

Husten



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöllner

Liebe Patienten, liebe Eltern,

vermutlich haben Sie diesen Patienten-Ratgeber bekommen, weil Ihr Kind unter Husten leidet. Das Symptom Husten an sich ist nicht gefährlich. Vielmehr ist es natürlicher Reinigungsmechanismus des Körpers, um die Lunge von Fremdpartikeln oder Schadstoffen freizuhalten. In den meisten Fällen klingt der Husten komplikationslos wieder ab, dennoch kann Husten zu erheblichem Leidensdruck führen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihrem hustenden Kind am besten helfen können. Was ist Husten? Wieso husten wir? Welche unterschiedlichen Hustenformen gibt es? Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Husten finden Sie in diesem Ratgeber Antworten.

Ihr Team von



Was ist Husten?

Husten ist ein Reinigungsmechanismus der Lunge. Somit ist Husten keine Krankheit, sondern vielmehr eine Schutzreaktion der Atemwege. Husten kann aber auch ein Symptom verschiedener Atemwegserkrankungen sein und wird im Volksmund daher oft als „Krankheit“ bezeichnet.

Husten kann durch unterschiedliche Schleimhautreize der oberen und unteren Atemwege ausgelöst werden. Typische Reize sind beispielsweise Virusinfekte, Schleim, Rauch oder Staubpartikel, aber auch körpereigene Botenstoffe oder kalte Luft können zum Husten führen.

Medizinisch versteht man unter Husten einen plötzlichen Ausatemstoß. Dabei entweicht durch das plötzliche Öffnen der Stimmritze im Kehlkopf die angestaute Atemluft nahezu explosionsartig.

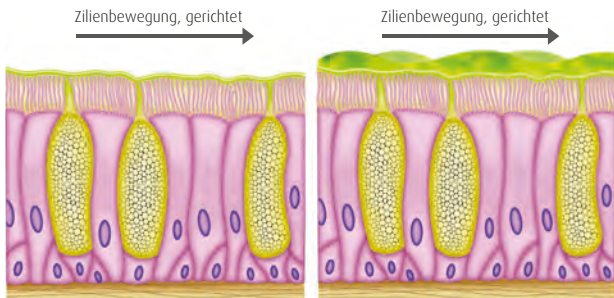
Wieso husten wir?

Jeden Tag sind wir einer Vielzahl von Fremdkörpern wie beispielsweise Staub oder Schmutzpartikeln ausgesetzt, die in unsere Atemwege gelangen können. Außerdem wird in den Atemwegen Schleim gebildet, den wir zur Reinigung unserer Atemwege benötigen. Um diesen Schleim ausreichend flüssig zu halten, sollten wir genügend trinken.

In der Regel werden die tiefen Atemwege durch den dort-

gen Reinigungsmechanismus, die sogenannte mukoziliäre Reinigung, von Schmutzpartikeln befreit. Dies geschieht mithilfe sogenannter Flimmerhärchen (Zilien), die die Atemwege innen auskleiden. Durch eine zielgerichtete Bewegung dieser Flimmerhärchen werden Fremdpartikel aus der Tiefe in Richtung der oberen Atemwege transportiert und können von dort abgehustet werden.

Ausgelöst wird der Hustenstoß durch die Aktivierung der sogenannten Hustenrezeptoren, die im Kehlkopf, in der Luftröhre und in der Lunge verteilt sind, und dem Körper melden, wenn etwas abzu husten ist. Der Husten ist als Reinigungsmechanismus eine wichtige Funktion zur Unterstützung der Lungenreinigung.



Links: Zellen der Atemwege mit einer dünnen Schleimschicht auf den Flimmerhärchen (gesunde Atemwege). Rechts: Vermehrte Schleimproduktion in den Atemwegen. Die Flimmerhärchen (Zilien) helfen hier durch eine gleichmäßige, gerichtete Bewegung, die Atemwege von Schleim und Fremdpartikeln zu befreien (Pfeilrichtung).

Hustenformen

Man unterscheidet zwischen trockenem „Reizhusten“ und feuchtem Husten mit „Auswurf“. Je nach Hustendauer wird zusätzlich zwischen akutem und chronischem Husten unterschieden.

Es gibt also den „akuten trockenen“ Husten, den „akuten feuchten“ Husten, den „chronischen trockenen“ Husten und den „chronischen feuchten“ Husten.

Akuter Husten (meist infektbedingter „Erkältungshusten“)

Akuter Husten dauert in der Regel nicht länger als vier Wochen und geht häufig mit einer Infektion der Atemwege einher.

Solche Infektionen sind normalerweise von kurzer Dauer und klingen in der Regel ohne therapeutische Maßnahmen von alleine ab. Besteht zu Beginn leichtes Fieber, handelt es sich meist um einen klassischen Erkältungshusten (siehe folgendes Kapitel).

