

# Wann hört der Husten endlich auf?



Foto: fotolia/luisolinero

### Geduld ist gefragt

Doch spätestens nach acht Wochen gehört jeder Husten zum Arzt

Hustenalarm im Büro, Bus, beim Einkaufen. In der kalten Jahreszeit nehmen Erkältungen und grippale Infekte zu. Und auch wenn die Nase längst nicht mehr läuft, will der Husten oft einfach nicht aufhören. Dann steigt die Besorgnis: Steckt etwas Schlimmeres dahinter? Welche Hustenarten gibt es, und was hilft am besten dagegen?

Von **URSULA BURGHER**

Husten ist ein natürlicher Schutzreflex. Er dient dazu, die Atemwege von Fremdkörpern oder Schleim zu befreien. Im Spätherbst und Winter nehmen Erkältungskrankheiten mit hartnäckigem Husten zu. Das hat verschiedene Gründe. Einerseits halten wir uns in der kalten Jahreszeit meist mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen auf. Dadurch wird eine Ansteckung begünstigt. Andererseits sind die Schleimhäute häufig mehr gereizt aufgrund der Temperaturwechsel oder der trockenen Heizungsluft

und werden anfällig für Infekte. Erkältungsviren werden meist durch Hand-/Mundkontakt übertragen oder eingeatmet (Tröpfcheninfektion). Eine konsequente Handhygiene, ausreichend Vitamine und eine Grippeimpfung können helfen, einer Erkältung oder Grippeerkrankung vorzubeugen. Verhindern kann man eine Erkältung aber meist nicht.

### ERKÄLTET? RUHE IST DAS BESTE HEILMITTEL

Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, reichen oft bewährte Hausmittelchen



Foto: zlg

«DER MENSCH IST NICHT DAZU GESCHAFFEN, SICH IN EINER STERILEN BLASE VOM LEBEN ZU ISOLIEREN.»

**JEANINE PABST-ZULAUF**, Homöopathin SHS mit eigener Praxis für klassische Homöopathie in Brugg

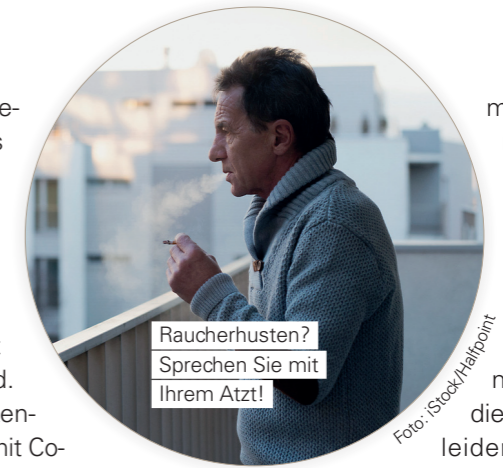
wie Nasenspülungen mit Kochsalzlösungen, Mentholbäder und Wasserdampf gegen unangenehme Symptome. «In der Regel muss man eine Erkältung mit Schnupfen und Husten einfach aussitzen», sagt Homöopathin Jeanine Pabst-Zulauf. Sie empfiehlt viel Ruhe, Wärme und Schlaf, wenn es einen «erwischt» hat. Doch wegen der steigenden Anforderungen im Berufsleben leisten die wenigsten diesem Rat Folge. Aus einem «verschleppten» Husten kann sich im schlimmsten Fall eine Lungenentzündung entwickeln. Wer hohes Fieber und Schmerzen beim Atmen hat, sollte sofort zum Arzt.

Je nach Erscheinungsform unterscheidet man zwischen Reizhusten aufgrund einer Irritation der unteren Atemwege und produktivem Husten, der mit Schleimbildung einhergeht. Wenn sich bei einer Virusinfektion die Schleimhäute in den Bronchien entzünden, kommt es zu einer Bronchitis. Sie dauert in der Regel ein bis drei Wochen. Nicht selten leiden

die Betroffenen jedoch danach bis zu acht Wochen unter einem postinfektiösen Reizhusten. Er ist zwar lästig, in der Regel aber nicht besorgniserregend. Hustenunterdrückende Medikamente mit Codein oder Dextromethorphan sind bewährte Arzneimittel, um den Hustenreiz zu lindern, sollten aber nur ausnahmsweise bei unstillbaren Hustenattacken eingesetzt werden.

### WENN DER HUSTEN CHRONISCH WIRD

Dauert ein Husten länger als acht Wochen, wird er als chronisch bezeichnet und bedarf einer ärztlichen Abklärung. Die chronische Bronchitis wird von der WHO als «Husten und Auswurf an den



Raucherhusten? Sprechen Sie mit Ihrem Atzt!

Foto: iStock/Halfpoint

meisten Tagen während mindestens drei Monaten in zwei aufeinanderfolgenden Jahren» definiert. Was tun, wenn sich der Husten manifestiert und die Bronchien in Leidenschaft gezogen hat? Dr. med. Tobias Herren,

Facharzt für Pneumologie und allgemeine Innere Medizin am Lungenzentrum Hirslanden, meint: «Wenn ein Patient seit Monaten unter hartnäckigen Hustenattacken leidet und bisher nichts dagegen geholfen hat, ist eine weiterführende Abklärung mittels Lungenfunktionstest, Computertomografie, ggf. Bronchoskopie nötig. So lässt sich die Grunderkrankung am zuverlässigsten herausfinden.»

