

Hustentees aus verschiedenen Kräutern beruhigen die Schleimhäute und fördern das Abhusten.



Wenn der Husten plagt

Barmherzige Brüder Eisenstadt 📞 Husten ist ein weit verbreitetes Symptom, das uns besonders in der Erkältungszeit begleitet. Obwohl er oft als lästig empfunden wird, handelt es sich um einen wichtigen Schutzreflex des Körpers. Er hilft, die Atemwege von Fremdkörpern und Schleim zu befreien. Doch wenn der Husten anhält oder besonders unangenehm wird, stellt sich die Frage, wie man ihn am besten behandeln kann.

VON NINA HORAK



Mag. Petra Riegler hat die Leitung der Apotheke zum Granatapfel der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt inne.

Husten wird in den meisten Fällen durch eine Infektion mit Erkältungsviren ausgelöst, die die Selbstreinigungsmechanismen der Atemwege beeinträchtigen. Normalerweise sorgen die feinen Flimmerhärchen, das sogenannte Flimmerepithel, dafür, dass Schleim und Fremdkörper in Richtung Rachen transportiert werden. Bei einer Infektion jedoch wird dieser Mechanismus gestört: „Das Sekret wird zäher, die Flimmerhärchen verkleben, und der Körper reagiert mit Husten, um die Atemwege wieder frei zu bekommen“, erklärt Mag. Petra Riegler, Leitung der Apotheke zum Granatapfel der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt. Der Husten selbst wird durch einen komplexen Reflexbogen ausgelöst, der über fünf Komponenten gesteuert wird. Hustenrezeptoren, die sich unter anderem in der Luftröhre, im Kehlkopf und in den Bronchien befinden, reagieren auf Reize wie Druck oder chemische

Substanzen. Diese Rezeptoren melden dem Gehirn, dass die Atemwege gereizt sind, woraufhin der Hustenreflex ausgelöst wird. Dies erklärt, warum Husten ein so plötzlich auftretendes und teilweise anhaltendes Symptom ist – der Körper versucht, die blockierten Atemwege so schnell wie möglich zu reinigen.

Behandlungsmöglichkeiten

Wenn der Husten uns plagt, gibt es verschiedene Ansätze, die Linderung verschaffen können. Eines der Hauptziele der Hustenbehandlung ist es, das zähe Sekret in den Bronchien zu verflüssigen und die Funktion der Flimmerhärchen zu normalisieren. Hier kommen sogenannte Expektorantien, schleimlösende Mittel, zum Einsatz. Diese Medikamente verdünnen den Schleim und erleichtern so den Abtransport aus den Atemwegen. Bei starkem Hustenreiz können zudem hustenstillende

Präparate, sogenannte Antitussiva, helfen, den Hustenreflex zu unterdrücken und dem Körper Ruhe zu gönnen. In der Naturheilkunde haben sich vor allem pflanzliche Präparate bewährt. Kombinationen aus Efeu, Thymian und Primel sowie Myrtol oder der Wirkstoff 1,8-Cineol aus Eukalyptus gelten als wirksam bei der Behandlung von Erkältungshusten. Besonders interessant ist, dass in vielen Fällen die Datenlage für pflanzliche Wirkstoffe bei akuter Bronchitis besser ist als für synthetische Präparate wie Acetylcystein oder Ambroxol. Letztere werden ebenfalls häufig eingesetzt, um Schleim zu verflüssigen, doch pflanzliche Präparate bieten oft eine schonendere Alternative. „Für Patient:innen, die unter einem trockenen und reizenden Husten leiden, bieten sich Präparate mit Schleimstoffen an. Diese Substanzen legen sich wie ein Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute und lindern so den Hustenreiz. Je nach Vorliebe können Lutschtabletten, Hustensäfte oder Sirupe verwendet werden. Auch Gurgellösungen können bei Halskratzen und Reizhusten hilfreich sein“, so Mag. Riegler.

Unterstützende Maßnahmen

Neben Medikamenten spielen Hausmittel eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Husten. Da eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr entscheidend ist, um den Schleim zu verflüssigen, bieten sich Hustentees an, die Heilkräuter wie Thymian, Eibisch, Spitzwegerich oder Süßholzwurzel enthalten. Diese Mischungen beruhigen die Schleimhäute und fördern das Abhusten. Besonders wohltuend sind Inhalationen mit Kochsalzlösungen. Diese werden mit speziellen Inhalatoren zur Kaltvernebelung angewendet und helfen, den Schleim zu verflüssigen. Besonders konzentrierte Salzlösungen, die in kleinen, sterilen Einzeldosen in Apotheken erhältlich sind, haben sich als sehr wirksam erwiesen. Auch ein warmes Erkältungsbad mit ätherischen Ölen kann bei Husten unterstützend wirken. Es fördert die Entspannung und hilft dem Körper, sich zu regenerieren, auch wenn die

Obwohl Husten in den meisten Fällen harmlos ist, gibt es bestimmte Situationen, in denen man ärztlichen Rat einholen sollte.

medizinische Wirkung eher gering ist. Dennoch: Sich selbst etwas Gutes zu tun, kann gerade in der Erkältungszeit Wunder wirken.

Wann zum Arzt?

Obwohl Husten in den meisten Fällen harmlos ist, gibt es bestimmte Situationen, in denen man ärztlichen Rat einholen sollte. Wenn der Husten von Fieber oder Atemnot begleitet wird oder länger als drei Wochen anhält, könnte dies auf eine ernstere Erkrankung hinweisen. Auch bei besonders starkem Hustenreiz, der die Nachtruhe erheblich stört, kann ein Arzt helfen. In einigen Fällen verschreibt der Arzt Medikamente, die Codein enthalten. Dieser Wirkstoff gehört zur Gruppe der Opiate und unterdrückt den Hustenreiz effektiv. Aufgrund seiner starken Wirkung sollte Codein jedoch nur kurzfristig und unter ärztlicher Aufsicht eingesetzt werden, da es zu Gewöhnungseffekten führen kann. Zudem ist es wichtig, Codein-haltige Medikamente stets sicher vor Kindern aufzubewahren.

Husten mag ein unangenehmes Symptom sein, doch er ist ein wichtiger Mechanismus, um die Atemwege sauber zu halten. Mit den richtigen Mitteln – seien es Medikamente, pflanzliche Präparate oder Hausmittel – lässt sich der Husten in den meisten Fällen gut behandeln. ■

Husten ist ein plötzlich auftretendes Symptom, womit der Körper versucht, die blockierten Atemwege so schnell wie möglich zu reinigen.