

Husten

Husten kann zu allen Jahreszeiten auftreten, häufig jedoch im Winter. Husten ist lästig und führt oft zu starken Einschränkungen des Wohlbefindens. Husten kann kurzzeitig oder auch langanhaltend sein. Niemals sollte Husten „auf die leichte Schulter“ genommen werden. Hinter einem „einfachen“ Husten können sich schwerwiegende Krankheiten verbergen oder im Laufe der Zeit entwickeln.

Dieser Ratgeber von Heumann möchte Ihnen die Ursachen des Hustens aufzeigen, damit Sie verstehen, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.



Generica Heumann
Wirtschaftlichkeit und Kompetenz

Unsere Atemwege

Unsere Atemwege dienen in erster Linie der Aufnahme von Sauerstoff aus der Atemluft sowie der Abgabe von Abfallstoffen, die bei der Verwertung von Nährstoffen anfallen. Hierzu gehört in erster Linie das Kohlendioxid. Der Transport durch die Atemwege erfolgt durch Mund bzw. Nase, Rachenraum, Luftröhre in die Bronchien. Das sind Verästelungen der Luftröhre innerhalb der Lunge. Durch sie gelangt die Atemluft in kleinste Lungenbläschen, wo der Sauerstoff ans Blut abgegeben wird. Die Innenfläche der Luftröhre und der Bronchien ist von einer Schleimhaut überzogen, die sich bei verschiedensten Erkrankungen entzünden und Beschwerden verursachen kann.

Was ist Husten?

Bei Husten handelt es sich um einen Schutzmechanismus, der durch Reizung der Atemwege, also Rachen, Luftröhre und Lunge, ausgelöst wird. Diese Reizung kann mechanischer Art sein, z. B. durch übermäßige Schleimbildung oder durch die Bildung eines zu zähen Sekretes, aber auch eingeatmete Fremdkörper – insbesondere bei Kindern – können den Hustenreiz auslösen. Auch Reize bei entzündlichen Erkrankungen und chemische Reize durch Luftschadstoffe oder durch Tabakrauch können einen Husten herbeiführen. Allerdings können auch Organreize außerhalb der Lunge den Husten auslösen, z. B. Reize am Gehörgang, am Magen-Darm-Trakt, an der Gallenblase, an den Nieren oder am Herzen. Die Aufgabe des Hustens ist, die Atmungsorgane von zuviel Schleim und von Fremdkörpern zu reinigen.

Ursache des Hustens

Husten ist eine Begleiterscheinung für eine Vielzahl von Erkrankungen. So können Infektionen entzündliche Erkältungskrankheiten mit Husten verursachen. Allergische Reaktionen auf vielerlei Schadstoffe, Chemikalien, Pollen oder Tabakrauch können starke Hustenanfälle auslösen.

In schweren Fällen können diese allergischen Reaktionen bis zum Asthma führen. Dies sind Atemnotanfälle infolge von Verengungen der Atemwege. Unterschiedliche Lungenerkrankungen, wie Keuchhusten, Asthma, Krupp, Pseudokrupp, Bronchitis, aber auch Krankheiten an anderen Organen können zu Husten

führen. Bei diesen Grunderkrankungen hält dann oft der Husten über einen langen Zeitraum an. Dieser Husten wird als chronisch bezeichnet. Gerade dieser chronische Husten ist oft ein Zeichen für ernstere Grunderkrankungen, dessen Behandlung in die Hand des Arztes gehört. Dem Arzt stehen eine große Anzahl verschiedener Untersuchungsmöglichkeiten und Arzneimittel zur Verfügung, mit denen er – je nach zugrundeliegender Krankheit – behandeln kann.



Erkältungskrankheiten, die die komplizierten Funktionen und Reinigungsmechanismen unseres Atmungssystems beeinträchtigen.