Wenn jedoch zusätzlich zum Husten weitere Beschwerden wie beispielsweise eine erhöhte Herzfrequenz, Atemnot, Brustkorbschmerzen oder Bluthusten auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann im Patientengespräch (Anamnese) durch gezielte Fragestellungen klären, ob es sich um einen banalen Infekt oder um eine kompliziertere Atemwegserkrankung handelt. Hierbei können Erkrankungen wie beispielsweise Allergien, akute Bronchitis, Asthma, Chronisch-Obstruktive-

Lungenerkrankung (COPD) oder eine Grippe ausgeschlossen bzw. erkannt werden.

Die Farbe des Sekrets sagt wenig darüber aus, ob die Ursache viraler oder bakterieller Herkunft ist.

Wie behandle ich akuten Husten?

Da es sich beim akuten Husten um ein Symptom einer „Erkrankung“ (meist einer „Erkältung“) handelt, sollte nach Möglichkeit die zugrunde liegende Ursache behandelt werden. Bei harmlosen Infekten ist dies meist nicht möglich und nötig, diese heilen in der Regel von selbst aus. Allerdings können Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden ergriffen werden.

Wichtig ist, viel zu trinken, damit sich der bronchiale Schleim verflüssigen und leichter abgehustet werden kann. Sollten Herz- oder Nierenerkrankungen vorliegen, sollte(n) dies(e) mit dem Arzt besprochen werden.

Husten auslösende Reize sollten gemieden werden. Darunter fallen insbesondere das aktive und passive Rauchen.

Um das Ansteckungsrisiko für Erkältungskrankheiten zu verringern, ist es wichtig, sich während der Erkältungszeiten regelmäßig die Hände zu waschen. Außerdem sollte zum Schutz der Umgebung in die Ellenbeuge und nicht in die Handflächen gehustet werden.



Maßnahmen bei akutem Husten

- > Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- > Rauchen vermeiden
- > Regelmäßig Hände waschen
- > In Ellenbeuge husten

Erkältungshusten

Erkältungskrankheiten gehören zu den viralen Infekten der oberen Atemwege und sind die häufigste Ursache für akuten Husten. Typisch für eine Erkältung sind geringes Fieber, mäßige Halsschmerzen, Schnupfen (anfangs wässrig, nach 3-4 Tagen

oft dickflüssig, schleimig), eingeschränkte Nasenatmung, Kopf- und Gliederschmerzen und eine allgemeine Abgeschlagenheit. Sind die Symptome nach wenigen Tagen größtenteils abgeklungen, handelt es sich um die Diagnose „Erkältung“. Der Husten kann aber wesentlich länger anhalten, manchmal über mehrere Wochen.



Behandlung des akuten Erkältungshustens

Bei einem klassischen Erkältungshusten ist eine Therapie normalerweise nicht notwendig, dennoch können zur Linderung der Beschwerden unterstützende Maßnahmen ergriffen werden. In erster Linie ist bei einer Erkältung auf ausreichend Erholung und Ruhe zu achten. Stress sollte möglichst gemieden werden.

In der Regel klingen die Beschwerden recht schnell von alleine ab.

Für die symptomatische Behandlung gelten die Prinzipien der Behandlung des akuten Hustens (siehe Kapitel „Wie behandle ich akuten Husten?“). Daher ist bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr die zusätzliche Einnahme von Schleimlösern normalerweise nicht notwendig. Besonders im Hinblick auf die Kosten, die in der Regel durch die Patienten getragen werden, und den geringen Zusatznutzen ist ihr Einsatz aus ärztlicher Sicht nicht sinnvoll. Hustenstiller können bei Bedarf für die Nacht eingesetzt werden, um einen ruhigeren Schlaf zu ermöglichen und dadurch die Erholung zu unterstützen. Bei Kindern sollten eher keine Codein-haltigen Präparate zum Einsatz kommen, da im Kindesalter schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten können. Als Alternative können Noscadin-haltige Hustenstiller eingesetzt werden. Diese müssen jedoch vom Arzt verordnet werden.

Für pflanzliche Präparate wie Myrtol-, Thymian- oder Efeu-Extrakte ist eine klinische Wirksamkeit wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Dennoch werden solche Präparate von den Patienten oft als wohltuend empfunden. In der Apotheke sind sie als Saft, Tee, Tropfen, Kapseln oder Lutschpastillen erhältlich. Die Anwendung von Hausmitteln wie Salbei- oder Ingwertee, Zwiebelzubereitungen und Hühnersuppe empfinden viele Anwender ebenfalls als wohltuend und angenehm. Außerdem wird einigen Inhaltsstoffen eine möglicherweise Infekt-beruhigende Wirkung zugesprochen, wodurch sie die Symptome lindern und den Verlauf bestenfalls abkürzen können. Darüber hinaus liefern heiße Getränke Flüssigkeit, die, wie bereits erwähnt, zur Verflüssigung und zum Abhusten des bronchialen Schleims beiträgt.

Eine besondere Bedeutung wird der Einnahme von Honig zugeschrieben. Neben der bekannten antimikrobiellen Wirkung gibt es Hinweise, dass Honig bei abendlicher Gabe eine hustenlindernde Wirkung hat und die Hustendauer und -intensität verkürzen könnte. Zu beachten ist hierbei allerdings, dass Honig bei Kindern im ersten Lebensjahr aufgrund einer Botulismusgefahr nicht eingesetzt werden darf und durch die Einnahme ein erhöhtes Kariesrisiko besteht.

