



Merkblatt Lungenliga Zentralschweiz

Husten und Hygiene

Die Lunge transportiert den Sauerstoff in alle Organe und versorgt uns mit Energie. Das geschieht beim Einatmen. Die Lunge reinigt den Körper aber auch, indem sie die verbrauchte Luft abtransportiert. Das geschieht beim Ausatmen. Was viele vielleicht nicht wissen, die Lunge produziert täglich etwas Schleim. Das ist normal und dient ebenfalls der Reinigung. Viren, Bakterien und Staubpartikel sammeln sich darin und werden mit Husten und Räuspern abtransportiert. Husten ist also für die Lunge und für die Gesundheit wichtig.

Tipps



Husten kostet Lungenpatienten Kraft. Folgendes erleichtert das Husten.

- Führen Sie Ihre Inhalation nach Therapieplan durch.
- Setzen Sie die Lippenbremse ein. Eine Anleitung dazu finden Sie unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch
- Trinken Sie 1–2 Liter Wasser oder Tee pro Tag.
- Bewegen Sie sich regelmässig im Freien an der frischen Luft.
- Schonendes Husten kann mit Atemtechniken und Atemtherapie erlernt werden.

Hygienemassnahmen



Halten Sie beim Husten die allgemeinen Hygienemassnahmen ein.

- Abstand halten zu Mitmenschen und sich wegrehen.
- In ein Papiertaschentuch oder in die Armbeuge husten.
- Das Taschentuch in einem geschlossenen Eimer entsorgen.
- Danach gründlich die Hände waschen oder die Hände desinfizieren.

Fragen



Haben Sie Fragen zu Husten und Hygiene?

Lungenliga Zentralschweiz
Gesundheitsförderung und Prävention
Tel. 041 429 31 10 oder
info@lungenliga-zentralschweiz.ch