



# Hello again

---

**Erkältungshusten--** Seine Therapie ist eine Domäne der Selbstmedikation. Hierfür sind eine Vielzahl wirksamer und gut verträglicher Wirkstoffe verfügbar, in verschiedenen Darreichungsformen und Geschmacksrichtungen.

---

TEXT: DR. UTE KOCH

**E**s ist schon wieder so weit. Die kalte und feuchte Jahreszeit beginnt. Menschen halten sich überwiegend in geschlossenen Räumen auf, wo sie beim Sprechen, Niesen und Husten Erkältungsviren an andere weitergeben. Hinzu kommt die trockene Luft in beheizten beziehungsweise klimatisierten Räumen, die die Atemwegsschleimhaut trocken und infektanfällig macht. Am Anfang steht zumeist eine banale Erkältung, die ein Infekt der oberen Atemwege ist. Wandert das Infektionsgeschehen in die unteren Atemwege, kommt es zur akuten Bronchitis. Eine solche kann auch unabhängig von einem oberen Atemwegsinfekt auftreten. Und zwar bei Mundatmung, bei der der Schutzmechanismus Nasenatmung, der die Einatemluft filtert, befeuchtet und erwärmt, umgangen wird.

### Erst Reizhusten, dann Schleimhusten

Egal, ob Erkältung oder Bronchitis: Anfangs entzündet sich die Atemwegsschleimhaut, wodurch deren Hustenrezeptoren überempfindlich werden. Schon geringste Reize (z. B. Kälte) können einen trockenen Reizhusten auslösen, der vom ständigen Hüsteln bis hin zu heftigen Hustenstößen reichen kann. Nach etwa zwei bis drei Tagen beginnt die Atemwegsschleimhaut, ein zähflüssig-schleimiges Sekret zu produzieren. In der Folge geht der trockene Reizhusten allmählich in einen produktiven Schleimhusten über. Sekretansammlungen reizen die Hustenrezeptoren, behindern die Atmung und sind ein idealer Nährboden für Bakterien. Letztere bergen das Risiko einer Sekundärinfektion, wozu die Lungenentzündung und die eitrig Bronchitis gehören. Warnsignale sind hohes Fieber und/oder ein starkes Krankheitsgefühl. Klagt ein Patient darüber, sollte ihm unbedingt einen Arztbesuch empfohlen werden. Da die unteren Atemwege mit einer glatten Muskulatur ausgestattet sind und diese sich bei einem Atemwegsinfekt verkrampft, geht eine Bronchitis oftmals mit Atemnot und sehr schmerzhaften Hustenstößen einher. Ein Reizhusten erfordert eine andere Therapie als ein Schleimhusten.

### Individuelle Selbstmedikation

Die große Palette der Hustenmittel ermöglicht es, auf Besonderheiten und Wünsche von Patienten aller Altersklassen einzugehen. Hierfür sorgen nicht nur verschiedene pflanzliche und synthetische Wirkstoffe, sondern auch deren zahlreiche Darreichungsformen: etwa Säfte, Tropfen, Tabletten, Kapseln, Granulate, Arzneitees, Bäder, Einreibungen und Inhalate. Unter den Präparaten sind solche, die weder Alkohol, Zucker, Konservierungsmittel, noch Menthol, Farbstoffe oder andere für bestimmte Patienten kritische Hilfsstoffe enthalten. Darüber hinaus tragen verschiedene Geschmacksrichtungen oraler Hustentherapeutika zur Compliance bei, ganz besonders bei Kindern.

### Reizhusten lindern

Ein trockener Reizhusten ist lästig und kurbelt die Entzündungsprozesse an der Atemwegsschleimhaut an. Daher sollte er



## HYLO DUAL INTENSE® – DIE INTENSIVTHERAPIE BEI TROCENEN AUGEN.

- ✓ Augenbefeuchtung mit dem dualen Wirkprinzip aus Hyaluronsäure und Ectoin
- ✓ Langanhaltender Schutz vor erneuter Austrocknung
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate

Weitere Informationen unter: [hylo.de](http://hylo.de)

**HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCENEN AUGEN<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Abverkauf Total (EH) der HYLO® Produktfamilie; IH Galaxy; APO Channel Monitor; S01K1: MAT 2024.07



medikamentös unterdrückt werden mit einem antitussiven Wirkstoff. Besonders effektiv sind synthetische Hustenblocker, zu denen Dextromethorphan, Pentoxyverin, Dropropizin und seit einiger Zeit auch Levodropropizin gehören. Alle Substanzen sind bei Kindern unter zwei Jahren kontraindiziert. Für Kinder ab zwei bis sechs Jahren stehen Pentoxyverin und Levodropropizin zur Verfügung. Eine mild wirksame Option sind lokal reizlindernde Zubereitungen aus Schleimdrogen (z. B. Eibisch, Isländisch Moos). Die Wirksamkeit der darin enthaltenen Schleimstoffe beruht darauf, dass sie mit Wasser oder Speichel einen Film auf der entzündeten Atemwegsschleimhaut bilden, der diese vor äußeren Reizen schützt. So lindern Schleimdrogen – in Form von Sirupen, Tees oder Lutschpastillen – nicht nur einen Reizhusten, sondern auch Halsschmerzen. Viele der Präparate sind schon für Kleinkinder und Kinder zugelassen.

### Schleimhusten fördern

Der produktive Husten hat eine Schutzfunktion, weil mit ihm Schleim und Krankheitserreger aus den Atemwegen abgehustet werden. Daher ist er mit protussiven (expektorierenden, schleimlösenden) Wirkstoffen zu unterstützen. Synthetische Vertreter sind N-Acetylcystein, Bromhexin und Ambroxol. Für Kinder unter zwei Jahren ist lediglich Ambroxol zugelassen.

## ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Husten ist das Hauptsymptom der banalen Erkältung und der Bronchitis.
- ▲ Ein akuter Atemwegsinfekt beginnt mit einem trockenen Reizhusten, der nach zwei bis drei Tagen allmählich in einen produktiven Schleimhusten übergeht.
- ▲ Zu den Antitussiva gehören synthetische Hustenblocker und lokal reizlindernde pflanzliche Zubereitungen.
- ▲ Unter den Expektoranzien spielen pflanzliche Wirkstoffe eine große Rolle. Viele von ihnen haben therapeutisch sinnvolle Zusatzeffekte.
- ▲ Einreibungen, Inhalate, Badezusätze und Tees gehören ebenfalls zu den nennenswerten Hustentherapeutika.

sen, allerdings nur unter ärztlicher Aufsicht. Pflanzliche Hustenlöser spielen eine besondere Rolle, weil viele von ihnen nicht nur schleimlösend wirken, sondern weitere therapeutisch sinnvolle Effekte haben. Zubereitungen aus Thymiankraut und/oder Efeublättern wirken zusätzlich krampflösend und den Hustenreiz lindernd; Eukalyptusöl und Thymiankraut-Zubereitungen zusätzlich antibakteriell. Unter den pflanzlichen Hustenlösern gibt es sowohl Mono- als auch Kombinationspräparate. Einige davon sind bereits im Säuglingsalter anwendbar. Zu den pflanzenbasierten Schleimlösern gehören ein Spezialdestillat ätherischer Öle (ELOM-080) und Cineol (z. B. CNL-1976, Hauptbestandteil des Eukalyptusöls), die zusätzlich antientzündlich wirken.

### Weitere Erkältungsmittel

In keiner Hausapotheke fehlen sollte ein Erkältungsbalsam beziehungsweise eine Erkältungssalbe mit ätherischen Ölen, geeignet zum Einreiben von Brust und Rücken sowie zum Inhalieren. Empfehlenswert ist ein manueller Dampfinhalator. Vor allem für Kinder sollte auf ein Produkt geachtet werden, das mit einer Maske, die auf Nase und Mund gesetzt wird, ausgestattet ist sowie mit einem Heißwasser-Rückhaltesystem. Solche Inhalatoren verhindern, dass Dampf die Augen reizt oder es zu einer Verbrühung mit versehentlich verschüttetem heißen Wasser kommt. Die Inhalationsdauer sollte zehn bis 15 Minuten betragen, die tägliche Anwendung zwei- bis dreimal täglich erfolgen. Ein Inhalator ist mit heißem (nicht mehr kochendem) Wasser zu befüllen. Elektrische Vernebler sind für Inhalationen mit ätherischen Ölen nicht geeignet, jedoch für Inhalationen mit Salzen (z. B. Kochsalz, Emser Salz) verwendbar. Nicht zu vergessen sind die wohltuenden Effekte von Erkältungs- und Bronchialtees sowie von Erkältungsbädern. Letztere dürfen nicht bei Fieber angewendet werden.

### Zum Arzt

Neben der Lungenentzündung und der eitrigen Bronchitis gibt es weitere Erkrankungen mit dem Leitsymptom Husten, die dringend einer ärztlichen Behandlung bedürfen. Dazu gehört die Tuberkulose, an die bei länger bestehendem Husten, Nachtschweiß, Fieber und Gewichtsverlust zu denken ist. Laut Robert Koch-Institut (RKI) gab es in Deutschland im Jahr 2023 etwa 4.500 Fälle. Der Keuchhusten (Pertussis) ist auf dem Vormarsch, nicht nur in Deutschland, auch in anderen europäischen Ländern. Typisch für diesen sind krampfartige Hustenattacken, häufig mit Hervorbringen eines zähen Schleims und Erbrechen sowie ein keuchendes Einziehen von Luft. Lebensbedrohlich gefährdet sind Neugeborene. Da diese erst im zweiten Lebensmonat gegen die Erkrankung geimpft werden können, empfiehlt das RKI jeder Schwangeren eine Pertussis-Impfung mit dem Ziel, das Kind mit mütterlichem Netzschutz zu versorgen. Ist diese Impfung nicht erfolgt, sollte die Mutter in den ersten Tagen nach der Geburt geimpft werden. Zudem sollte schon vor der Geburt eines Kindes überprüft werden, ob dessen zukünftige enge Kontaktpersonen einen adäquaten Immunschutz (Impfung innerhalb der vergangenen 10 J.) aufweisen. \*