



# Lästiger Husten? In der Apotheke erhalten Sie nicht nur Hustenbonbons.

Husten ist hauptsächlich ein sinnvoller Reflex und ein wichtiger Teil der Selbstreinigungs- und Abwehrmechanismen der Lunge. Es ist deshalb nicht ratsam, den Husten systematisch mit Medikamenten zu unterdrücken. Bei gesunden Erwachsenen ist eine einfache Erkältung die häufigste Ursache von Husten.

**TEXT: SAMANTHA MEGEL,  
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Eine Hustendauer von zwei bis drei Wochen ist nicht ungewöhnlich und deshalb nicht beunruhigend. Was aber, wenn Sie ein wichtiges Meeting haben oder der Husten Sie nicht ruhig schlafen lässt? Je nach Dauer unterteilt man Husten in die Kategorien «akut» (<3 Wochen), «subakut» (3–8 Wochen) oder «chronisch» (>8 Wochen). Patientinnen und Patienten mit einer «normalen» Hustendauer von bis zu drei Wochen können in der Apotheke behandelt werden. Gewisse Hustenmittel sind seit Anfang 2019 rezeptpflichtig, Sie dürfen diese aber trotzdem in Ihrer Apotheke beziehen, ohne vorgängig einen Arzt/eine Ärztin für ein Rezept aufsuchen zu müssen. Denn

mit der Revision des Heilmittelgesetzes haben Apothekerinnen und Apotheker erweiterte Kompetenzen erhalten und dürfen rezeptpflichtige Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung abgeben und dies nicht nur in Ausnahmesituationen. Im Rahmen einer «Konsultation in der Apotheke» werden Sie kompetent beraten und erfahren, welche Hustenmittel für Sie am besten geeignet sind oder wann Sie sich doch lieber an Ihren Arzt/Ihre Ärztin wenden sollten.

## Warum husten Sie?

Das Apothekenteam wird Ihnen ein paar Fragen stellen, um einen ersten Hinweis über die Hustenursache zu erhalten. Husten wird nämlich nicht zwingend nur durch Erkältungsviren ausgelöst. In seltenen Fällen ist Husten auf Ursachen ausserhalb

des Atmungstraktes wie zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder saures Aufstossen (Refluxkrankheit) zurückzuführen. Er kann auch bei Allergien (z. B. Heuschnupfen) auftreten. Weitere Ursachen für Hustensymptome könnten eine Lungenentzündung oder Keuchhusten sein. Beides würde eine antibiotische Therapie erfordern. Die Apothekerinnen und Apotheker kennen die Alarmsymptome und können genau abschätzen, wann Sie als Patientin oder Patient in der Apotheke behandelt werden können oder an einen Facharzt/eine Fachärztin weitergeleitet werden müssen.

### **Wie husten Sie – trocken oder produktiv?**

Für die Behandlung in der Apotheke ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich um einen trockenen Reizhusten oder einen produktiven Husten (mit Auswurf) handelt. Im Falle einer viralen oder bakteriellen Infektion ist die erste Phase oft ein trockener Reizhusten. Wenn weiße Blutkörperchen an den Infektionsort gelangen, um die Keime zu neutralisieren, produzieren die Schleimhautzellen mehr Schleim. Der anfänglich trockene Husten wird verschleimt oder produktiv. Hustenlöser oder eine adäquate Flüssigkeitsaufnahme helfen, diesen Schleim abzuhusten. Am Ende der Infektion kann er wieder trocken werden und das Ende des Krankheitsverlaufs anzeigen. Bei Raucher/innen oder Patient/innen mit COPD (eine chronische Lungenkrankheit) beobachtet man eher einen verschleimten Husten aufgrund der chronischen Entzündung.

### **Hustenstiller oder Hustenlöser?**

Bei trockenem Reizhusten ist kurzfristig die Anwendung von Hustenstillern (sog. Antitussiva) möglich. Sie hemmen den Hustenreflex durch Hemmung des Hustenzentrums im Gehirn (zentrale Wirkung) oder durch Hemmung von Rezeptoren im Bronchialsystem (periphere Wirkung). Sobald sich der Husten löst, sollte das Antitussivum abgesetzt, bzw. bei starkem nächtlichem Reizhusten nur noch zur Nacht angewendet werden (max. Anwendungsdauer: 14 Tage).

Die Wirksamkeit von Antitussiva (inklusive dem Goldstandard Codein) ist bei Erkältungshusten nicht erwiesen. Deshalb sollte ein akuter Husten im Rahmen eines Infektes nur in Ausnahmefällen (bei nächtlichem, schlafstörendem Husten) mit Antitussiva behandelt werden. Vor allem codeinhaltige Präparate können den Nachtschlaf verbessern. Bei ausgesprochenem Patientenwunsch dürfen diese bei nicht produktivem und quälendem Reizhusten kurzfristig zur Nacht eingesetzt werden.