Bei Asthma geht der Husten oft als Begleiterscheinung mit den Atembe-

# Erkältung?

**JETZT** als Heissgetränk

Eine Antwort der Natur: **Echinaforce® Hot Drink**

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

**A.Vogel**

schwerden einher. Linderung bringen gemäss Dr. Herren kortisonhaltige und bronchodilatierende Inhalativa, welche die Atemwegsentszündung therapieren und die Atemwege öffnen. Auch eine chronische Entzündung der oberen Atemwege mit Naselaufen (Upper Airway Cough Syndrome), eine durch Reflux bedingte Kehlkopfentzündung (Laryngitis) und gewisse Blutdruckmittel (insbesondere ACE-Hemmer) können Husten verursachen und bedürfen individueller, vom Arzt verschriebener Medikamente.

## RAUCHER LEIDEN OFT STÄRKER

Über 400 000 Raucherinnen und Raucher in der Schweiz leiden an der chro-

nisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Auch die sogenannte Raucherbronchitis ist auf starken Nikotinkonsum zurückzuführen und manifestiert sich als chronischer, persistierender Husten. Die erste Massnahme dagegen liegt auf der Hand: Sofort mit dem Rauchen aufhören. Je früher die COPD erkannt wird, desto besser sind die Chancen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und mit Inhalationsmedikamenten und spezifischen Therapien Auswurf, Husten und Atemnot zu lindern.

## ZU VIEL STERILITÄT KANN KRANK MACHEN

«Zu viel Hygiene kann krank machen», meint Jeanine Pabst-Zulauf und fügt

hinzu: «Viele Leute leben heute so keimfrei, dass sie keine Abwehrmechanismen mehr entwickeln können. Aber der Mensch ist nicht dazu geschaffen, sich in einer sterilen Blase vom Leben zu isolieren. Sich im Freien aufhalten, aktiv sein und anderen Personen begegnen – gerade dadurch entwickeln wir eine dauerhafte Immunität gegen potenziell infektiöse Erreger.» In ihrer homöopathischen Praxis ist die ausführliche Anamnese eines hustengeplagten Patienten Grundlage jeder Behandlung. Homöopathische Mittel, wie z. B. Aconitum, Belladonna, Bryonia oder Phosphorus, werden individuell und je nach Konstitution des Patienten und Art des Hustens verabreicht.

**«DIE LEUTE STEHEN UNTER PERMANENTEM LEISTUNGSDRUCK UND VIELE WAGEN ES NICHT, ZU HAUSE ZU BLEIBEN UND SICH AUSZUKURIEREN.»**

**DR. MED. TOBIAS HERREN,**

FMH Pneumologie und Innere Medizin, LungenZentrum Hirslanden

Foto: zVg



**«Bei einem <Hustentick> helfen gängige Medikamente nicht.»**

**Dr. Tobias Herren, haben durch Umwelteinflüsse bedingte Hustenerkrankungen zugenommen?**

**Dr. Tobias Herren:** Das kann ich aus meiner Praxis nicht eindeutig beantworten. Unspezifische Reizstoffe wie Ozon oder Autoabgase können die Atemwege reizen. Einen kausalen Zusammenherzustellen ist aber häufig schwierig. Einfacher ist es sicherlich, den durch einen Infekt oder eine Allergie bedingten Husten zu diagnostizieren.

**Kann Kälte – wie es ihr Name sagt – zu einer Erkältung führen?**

Nein. Erkältungen werden fast immer durch Viren verursacht. Sie treten in der kalten Jahreszeit allerdings häufiger auf als im Sommer.

**Wie therapieren Sie Patienten, die unter chronischem Husten leiden, obwohl alle Krankheitsursachen ausgeschlossen wurden?**

Manchmal handelt es sich hierbei um einen nervösen bzw. psychogenen Husten oder Hustentick. Medikamente, wie sie bei sonstigen Formen des chronischen Hustens eingesetzt werden, sind in diesen Fällen meist wirkungslos. In der Regel ist der Patient durch den Ausschluss einer schwereren Krankheit schon beruhigt. Manch-

mal helfen auch einfache Tipps (z. B. Räuspern durch Schlucken ersetzen). In seltensten Ausnahmefällen kann ein Therapieversuch mit Psychopharmaka versucht werden.

**Stimmt es, dass Keuchhusten in den letzten Jahren wieder stark zugenommen hat?**

Ja. Kinder werden gegen Keuchhusten geimpft. Aber der Schutz hält nur 10 Jahre, und viele Menschen machen keine Auffrischungsimpfung mehr. Wenn der Erreger in den ersten zwei Wochen mit einem Rachenabstrich festgestellt wird, kommen Antibiotika zum Einsatz. Später sind sie wirkungslos. Dann helfen inhalative Kortikosteroide, um den Hustenreiz zu dämpfen. Die Krankheit geht vorbei, doch der bellende Husten mit Würgen bis zum Erbrechen kann ewig lange dauern. Das ist enorm unangenehm und bedarf ärztlicher Begleitung.

**Sind Hustenerkrankungen generell hartnäckiger geworden?**

Nein, das denke ich nicht. Aber die Leute sind schnell ungeduldig. Sie stehen unter permanentem Leistungsdruck, und viele wagen es nicht, im Krankheitsfall zu Hause zu bleiben und sich auszukurieren.