Tritt Husten im Rahmen einer Erkältungskrankheit auf, spricht man von einem akuten Husten. Oft bestehen neben Husten zusätzlich andere Beschwerden wie Schnupfen oder Halsentzündungen. Beim Beginn der Erkältungskrankheit reizt der Husten die Atemwege, und es ist noch wenig Schleim vorhanden. Dieser Husten wird als „trocken“ bezeichnet. Im Krankheitsverlauf bildet sich dann als Folge der bestehenden Entzündung ein zäher Schleim, der die Luftwege verengt. Diese Verengung der Luftwege behindert die Atmung. In besonders schlimmen Fällen kann sich die Luftnot in pfeifenden Atemgeräuschen äußern.

Bei akuten Erkältungskrankheiten handelt es sich meistens um durch Krankheitserreger (Viren) hervorgerufene Infektionen. In diesem frühen Stadium der Erkältungserkrankung ist der Auswurf glasig und weiß. Der Schleim in den Atemwegen stellt aber einen guten Nährboden für Bakterien dar. Bestehen schon Infektionen durch Viren, ist das Immunsystem bereits stark beansprucht und geschwächt. Nun ist der Körper nicht mehr so gut in der Lage, andere Krankheitserreger abzuwehren. Als Folge können sich bakterielle Infektionen anschließen. Dies wird dann an einem eitrigem, gelblich-grünen Auswurf sichtbar.

Bei Auftreten von eitrigem, gelblich-grünem Auswurf sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, weil die Gefahr besteht, daß die Infektion auf tiefergelegene Teile der Atemwege übergreift. Wenn die Lungenkanälchen betroffen sind, kann dies zur eitrigem Bronchitis führen, in schweren Fällen sogar zu Lungenentzündungen, die sehr ernste Erkrankungen sind.

Husten bei Erkältungskrankheiten

Mit der Luft, die wir einatmen, gelangen gleichzeitig auch Fremdkörper und Krankheitserreger (Bakterien und Viren) in unsere Atemwege. Unser Körper hat aber Mechanismen, mit denen er die Atemwege wieder reinigen kann. Fremdkörper und Krankheitserreger werden so normalerweise mit Hilfe der sogenannten Flimmerhärchen „lautlos“, aber sehr effektiv über die Schleimhäute von Mund und Nase ausgeschieden. In den kalten Jahreszeiten ist die Abwehr geschwächt, und es entstehen akute

Reizhusten

Sollte bei einem oft über längere Zeit bestehenden Husten kaum Schleim gebildet werden, leidet man an einem Reizhusten. Man spricht auch von „trockenem Husten“. Trockener Reizhusten wird hervorgerufen durch Entzündungen an der Schleimhaut der Atemwege. Die Ursache dieser Entzündungen sind aber gewöhnlich nicht die Krankheitserreger (wie Viren und Bakterien), sondern andere Krankheitsauslöser, wie z. B. Allergien oder Reizstoffe (z. B. Tabakrauch oder Luftverschmutzung). Bei solcherlei entzündlichen Ursachen dient der Husten nicht mehr als Reinigungs- oder Schutzreflex. Trockener Reizhusten erzeugt quälende und schmerzhaft Beschwerden, insbesondere nachts.

Behandlung von Husten

Aufgrund der beschriebenen verschiedensten Ursachen sowie der unterschiedlichen Arten des Hustens ist der Einsatz des geeigneten Hustenmittels von außerordentlicher Bedeutung. Trockener Reizhusten oder Husten bei Erkältungskrankheiten mit starker Schleimbildung erfordern jeweils besondere Behandlungsmethoden.

Zur Behandlung des Hustens stehen prinzipiell zwei Wirkstoffgruppen zur Verfügung:

- zur Unterdrückung des Hustenreizes hustenstillende Mittel, sogenannte Antitussiva, sowie
- zum Schleimlösen und zur Auswurf Förderung Mittel gegen Husten mit Schleimbildung, sogenannte Expektorantien.

Die Behandlung des Hustens ohne Hinzuziehen eines Arztes, die Selbstmedikation, ist bei bestimmten Krankheitszeichen durchaus möglich. Allerdings gibt es ebenso



Krankheitszeichen, bei denen von der Selbstbehandlung abgeraten werden muß. Stets sollte man sich vor Augen halten: Ist die Ursache des Hustens nicht eine kurzfristige Erkältungskrankheit, sondern eine andere, möglicherweise gefährlichere Erkrankung, so kann durch zu lange ausgeübte Selbstbehandlung wertvolle Zeit für die eigentliche Therapie verloren gehen.

