



Helfen Hausmittel wirklich gegen Bronchitis?

Sie haben eine schlimme Bronchitis, und Ihr Husten könnte Tote aufwecken? Ihre Familienmitglieder und Arbeitskollegen verlieren die Geduld. Selbst Ihre Haustiere sind von Ihrem ständigen Husten genervt. Gibt es irgendetwas, was Sie tun können, um Ihre aufgeregten Atemwege zu beruhigen? Der Hausarzt Donald Ford, MD, gibt Ihnen seine Ratschläge für die Behandlung von Bronchitis zu Hause. Bewährte Mittel zur Behandlung von Bronchitis Eine Bronchitis ist besonders lästig, weil der Husten wochenlang anhalten kann, selbst wenn die Infektion bereits abgeklungen ist. Was können Sie also tun? Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie tatsächlich eine Bronchitis haben. Wenn Sie unsicher sind oder …



Sie haben eine schlimme Bronchitis, und Ihr Husten könnte Tote aufwecken? Ihre Familienmitglieder und Arbeitskollegen verlieren die Geduld. Selbst Ihre Haustiere sind von Ihrem ständigen Husten genervt.

Gibt es irgendetwas, was Sie tun können, um Ihre aufgeregten Atemwege zu beruhigen? Der Hausarzt Donald Ford, MD, gibt Ihnen seine Ratschläge für die Behandlung von Bronchitis zu Hause.

Bewährte Mittel zur Behandlung von Bronchitis

Eine Bronchitis ist besonders lästig, weil der Husten wochenlang anhalten kann, selbst wenn die Infektion bereits abgeklungen ist. Was können Sie also tun?

Stellen Sie zunächst sicher, dass Sie tatsächlich eine Bronchitis haben. Wenn Sie unsicher sind oder hohes Fieber haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um ernstere Probleme wie eine Lungenentzündung auszuschließen, rät Dr. Ford.

Wenn Sie mit Bronchitis zu kämpfen haben, müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Husten mehrere frustrierende Wochen andauern wird. Bronchitis wird fast immer durch einen Virus verursacht. Das bedeutet, dass Antibiotika nicht helfen und dass Sie nicht viel tun können, um den Heilungsprozess zu beschleunigen.

Sie müssen sich jedoch in Geduld üben, während Sie sich erholen. Mit diesen Tricks können Sie sich zumindest ein wenig besser fühlen, während Sie warten.

Freiverkäufliche Medikamente

Obwohl es keine Heilung für Bronchitis gibt, können Medikamente die Symptome lindern, sagt Dr. Ford. Hustenlöser oder andere rezeptfreie Hustenmittel können den Reiz unterdrücken – ein besonders nützlich, wenn Ihr Husten Sie nachts wach hält. Bei wirklich hartnäckigem Husten können Ärzte rezeptpflichtige Hustenmittel verschreiben.

Wasser

Trinken Sie viel Flüssigkeit, um den Schleim zu lösen und Sie ihn abhusten können. Leider haben Wein und Kaffee nicht die gleiche hydratisierende Wirkung, also trinken an Wasser, Kräutertee und Brühen.

Dampf

Wenn Sie einen starken Husten haben, haben Sie das Gefühl, dass Sie den Schleim nicht aus Ihrer Lunge entfernen können. Dampf hilft, den Schleim zu lösen, damit Sie ihn loswerden können. Wenn Sie Mitglied in einem Fitnessstudio sind, ist das die Gelegenheit, in die Sauna zu gehen. Oder schalten Sie einfach die Dusche in Ihrem eigenen Badezimmer an und lassen Sie den Raum dampfen.

Sie können auch eine Pfanne oder einen Topf mit kochendem Wasser füllen und sich darüber beugen, um den Dampf einzuatmen. „Aber seien Sie vorsichtig“, mahnt Dr. Ford. „Bedecken Sie Ihren Kopf nicht mit einem Handtuch, um den Dampf aufzufangen, denn er kann zu heiß werden und Ihre Atemwege verbrennen.“

Kochsalzsprays und Salzwassergurgeln

Verwenden Sie ein salzhaltiges Nasenspray oder eine Nasendusche, um Ihre Nasennebenhöhlen zu spülen. „Selbst wenn die Symptome im Brustbereich auftreten, haben die meisten Menschen auch eine Verstopfung. Nasenspray mit Kochsalzlösung hilft, den Schleim zu entfernen, und versorgt das Gewebe mit Feuchtigkeit“, sagt Dr. Ford. Auch das Gurgeln mit Salzwasser kann Halsschmerzen lindern und befeuchten.

Honig

Tee mit Honig ist ein alter Klassiker bei der Behandlung von Erkältungen. Der Lieblingssüßstoff von Mutter Natur wird

wahrscheinlich nicht viel dazu beitragen, Ihren Husten zu lösen, sagt Dr. Ford, aber er kann die Halsschmerzen lindern, die oft mit einer Erkältung einhergehen.

Hustenbonbons

Trotz ihres Namens tragen sie nicht viel zur Beseitigung von Schleim bei. Aber wie Honig können sie eine raue Kehle beruhigen, den Husten unterdrücken und Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Ätherische Öle

Es gibt zwar keine Beweise dafür, dass ätherische Öle bei Bronchitis-Symptomen helfen können, aber manche Menschen empfinden das Einatmen von mit Mentholöl versetztem Dampf als besonders wohltuend, sagt Dr. Ford. „Es wirkt nicht unbedingt besser als normaler Dampf, aber es kann sich gut anfühlen.“

Was Sie bei einer Bronchitis vermeiden sollten

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie bei einer Bronchitis tun sollten, ist alles zu vermeiden was Ihre Lunge reizen kann.

Rauchen

Sie sollten ohnehin nicht rauchen (auch nicht dampfen), aber besonders nicht bei Bronchitis oder anderen Erkrankungen, die Ihre Lungen angreifen.

Feuer

Ob ein gemütliches Feuer im Kamin, ein Lagerfeuer oder ein Aufenthalt in einem Gebiet, in dem es kontrollierte Verbrennungen oder Waldbrände gibt – Rauch verschlimmert

Ihren Zustand auf jeden Fall.

Staub

Das Einatmen von Staub und anderen Allergenen in Ihrer Wohnung kann zu Problemen führen. Halten Sie daher die Fenster geschlossen und Ihr Haus sauber, staubfrei und staubgesaugt. Tragen Sie beim Putzen eine Maske und ziehen Sie einen Luftfilter für Ihr Haus in Betracht.

In den Lokalnachrichten und anderen Medien wie dem Nationalen Wetterdienst wird häufig der lokale Luftqualitätsindex veröffentlicht, der den Grad der Luftverschmutzung in Ihrer Gemeinde angibt. Je höher der Index ist, desto schlechter ist die Luftqualität, d. h., Sie sollten sich in geschlossenen Räumen aufhalten und einen Luftfilter verwenden sowie die Fenster schließen.

Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

Da es keine wirkliche Heilung für Bronchitis gibt, kann die Krankheit manchmal andauern. Achten Sie in diesem Fall auf diese Anzeichen, damit Sie wissen, wann Sie Ihren Arzt aufsuchen sollten.

- Wenn Ihr Husten über mehrere Wochen anhält
- Wenn Sie eine Erkältung bekommen, die länger als zwei Wochen anhält
- Wenn Sie Fieber bekommen, das länger als fünf Tage anhält oder über 39 Grad Celsius ansteigt
- Wenn der Husten schmerzhaft wird oder Blut produziert
- Wenn Sie Kurzatmigkeit oder Keuchen entwickeln

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Bronchitis"]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki