

Husten

Symptome

Husten entsteht bei verschiedenen Erkrankungen; besonders häufig kommt es im Rahmen einer Erkältung zum Husten. Bis zu zehn Erkrankungen pro Jahr gelten als normal.

Diese „banale“ Erkältung verläuft in zwei Phasen: Zunächst besteht ein trockener aber unproduktiver Husten, dann folgt der so genannte feuchte Husten. Für beide Stadien gibt es verschiedene Medikamente: Hustenreizdämpfer bzw. schleimlösende Säfte.

Trockener Husten

Dieser Husten ist unproduktiv, es erfolgt kein Auswurf von Schleim. Meist tritt er zu Beginn einer Erkältung auf, aber auch beispielsweise bei Asthma oder wenn Fremdkörper in die Atemwege gelangt sind.

Feuchter Husten

Infolge einer Entzündung der Atemwege wird Schleim produziert, der wiederum einen produktiven Husten hervorruft – der Schleim wird abtransportiert.

Therapie

Auf dem Markt sind zahlreiche Hustensäfte mit und ohne Verschreibung erhältlich – ein Wundermittel gibt es darunter jedenfalls nicht. Einige Mittel können die Beschwerden allerdings auf annehmbare Weise lindern.

Die Wirkung vieler Hustensäfte wird heute kritisch gesehen. Im Rahmen einer Studie der Universität Bristol wurden von den Wissenschaftlern Schröder und Fayhe alle frei verkäuflichen Hustensäfte, die in Europa zugelassen sind, überprüft. Zusätzlich wurden über 300 Veröffentlichungen über Hustensäfte, die deren Wirksamkeit belegen sollten, kritisch durchgesehen. Es zeigte sich, dass nur 15 Arbeiten tatsächlich die Wirkung an Menschen in so genannten klinischen Studien untersuchten. Die anderen waren reine Labortests. Keine Studie konnte beweisen, dass ein getesteter Saft auch wirklich wirkt.

Auch Wissenschaftler der Universität Pennsylvania haben die Wirksamkeit von Hustensäften bei Kindern überprüft. Hundert Kinder, die an einer Erkältung litten, wurden mit rezeptfreien und apothekenpflichtigen Hustensäften oder mit Placebos behandelt. Die Kinder konnten mit Hustensaft nicht ruhiger schlafen als ohne, auch hier konnte keine signifikante Wirkung der Medikamente nachgewiesen werden.

Der Berufsverband der deutschen Kinderärzte hat daraus aber nicht den Schluss gezogen, Kindern von Hustensäften abzuraten. Dr. Hartmann: „Bei Hustensäften und Schleimlösern gibt es keine wissenschaftlich harten Daten, die belegen, dass Hustensäfte wirken. Wirksamer als jeder Hustensaft“ sei, die Kinder viel trinken oder auch inhalieren zu lassen und ihnen Brustwickel zu machen. Frische Luft, gesunde Ernährung, viel Bewegung und rauchfreie Räume seien die beste Vorbeugung gegen Infekte der Luftwege.

Aus der allgemeinen kinderärztlichen Erfahrung ergeben sich folgende Empfehlungen:

Therapie bei trockenem Husten

Gegen trockenen Husten helfen häufig einfache Hausmittel wie heiße Milch mit Honig oder hustenreizdämpfende Säfte wie etwa Tuscalman. Stärker wirksame codeinhaltige Hustenblocker sind rezeptpflichtig und sollten deshalb vor allem dann angewendet werden, wenn der Husten nachts den Schlaf sehr beeinträchtigt. Auch verschiedene Heilpflanzen, etwa aus Eibischwurzel oder Isländischem Moos, können bei Reizhusten lindernd wirken.

Thymian

Thymian enthält ätherische Öle mit den Hauptbestandteilen Thymol und Carvacrol. Thymian wirkt entkrampfend auf die Bronchien, fördert den Auswurf und hat eine Bakterien tötende Wirkung. Er lindert die Beschwerden bei Krampf- und Reizhusten sowie Heiserkeit bei Erkältungskrankheiten der oberen Luftwege, bei Bronchitis und auch bei Keuchhusten.

Andere pflanzliche Hustenbremser

Althaeae radix (Eibischwurzel), Malvae flos (Malvenblüten), Farfarae folium (Hufattichblätter – maximal sechs Wochen im Jahr; nicht in Schwangerschaft und Stillzeit), Pulmonariae herba (Lungenkraut), Lichen islandicus (Isländisches Moos).