? Wann sollten Sie bei Husten einen Arzt aufsuchen?

Ein Arztbesuch ist notwendig bei akutem Auftreten von Hustenanfällen, die von Fieber begleitet sind, bei gelblich-grünem, eitrigem, möglicherweise sogar blutigem Auswurf, bei beschleunigter, mühsamer oder schmerzhafter Atmung sowie bei Rassel- oder Pfeifgeräuschen beim Atmen. Außerdem sollte ein Arzt aufgesucht werden bei langanhaltendem Husten über eine Woche, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 7 Jahren.

? Wann kann bei Husten eine Selbstbehandlung durchgeführt werden?

Eine Selbstmedikation sollte nur angewandt werden, wenn es sich um akute Erkältungskrankheiten handelt oder wenn die Ursache des Hustens bekannt und eine Selbstmedikation vertretbar ist, z. B. bei allergischen Erkrankungen. Also ist die Hustenselbstbehandlung grundsätzlich möglich bei:

- akutem Auftreten ohne Fieber,
- wenn die Erkrankung mit Schnupfen beginnt und dann später ein Husten hinzukommt,
- wenn der Auswurf weder eitrig-grün noch blutig ist.

Eine Besserung muß bei Selbstbehandlung spätestens nach vier Tagen beginnen. Nach einer Woche muß der Husten abgeklungen und nach zwei Wochen im großen und ganzen vorbei sein.

Selbstbehandlung: gefragt ist der mündige Patient!

Die Entscheidung, ob Sie bei Husten einen Arzt aufsuchen oder ob Sie an eine Selbstmedikation denken, erfordert Ihre kritische Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes. Grundsätzlich ist aber die verantwortungsvolle Selbstmedikation sowohl bei der Vorbeugung von Erkältungskrankheiten als auch bei der Selbstbehandlung möglich.

Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbstbehandlung bei Husten

Nachfolgend möchten wir Ihnen einige Empfehlungen für Vorbeugung und Selbstbehandlung von Husten und Erkältungskrankheiten geben.

! Vorbeugende Maßnahmen gegen Husten

Vorbeugend ist all das, was Ihre körpereigene Abwehr stärkt. Gesunde Ernährung, viel Bewegung im Freien, ausreichend Schlaf oder Wasseranwendungen (etwa nach Kneipp'scher Art).



Denken Sie vor allem in der kalten Jahreszeit an eine ausreichende Vitaminszufuhr. Frisches Obst bietet auf gesunde und wohlschmeckende Weise die Möglichkeit, ausreichend Vitamine aufzunehmen. Auch kurz gekochtes Gemüse gewährleistet eine zusätzliche Vitaminszufuhr.



Frische Luft und Bewegung im Freien stärken ebenso die Abwehrkräfte wie Maßnahmen aus der Naturheilmedizin. Besonders Wasseranwendungen nach Kneipp stimulieren das körpereigene Abwehrsystem. Bei den sogenannten Kneipp'schen Güssen wird ein kalter Wasserstrahl über die Beine und Arme gegossen. Hierzu ist auch eine Dusche zweckmäßig. Der kalte Wasserstrahl wird jeweils zuerst auf die Zehen bzw. auf die Finger gerichtet und dann langsam Richtung Rumpf gelenkt. Die Güsse beginnen an den Zehen des rechten Beines. Der Wasserstrahl wird von den Zehen über den rechten Fuß, den rechten Unterschenkel, das Kniegelenk und den Oberschenkel nach oben gerichtet. Dieser aufsteigende Guß sollte ca. 10 Sekunden andauern. Der gleiche Vorgang wird dann am linken Bein wiederholt, dann folgen die Arme von den Fingern bis zur Schulter, erst der rechte Arm, dann der linke Arm, jeweils ca. 10 Sekunden. Eine solche Wasseranwendung sollte jeden Morgen durchgeführt werden. Je kälter das Wasser ist und je regelmäßiger Sie diese Güsse durchführen, desto eher stärken Sie Ihr Abwehrsystem.

