

WAS KÖNNEN SIE SELBER TUN?

Für einen Erkältungsinfekt der oberen Atemwege als Ursache eines akuten Hustens spricht kein oder geringes Fieber, mäßige Halsschmerzen, Schnupfen, behinderte Nasenatmung, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit.

Sie können selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- ▶ Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung - dies ist der richtige Zeitpunkt, damit aufzuhören.
- ▶ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (2 Liter pro Tag; Herz- und Nierenkranke 1,5 Liter) zu sich.
- ▶ Die Anwendung von lokaler Wärme lindert die Beschwerden (Rotlicht, Inhalationen von Wasserdampf - bitte nicht zu heiß!).
- ▶ Leiden Sie an „verstopfter Nase“ während des Schlafens, kann die Erhöhung des Kopfendes an Ihrem Bett Linderung bringen.
- ▶ Eine erhöhte Körpertemperatur oder Fieber sind eher günstig für den Verlauf einer Erkältung. Bevor Sie eine medikamentöse Fiebersenkung einleiten, nutzen Sie feuchte Wadenwickel.
- ▶ Wenn Sie Kopf- oder Gliederschmerzen haben, können Sie sich in der Apotheke rezeptfrei Paracetamol als Tabletten oder Zäpfchen besorgen.
- ▶ Abschwellende Nasentropfen oder -sprays sind nicht länger als 5 bis 7 Tage einzunehmen. Achten Sie darauf, dass sie kein Benzalkoniumchlorid enthalten. Es kann die Schleimhäute zusätzlich schädigen. Bevorzugen Sie die niedrigere (Kinder-) Dosierung (0,5 mg), die in vielen Fällen ausreichend ist.
- ▶ Spülung der Nasenräume mit einer warmen Salzlösung reinigt und führt durch Abschwellung der Schleimhäute zu einer besseren Belüftung der Nasennebenhöhlen und damit zum Sekretabfluss. Verwenden Sie für diese Lösungen eine „gepufferte“ Mischung (z.B. Emser® Salz).

Zur Erleichterung der Spülung können Sie Plastikspritzen oder sogenannte „Nasenduschen“ verwenden.

WIE KANN MAN „ERKÄLTUNGEN“ VORBEUGEN?

Achten Sie auf genügend Schlaf und halten Sie sich unnötigen Stress vom Hals. Trainieren Sie Ihre Abwehr durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft (z.B. Ausdauersport), Kalt-Warm-Duschen bzw. Saunagänge. Vermeiden Sie Unterkühlung!

- ▶ Nasen- und Rachenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung können helfen, Erkältungen zu vermeiden.
- ▶ Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf eine vitamin- und mineralreiche Kost.
- ▶ Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, an chronischen Erkrankungen leiden oder an exponierter Stelle tätig sind (Gesundheitswesen, Kindergarten etc.), ist eine Impfung gegen Influenza („Grippeimpfung“) und/oder gegen Pneumokokken sinnvoll.
- ▶ Senken Sie Ihren Nikotinkonsum oder stellen Sie ihn am besten ein. Rauchen führt zu verschiedensten akuten und chronischen Atemwegsinfekten und zu dauerhaften Veränderungen von Lunge und Bronchialsystem.

Autoren: Prof. Dr. M. Herrmann MPH M.A.; Institut für Allgemeinmedizin der Universität Magdeburg, Leipziger Str. 44, 39120 Magdeburg
Dr. T. Kröhn, Prof. Dr. V. Braun; Institut für Allgemeinmedizin der Charité Berlin
Schumannstr. 20-21
10117 Berlin

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

Husten

Patienteninformation

Dieses Faltblatt gibt Ihnen die wichtigsten Informationen, was Sie über Husten wissen sollten und was Sie dagegen tun können.

WAS IST HUSTEN?

Husten ist ein plötzlicher Atemstoß zu dem Zweck, übermäßigen Schleim oder einen Fremdkörper aus den Bronchien, der Luftröhre oder dem Kehlkopf zu treiben. Er kann durch entzündliche, chemische, physikalische oder mechanische Reizungen der Schleimhaut der oberen und unteren Atemwege ausgelöst werden.

Somit ist Husten zunächst ein durchaus erwünschtes Symptom, um die Luftwege von Fremdkörpern und Schleim zu befreien, er kann jedoch darüber hinaus auf unterschiedliche, auch schwerwiegende Erkrankungen in verschiedenen Organsystemen hinweisen und selbst zu Komplikationen wie z.B. zu Erbrechen, Kopfschmerzen oder Herzrhythmusstörungen führen.

WIE HÄUFIG KOMMT HUSTEN VOR?

