



# HILFE GEGEN HUSTEN

Erst kratzt der Hals, dann läuft die Nase und nach fünf bis sechs Tagen kommt ein Husten hinzu. Diesen Verlauf kennen gerade zu dieser Jahreszeit viele, denn er beschreibt eine typische Erkältung. Dahinter stecken meist Viren. Entzündet sich die Luftwege, sprechen Ärzte von einer Bronchitis. Hierbei verkleben die Flimmerhärchen der Luftwege durch einen zähen Schleim. Ein zunächst trockener Hustenreiz ist die Folge. Der Körper versucht, mit einem Hustenreflex Schleim oder reizende Substanzen aus den Bronchien zu katapultieren. Nach ein bis drei Tagen löst sich der Schleim meist. Ärzte sprechen dann von einem produktiven Husten.

## Arzneimittel im Überblick

Die Apotheke bietet zahlreiche Arzneimittel, die den Hustenreiz lindern beziehungsweise das Abhusten erleichtern. Je nach Hustenstadium eignen sich unterschiedliche Präparate:

- **Hustenstiller:** In der Phase des Reizhustens oder wenn der Husten den nächtlichen Schlaf raubt, haben sich Hustenblocker – auch Antitussiva genannt – bewährt. In der Apotheke gibt es zum einen pflanzliche Präparate, die Extrakte aus Spitzwegerich, Eibischwurzel oder Isländisch Moos enthalten. Sie bilden eine schützende Schleimschicht auf der

entzündeten Schleimhaut von Hals und Rachen, die den Hustenreiz lindert. Arzneimittel mit Efeuextrakt dämpfen den Hustenreiz und erleichtern darüber hinaus das Abhusten. Zum anderen stehen synthetische Hustenblocker zur Verfügung. Darin steckt beispielsweise der Stoff Dextromethorphan – er wirkt zentral im Hustenreflexzentrum und unterdrückt den natürlichen Hustenreiz.

- **Hustenlöser:** Fängt der Schleim an, sich nach einigen Tagen zu lösen, lässt sich dieser Prozess durch sogenannte Expektoranzien unterstützen. Sie erhöhen das Sekretvolumen oder machen den Schleim dünnflüssiger und erleichtern so das Abhusten. Zu den bewährten Wirkstoffen gehören Acetylcystein, Ambroxol oder Guaifenesin. Wer lieber auf Pflanzenheilkunde setzt, kann Präparate mit Efeu- oder Thymianextrakt einnehmen.

- **Weitere Arzneien:** Gegen Husten helfen zwei weitere pflanzliche Präparate: Ein Extrakt aus der Wurzel der Kapland-Pelargonie sowie ein Kombipräparat aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel wirken möglicherweise direkt gegen die auslösenden Viren oder Bakterien.

**WICHTIG:** Hustenstiller und Hustenlöser am besten nie gleichzeitig

anwenden, da ihre Wirkung entgegengesetzt ist. Oft empfiehlt sich hingegen, den Schleim tagsüber zu lösen und den Hustenreiz nachts gegebenenfalls zu stillen. Der Apotheker berät Sie gern.

## Wann zum Arzt

Husten ist in der Regel harmlos, hält oftmals ein bis zwei Wochen an und klingt dann häufig von allein wieder ab. Tritt ein starkes Krankheitsgefühl auf, kommen Fieber oder Schmerzen hinzu oder dauert der Husten länger an, empfiehlt es sich, einen Arzt zu Rate zu ziehen

## Wirksame Hausmittel

- Viel Trinken erleichtert die Schleimlösung. Warme Getränke oder Hustentees aus der Apotheke sind besonders geeignet.
- Inhalieren mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus, Thymian, Kamille oder Salbei hilft beim Abhusten.
- Einreiben mit Erkältungsbalsam wirkt wohltuend. Ätherische Öle wie Kiefernadel- und Eukalyptusöl oder auch Präparate mit Campher und Menthol wirken auf natürlicher Basis.