Die Verwendung von ätherischen Ölen kann zu Atemwegsreizungen und Komplikationen führen. Daher sollte hiervon insbesondere im Kindesalter abgesehen werden.

Auch kann die Inhalation von heißem Wasser ein erhebliches Risiko darstellen (Verbrühungsgefahr).

Krupp als Sonderform des akuten Hustens

Krupp, häufig auch Pseudokrupp genannt, ist eine Sonderform des akuten Hustens. Er tritt meist bei Kleinkindern und in der Regel nachts auf, klingt bellend und kann zu Luftnot führen. Für weiterführende Informationen möchten wir auf unseren Patienten-Ratgeber „Krupp“ verweisen.

Chronischer Husten

Es wird von chronischem Husten gesprochen, wenn der Husten länger als vier Wochen andauert. Chronischer Husten kann durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden. Hierzu zählen schädliche Einflüsse wie beispielsweise Tabakrauch, Staub oder allergieauslösende Stoffe (Allergene). Aber auch

Erkrankungen wie Asthma, bakterielle Bronchitis oder eine Überempfindlichkeit der Bronchien können ursächlich für chronischen Husten sein. Ebenso können seltene Ursachen wie in die Atemwege gelangte Fremdkörper u. a. Husten auslösen.

In jedem Fall sollte bei chronischem Husten immer ein Arzt aufgesucht werden. Durch gezielte Fragestellungen kann der Arzt herausfinden, welche Ursache dem chronischen Husten zugrunde liegt und entsprechende diagnostische und therapeutische Maßnahmen einleiten. Eine frühe Abklärung und Therapie können mögliche bleibende Schäden verhindern.

Wie behandle ich chronischen Husten?

Die Behandlung des chronischen Hustens richtet sich in der Regel nach der Ursache des Hustens. Dadurch kann die Therapie sehr unterschiedlich ausfallen.

Beispielsweise können bei einer chronisch bakteriellen Bronchitis mit chronischem feuchten Husten Antibiotika erforderlich sein.

Liegt dem chronischen Husten Asthma als Ursache zugrunde, so ist der Husten meist trocken und tritt bevorzugt nachts oder bei/nach Belastung auf. Der Grund für asthmatische Beschwerden ist in der Regel eine Überempfindlichkeit der bronchialen Schleimhaut, die mit einer Entzündungsreaktion auf unterschiedliche Umweltreize reagiert. Dabei kommen verschiedene inhalative Medikamente zum Einsatz. Diese wirken einerseits der Entzündung der bronchialen Schleimhaut entgegen und führen andererseits zu einer Weitung der Atemwege. Ziel

dieser Therapie ist die vollständige Kontrolle der asthmatischen Beschwerden, wodurch auch der Husten verschwindet.

Eine weitere Form des chronischen Hustens ist der habituelle Husten. Hierbei handelt es sich um einen gewohnheitsmäßigen Husten, der nach Infekten Wochen bis Monate andauern kann. Typischerweise verschwindet der Husten mit dem Einschlafen und tritt nicht im Schlaf auf. In manchen Fällen kann er auch durch Ablenken vermieden werden. Dies ist insbesondere im Patientengespräch ein wichtiger Hinweis für die Diagnosestellung durch den Arzt. Eine Therapie ist in der Regel nicht erforderlich.



Das Wichtigste in Kürze

- > Durch den Husten werden die Atemwege von Schleim und Fremdstoffen befreit
- > Akuter Husten ist ein Symptom, das in der Regel von alleine abklingt
- > Akuter Husten ist meist ein „Erkältungshusten“
- > Akuter Husten dauert nicht länger als vier Wochen
- > Chronischer Husten bezeichnet einen Husten, der länger als vier Wochen dauert
- > Chronischer Husten sollte immer von einem Arzt untersucht werden
- > Bei länger anhaltenden Beschwerden sowie bei angestregneter Atmung, Brustschmerzen oder blutigem Husten sollte immer ein Arzt aufgesucht werden
- > Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr sind Schleimlöser in der Regel überflüssig
- > Hausmittel wie Ingwertee, Salbeitee, Zwiebelzubereitungen oder Hühnersuppe werden häufig als wohltuend und lindernd empfunden
- > Der Einnahme von Honig wird ein hustenlindernder Effekt zugeschrieben (Achtung, nicht im 1. Lebensjahr verabreichen)

Wir danken Dr. Marcus Dahlheim, Facharzt für Kinderpneumologie und Allergologie in Mannheim, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.

Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachige Ratgeber: Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, arabisch, persisch); Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch, persisch, arabisch); Säuglingskoliken (türkisch)

Weitere Ratgeber finden Sie unter
www.infectopharm.com/ratgeber



33

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Erläuterungen und Tipps geben konnten, wie Sie Ihrem Kind bei der Hand-Fuß-Mund-Krankheit helfen können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

P6501960-02-0921

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**