! Behandlungsmöglichkeiten des Hustens

Zur Selbstbehandlung des Hustens stehen sowohl für den trockenen Reizhusten, als auch für den Husten mit Schleimbildung verschiedene Arzneistoffe zur Verfügung.

! Selbstbehandlung des trockenen Hustens

Selbstmedikation ist bei einem trockenen Reizhusten nur zu empfehlen, wenn die Ursache dieses Hustens bekannt ist, z. B. bei allergischen Erscheinungen, bei Raucherhusten oder auch bei einer beginnenden Erkältung, bei der noch keine starke Schleimbildung erfolgt. Ansonsten sollte der Arzt aufgesucht werden.

Zur Selbstbehandlung des trockenen Reizhustens stehen verschiedene Arzneistoffe zur Verfügung. Sie können den quälenden Hustenreiz lindern und somit eine wirksame Hilfe darstellen. Auch viele pflanzliche Arzneimittel mit reizlindernder und entzündungshemmender Wirkung stehen zur Verfügung. Ihr Apotheker wird Sie gerne beraten.

Vorsicht ist immer dann geboten, wenn große Schleimengen vorliegen. Die Hustenhemmung kann in diesen Fällen eine gefährliche Sekretstauung hervorrufen, die zu Atembeschwerden führen kann.

! Selbstbehandlung bei Husten mit starker Schleimbildung

Mittel gegen Husten mit Schleimbildung heißen Expektorantien. Sie beeinflussen Bildung, Beschaffenheit und Transport des Bronchialsekrets. Expektorantien werden bei einem Husten mit starker Schleimproduktion eingesetzt, fördern den Schleimauswurf und vermindern so Husten und Hustenreiz. Unbedingt sollte neben einer Arzneimitteleinnahme viel getrunken werden, da die Bronchialschleimhaut bei unzureichender Flüssigkeitszufuhr einen zähflüssigen Schleim produziert, der nur sehr schwer abgehustet werden kann. Allein durch die Zufuhr von Flüssigkeit kann eine schleimlösende Wirkung erzielt werden. Unterstützt wird diese schleimlösende Wirkung von Expektorantien, von denen einige zur Selbstbehandlung in der Apotheke zur Verfügung stehen.



Arzneimittel, die bei Husten mit starker Schleimbildung zur Anwendung kommen, können sowohl pflanzliche als auch synthetische Wirkstoffe enthalten. Für die schnelle Selbstbehandlung stehen zum Schleimlösen **Acetylcystein akut Heumann Brausetabletten** und **Ambroxol Heumann** zur Verfügung.

! Zwei schnell wirksame Arzneimittel bei Husten mit starker Schleimbildung

Bei Husten sorgt **Ambroxol Heumann** dafür, daß die Schleimhautzellen der Atemwege „von vornherein“ einen dünnflüssigeren Schleim produzieren. Dadurch fällt das Abhusten leichter, die Luftwege sind wieder frei. Ambroxol Heumann gibt es als Tabletten, wohlschmeckende Brausetabletten, Tropfen und Saft – selbstverständlich ohne Zucker oder Alkohol.

Zum Schleimlösen ist **Acetylcystein akut Heumann** gut geeignet. Im Vergleich zu Ambroxol Heumann wirkt Acetylcystein akut Heumann auf etwas andere Weise: Wenn die Schleimhautzellen ihren zähen Schleim produziert haben, vermindert Acetylcystein dessen Zähigkeit – sorgt also sozusagen „im nachhinein“ für einen flüssigeren, leichter abhustbaren Schleim. Die Luftwege werden freier und die Atembeschwerden gelindert. Acetylcystein akut Heumann erhalten Sie als wohlschmeckende Brausetabletten ohne Zucker und Farbstoff.

Durch die leichtere Abhustbarkeit des Schleimes aus dem Rachen kann der Körper seine Reinigungsfunktion wieder wahrnehmen. Er kann sich so vor weiteren Schäden durch Infektionen schützen. Einerseits führen Acetylcystein akut Heumann und Ambroxol Heumann eine Linderung herbei, andererseits wird der Körper vor weiteren Erkrankungen geschützt.

