des Körpers. Birkenblätter besitzen eine wasserreibende Wirkung, was vor allem auf ihre Flavonoide zurückzuführen ist.

Gerne berät Sie Ihre Coda-Apotheke persönlich über die verschiedenen Möglichkeiten, gesund zu entwässern. Oder schauen Sie einfach mal in unsere Online-Gesundheitsbibliothek.



		systolischer Wert	diastolischer Wert
normaler Blutdruck	Optimal	< 120	< 80
	Normal	< 130	< 85
	Hochnormal	130 - 139	85 - 89
Bluthochdruck	Stadium 1	140 - 159	90 - 99
	Stadium 2	160 - 179	100 - 109
	Stadium 3	≥ 180	≥ 110
Sonderform	Isolierte systolische Hypertonie	> 140	< 90

**aponorm® Basis Plus Bluetooth Oberarm-Blutdruckmessgerät**

Blutdruckdaten jederzeit abrufbereit auf dem Smartphone: Über eine App können Werte übersichtlich dokumentiert und z. B. zum Arztbesuch mitgenommen werden. Per Knopfdruck verbindet sich das Blutdruckmessgerät zur Datenübertragung automatisch mit dem Mobilgerät. Zuverlässige Messung mit Alarmfunktion bei kritischen Herzrhythmus-Abweichungen und Komfort-Schalenschleife.

Statt 69,95\*  
**59,95**  
Sie sparen € 10,00

1 Stück

**Orthomol Immun Trinkfläschchen**

Zur diätetischen Behandlung von nutritiv bedingten Immundefiziten, z. B. bei rezidivierenden Atemwegsinfekten. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).

Statt 63,95\*  
**54,95**  
Sie sparen € 9,00

30 Stück

**Voltaren Wärmepflaster Schulter**

Schmerzlinderung ohne Arzneimittelwirkstoff: Das Pflaster entfaltet schon nach 20 Minuten schmerzlindernde Wärme. Kann bis zu 8 Stunden auf einer Hautstelle getragen werden, der therapeutische Effekt hält bis zu 24 Stunden an.

Statt 15,95\*  
**14,29**  
Sie sparen 10 %

4 Stück

**CeraVe Regenerierende Handcreme**

Die von Dermatologen entwickelte Handcreme spendet intensiv Feuchtigkeit und unterstützt die Erneuerung der Hautschutzbarriere. Zieht schnell ein, fettet nicht. Mit essenziellen Ceramiden sowie Hyaluron, auch bei trockener Haut und Neurodermitis geeignet.

Statt 5,00\*  
**4,49**  
Sie sparen 10 %

50 ml 100 ml = 8,98

**Artelac® Splash MDO Augentropfen**

Mit dem natürlichen Feuchtigkeitsspender Hyaluronsäure bieten die Tropfen täglich eine wohltuende und lang anhaltende Befeuchtung der Augen. Ideal geeignet auch zum Benetzen und Nachbenetzen von harten und weichen Kontaktlinsen.

Statt 25,95\*  
**22,99**  
Sie sparen 11 %

2 x 10 ml 100 ml = 114,95

**H&S® Baby- und Kindertee Feines Brustgefühl**

Feiner Tee in Bio-Qualität für die Kleinen: Würzig-milder Thymian wird mit süß-aromatischen Äpfeln zum wohlthuenden Kräutertee, der mild und angenehm schmeckt.

Statt 4,25\*  
**3,79**  
Sie sparen 11 %

20 Stück

Alle Preise sind Abholpreise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. Alle Angebote nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. Solange Vorrat reicht. Irrtum und alle Rechte vorbehalten. \* Bisheriger Verkaufspreis.

Alle Preise sind Abholpreise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. Alle Angebote nicht kombinierbar mit anderen Aktionsvorteilen. Solange Vorrat reicht. Irrtum und alle Rechte vorbehalten. \* Bisheriger Verkaufspreis.