Wir geben Ihnen gerne ein Rezept für einen Hustensaft mit, den sie sich zu hause selber zubereiten können

Therapie bei feuchtem Husten

Bei feuchtem oder produktivem Husten können schleimlösende Expektorantien das Abhusten des zähen Schleims unterstützen. Substanzen wie Acetylcystein verändern die Struktur des Schleims und erleichtern das Aushusten. Andere Substanzen wie Ambroxol regen die Produktion eines dünnflüssigen Sekretes an. Hier steht ein Wirknachweis allerdings aus. Diese Produkte gibt es als Saft, Kapseln oder Brausetabletten.

Clenbuterol (z.B. in Mucospas) ist ein Hustenmittel aus der Gruppe der Betaagonisten und wirkt schleimmobilisierend. Zudem gibt es sehr gut wirksame pflanzliche Hustentees, etwa aus Anis, Lakritz (Süßholzwurzel), Hufattich oder Thymian. Auch Erkältungsbäder mit ätherischen Ölen (bei kleinen Kindern ohne Menthol) können helfen.

Andere pflanzliche Schleimlöser

Verbasci flos (Wollblumen), Foenugraeci semen (Bockshornsamensamen), Plantaginis lanceolatae herba (Spitzwegerichkraut), Primulae radix (Primelwurzel), Polygalae radix (Senegawurzel), Liquiritiae radix (Süßholzwurzel), Hederae helix folium (Efeublätter), Foeniculi vulgare (Fenchel), Anisi fructus (Anis), Thymi herba (Thymiankraut), Serpylli herba (Quendelkraut) und Eucalypti folium (Eukalyptusblätter; zur Inhalation) haben sich als hilfreich erwiesen.

Unsinnige Wirkstoffkombinationen

Die Kombination eines Schleimlösers mit einem Hustenreizdämpfer wird nicht empfohlen. Der gelöste Schleim kann dadurch nicht abgehustet werden. Sinnvoller ist es, tagsüber zu einem Schleimlöser zu greifen und nachts zu einem Hustenreizdämpfer.

Zu viel Alkohol, nämlich über fünf Prozent in Säften und über zehn Prozent in Tropfen, ist für Kinder nicht geeignet.

Auch Zusätze von Dibutylphthalat, einer Substanz, die die Kapseln magensaftresistent und damit magenschonend macht, ist nicht empfehlenswert. Phthalate stehen im Verdacht, Leber, Nieren und die Fortpflanzungsorgane zu schädigen.

Häufig sind Erkrankungen der Atemwege durch Viren bedingt, weshalb viele Verordnungen von Antibiotika nicht wirksam sind.

Tipps

- Das Kind sollte viel Flüssigkeit trinken, am besten Tee.
- Fragen sie nach unserem Hustensaft, den sie selber zusammen mischen können
- Allgemein sollte die Kost vitaminreich sein.
- Liebevolle Pflege macht schneller gesund.
- Legen Sie feuchte Handtücher auf die Heizkörper, denn trockene Luft reizt die Atemwege.
- Befreien Sie die verstopfte Nase mit Nasentropfen, damit das Kind nicht durch den Mund einatmen muss, was den Hustenreiz durch das Auftreffen der kalten, trockenen Luft auf die Schleimhäute verstärkt. Halten Sie dem Kind nach Einträufeln des Nasensprays kurz den Mund zu: Dann muss es durch die Nase einatmen und die Tropfen können nicht wieder aus der Nase herauslaufen.
- Auch Hustenbonbons können ein gutes Mittel sein. Sie enthalten meistens ätherische Öle, die beim Lutschen die Speichelbildung anregen.
- Verwenden Sie Hustendämpfer nur bei trockenem Husten.

Wann müssen Sie zum Arzt?

- Kleinkinder mit Fieber über 38,5 Grad.
- Kleinkinder, die gar nicht mehr trinken oder deren Windel auffallend trocken bleibt.
- Säuglinge und Kleinkinder, bei denen Husten jäh beginnt und nicht gelindert werden kann: In diesem Fall könnte ein verschluckter Fremdkörper Ursache für den Hustenreiz sein.
- Kinder, die gelben oder grünen Schleim abhusten.
- Bei jedem Husten, der länger als eine Woche dauert.
- Bei schlechtem Allgemeinzustand, schlechtem Trinkverhalten oder beschleunigter Atmung.

- Bei Geräuschen (Pfeifen) während des Ein- oder Ausatmens.

Bei Fragen stehen wir jederzeit zu Ihrer Verfügung

Ihr Praxisteam