



RTS

**Titel:** Nächtlicher Reizhusten: Tipps für einen besseren Schlaf  
**Länge:** 60" | **Autor:** Andreas Suckel | **Sprecher:** Andreas Suckel/Reiner Schulz

---

**<Anmoderationsvorschlag:>**

Zurzeit ist Hustensaison und das kann man auch fast überall hören. Leider immer häufiger auch dort, wo eigentlich nachts Ruhe herrschen sollte, nämlich in vielen Schlafzimmern. Was gegen den nächtlichen Reizhusten helfen kann, der zurzeit viele schlecht schlafen lässt, erfahren Sie im Beitrag von Reiner Schulz:

---

**<Sprecher:>**

Endlich wieder gut schlafen – das wünschen sich viele, die aktuell mit nächtlichem Reizhusten zu kämpfen haben. Die Nase ist verstopft, man atmet durch den Mund – und die trockene Heizungsluft macht alles nur noch schlimmer. Die Folge: unruhige Nächte und ein erschwerter Start in den neuen Tag.

**<Sprecherin:>**

Dabei ist guter Schlaf gerade jetzt wichtig, damit sich das Immunsystem erholen kann. Schon kleine Maßnahmen helfen, den Hustenreiz zu beruhigen: Vor dem Schlafengehen gut durchlüften, auf 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit achten und warme Getränke wie Tee oder Milch mit Honig genießen.

**<Sprecher:>**

Unterstützend können natürliche Hustenstiller wie Monapax® eingesetzt werden. Mit natürlichen Wirkstoffen, darunter aus Sonnentau, lindert Monapax® den Reizhusten dort, wo er entsteht - in den Bronchien - und ist dabei gut verträglich. Eine Studie an Kindern zeigt: Monapax® kann die nächtlichen Hustenanfälle reduzieren und so auch die Schlafqualität der Eltern verbessern.

**<Sprecher Pflichttext:>**

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.*