

Husten – Das Wichtigste in Kürze

Husten ist ein natürlicher Schutzreflex, mit dem der Körper Sekrete, Fremdkörper und Reizstoffe aus den Atemwegen hinausbefördert. Damit erfüllt er eine lebenswichtige Funktion. Husten kann aber auch ein Symptom einer chronischen Lungenerkrankung sein.

Arten von Husten

Das wichtigste Merkmal von Husten ist seine Dauer:

1. Akuter Husten: Dauer < 3 Wochen, geht in den meisten Fällen auf einen Atemwegsinfekt durch Viren zurück.
2. Subakuter Husten: Dauer 3–8 Wochen, nach akuter Erkrankung bleibt manchmal über Wochen ein Reizhusten (postinfektiöser Husten). Ursache ist eine vorübergehende Überempfindlichkeit der Hustenrezeptoren.
3. Chronischer Husten: Dauer > 8 Wochen, Auslöser können chronische Lungenerkrankungen sein, aber auch Ursachen außerhalb der Atemwege wie chronische Entzündungen von Rachen und Nasennebenhöhlen oder dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre (gastroösophagealer Reflux).

Wann ist Husten gefährlich?

Wichtige Warnzeichen für eine ernste Ursache bei akutem und subakutem Husten sind:

- Atemnot
- Röchelnde und pfeifende Atemgeräusche
- Blau gefärbte Haut oder Schleimhäute (Zyanose)
- Herzasen (Tachykardie)
- Blutiger oder schaumiger Auswurf

Suchen Sie bei diesen Anzeichen schnellstmöglich ärztliche Hilfe.
Wählen Sie im Zweifelsfall den Notruf (in Deutschland: 112).

Wann zum Arzt mit Husten?

Hält ein Husten bereits länger als drei Wochen an, wird zunehmend stark oder quälend, ist ein Besuch in der hausärztlichen Praxis empfehlenswert.

Das gilt auch bei Warnzeichen wie

- Auswurf mit Blut (rosa, rötlich oder bräunlich),
- hohem Fieber,
- Atemnot oder
- röchelnden und pfeifenden Atemgeräuschen.

Bei Babys, Kleinkindern, Senior:innen oder Pflegebedürftigen ist es ratsam, einen ungewöhnlichen oder hartnäckigen Husten frühzeitig abklären zu lassen.

Behandlung

Erkrankte mit Husten bei einem akuten Infekt können ihre Symptome zu Hause behandeln und sich schonen, bis die Symptome abgeklungen sind.

Bei chronischem Husten infolge von chronischen Lungenerkrankungen ist meist eine Kombination aus Änderungen im Lebensstil, nicht-medikamentösen Maßnahmen und einer individuell passenden Bedarfs- und Dauermedikation notwendig.

Hausmittel gegen Husten

Hausmittel können akuten Husten lindern und den Heilungsprozess unterstützen, zum Beispiel:

- **Trinken:** Reichlich Flüssigkeit hilft, den Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen. Neben Wasser eignen sich warme Getränke wie Tee. Bestimmte Kräutertees (etwa mit Thymian oder Efeu) wirken krampflösend und können den Hustenreiz lindern.
- **Inhalieren:** Warmer Wasserdampf befeuchtet die gereizten Atemwege. Dampfbäder und Inhalationen mit Kochsalzlösung oder Zusätzen wie Kamille oder Eukalyptus gelten als beruhigend oder schleimlösend.
- **Warme Brustwickel:** Wärme auf der Brust kann die verkrampften Bronchien entspannen und mit bestimmten Zusätzen auch schleimlösend wirken – zum Beispiel in Form von Kartoffel-, Quark- oder Ingwerwickeln oder wärmenden Salben.

Medikamente

Wenn Hausmittel nicht ausreichend helfen, gibt es eine Reihe von Arzneimitteln. Sie wirken in der Regel entweder

- schleimlösend, um das Abhusten zu erleichtern, oder
- hustenstillend, indem sie den Hustenreiz unterdrücken.

Quelle: Krüger, K. et al. S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V. (Stand: 01/2022) | Weitere Informationen: <https://www.lungeninformationsdienst.de/aktuelles/schwerpunkthemen/husten> | Fachliche Beratung: Prof. Dr. Jürgen Behr, Klinikum der Universität München, © 2024, 1. Auflage