Husten zählt zu den Beschwerden, die sehr oft in der hausärztlichen Praxis der Grund für einen Arztbesuch sind. Deutliche saisonale und altersabhängige Schwankungen sind zu beobachten. Im Kindesalter gilt Husten als der häufigste auf ein Organsystem bezogene Beratungsanlass und ist zusammen mit Fieber das am meisten vorkommende Symptom in allen Altersklassen der Kindheit.

WIE LANGE DAUERT EIN HUSTEN?

Unkomplizierter **akuter** Husten dauert in der Regel nicht länger als 3 Wochen. Dauert er länger, so spricht man von einem **chronischen** Husten.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Die mit Abstand häufigste Ursache eines **akuten** Hustens bei 5- bis 40-Jährigen ist eine Virus-erkrankung in Form eines Erkältungsinfektes. Weitere Ursachen des Hustens sind eine Bronchitis oder eine Nasennebenhöhlenentzündung, die ebenfalls zu einem großen Anteil durch Viren verursacht werden. Bei über 40-Jährigen müssen verstärkt andere Erkrankungen in Betracht gezogen werden: Verengung der Bronchien, Allergien, Speiseröhrenentzündung, Medikamentennebenwirkungen. Bei älteren Menschen über 70 Jahre kann eine Herzschwäche der Grund sein.

Die häufigste Ursache eines **chronischen** Hustens ist die Raucherbronchitis, gefolgt von einer Entzündung im Nasenrachenraum, einer Speiseröhrenentzündung, einer Überempfindlichkeit der Bronchial-Schleimhaut und einer vorübergehenden oder dauerhaften Verengung der Bronchien.

WAS SOLLTEN SIE IHREM ARZT MITTEILEN?

Wichtig für Ihren Arzt ist, ob in Ihrer Umgebung Infektionen aufgetreten sind (z.B. grippaler Infekt, Keuchhusten oder Tuberkulose).

Bei **akutem** Husten: unterrichten Sie ihn über weitere Beschwerden wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schleimabsonderungen im Nasenrachenraum, Hals- oder Ohrenschmerzen, Druckgefühl im Bereich von Stirn und Oberkiefer oder phasenweise Atemnot und Schmerzen bei der Atmung.

Bei **chronischem** Husten: sagen Sie Ihrem Arzt, ob Sie Schmerzen im Brustbereich, Sodbrennen oder Aufstoßen bemerkt haben. Teilen Sie mit, inwieweit Allergien bekannt sind, ob Sie rauchen und ob Sie z.B. an Ihrem Arbeitsplatz bestimmten schleimhautreizenden Stoffen oder Stäuben ausgesetzt sind und welche Medikamente Sie einnehmen.

Informieren Sie ihn über Ihre bereits vorgenommenen Maßnahmen oder andere Arztbesuche.

WAS KANN IHR ARZT TUN?

Ihr Arzt kann feststellen, wie schwerwiegend der Husten einzustufen ist und welche Ursache vorliegt. Bei 7 von 10 Patienten ist ihm aufgrund Ihrer Angaben der Beschwerden und seiner körperlichen Untersuchung eine Diagnosestellung möglich. In den meisten Fällen sind weiterführende Untersuchungen nicht notwendig. Bei länger bestehenden Beschwerden wird er diagnostische Maßnahmen veranlassen.

Bei einem **akuten** Husten können Medikamente in den meisten Fällen nur wenig die Dauer des Hustens beeinflussen. Sie helfen jedoch, die Beschwerden zu lindern. Ihr Arzt wird Ihnen Hinweise geben, welche Präparate für Sie in Frage kommen und welche Sie in der Apotheke rezeptfrei erwerben können. Er wird Ihnen bei einem Infekt der oberen Atemwege zunächst keine Antibiotika verschreiben, da meistens keine Bakterien, sondern Viren verantwortlich zu machen sind, die durch Antibiotika nicht zu bekämpfen sind. Eine unnötige Antibiotikagabe kann zu Allergien oder Verdauungsbeschwerden infolge Störungen der Darmflora führen und eine Resistenzbildung von Bakterien gegen Antibiotika fördern.

Bei einer schweren Bronchitis oder einer Lungenentzündung sind Antibiotika indiziert und regelmäßig einzunehmen.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie in Abhängigkeit von Ihren Symptomen eine Krankschreibung benötigen.

Bei Vorliegen eines **chronischen** Hustens steht zunächst die Erkennung der Ursache im Vordergrund, die recht vielfältig sein und einige Untersuchungen erfordern kann.

Ihr Hausarzt wird zudem mit Ihnen besprechen, welche Maßnahmen Sie selbst ergreifen können.

¹ Leitlinien entsprechen einer Vorgabe des Sozialgesetzbuches V. Sie wurden unter strengen Qualitätsgesichtspunkten der DEGAM erstellt. Sie bedeuten Hilfe und Anleitung für Ärzte und Patienten. Eine Vorschrift oder ein Zwang geht nicht von ihnen aus.