**«Es ist nicht ratsam, den Husten systematisch mit Medikamenten zu unterdrücken.»**



**Hustenstiller oder Hustenlöser? Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.**

Als Expektorantien werden Arzneimittel bezeichnet, die den Auswurf bzw. das Abhusten von Bronchialschleim fördern. Diese sollen bei produktivem Husten den Schleim lösen und ein Abhusten erleichtern. Es liegen jedoch keine ausreichenden Beweise zur klinischen Wirksamkeit bei akutem Husten vor. In einer Reihe von Studien zeigten sie keine Überlegenheit gegenüber Placebo bzw. der Zufuhr von Flüssigkeit. Eine allfällige Verbesserung tritt erst nach 6–7 Tagen auf, zeitgleich mit einer Verbesserung im natürlichen Verlauf des Hustens. Insgesamt sind Expektorantien aber gut verträglich.

### Wie sieht es mit Kombinationspräparaten aus?

Die Kombination von Hustenstillern und Hustenlösern, die in manchen Hustenmitteln anzutreffen ist, macht meist wenig Sinn. Wenn die gesteigerte Schleimproduktion durch eine Unterdrückung des Hustens nicht abgehustet werden kann, besteht die Gefahr eines Sekretstaus in der Lunge. Dieser bildet einen Nährboden für Bakterien und weitere Keime. Möglich ist aber eine zeitlich versetzte Gabe: Tagsüber Schleimlöser mit viel Flüssigkeit einnehmen und mit Hustenstillern die Nachtruhe sichern.

### Wie sieht es mit pflanzlichen Präparaten aus?

Bei produktivem Husten werden v. a. Kombinationen aus Efeu, Thymian und Primelwurzel verwendet. Alle drei Heilpflanzen regen die Produktion von dünnflüssigem Schleim an und wirken bronchienerweiternd, was das Abhusten von Schleim erleichtert. Gemäss einer aktuellen Studie sind Zubereitungen aus Efeublättern bei Husten aufgrund einer Bronchitis unbedenklich. Allerdings sind die Wirkungen bestenfalls minimal und von ungewisser klinischer Bedeutung. Der Stellenwert der Präparate gilt weiterhin als ungeklärt.

Ein bewährtes Hausmittel ist Honig. Er kann die Frequenz und Schwere des Hustens mildern und die Schlafqualität verbessern. 1–2 Esslöffel in einer warmen Tasse Milch oder Tee vor dem Schlafengehen reichen völlig aus. Wer tagsüber keine Zeit für ein warmes Getränk hat, kann auf Lutschtabletten mit Honig aus der Apotheke zurückgreifen.

### Was können Sie sonst noch tun, damit der Husten schnell abklingt oder gar nicht auftritt?

Körperliche Schonung bzw. Bettruhe helfen, sich von einer Erkältung rasch zu erholen. Aber auch ein Erkältungsbad oder Bronchialsalben können eine

rasche Genesung unterstützen. Behandeln Sie nicht nur den Husten, sondern auch zusätzliche Symptome wie z. B. Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen. Verwenden Sie bei laufender oder verstopfter Nase abschwellende Tropfen oder Sprays, damit die Nasensekrete und das Atmen durch den Mund die Schleimhäute nicht zusätzlich reizen. Es wird auch wärmstens empfohlen während einer Erkältung auf das Rauchen zu verzichten. Rauchen kann Husten verschlimmern oder gar auslösen.

Um einem Erkältungshusten vorzubeugen, können verschiedene Massnahmen ergriffen werden. Halten Sie Ihre Schleimhäute im Winter feucht, indem Sie für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen, mit Kochsalzlösung inhalieren und auf eine adäquate Flüssigkeitszufuhr achten. Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie sich ausgewogen ernähren, Stress vermeiden und sich gegen die saisonale Grippe impfen lassen. <

### Fazit

Husten ist hauptsächlich ein sinnvoller Reflex und muss deshalb nicht systematisch mit Medikamenten unterdrückt werden. Ein Erkältungshusten dauert in der Regel zwei bis drei Wochen und ist in der ersten Phase oft ein trockener Reizhusten, der später in einen produktiven Husten mit Auswurf übergeht. Entsprechend unterscheidet man in der Behandlung zwischen Hustenstillern (Antitussiva) und Hustenlösern (Expektorantien). Leider ist die Wirksamkeit sowohl von Antitussiva als auch von Expektorantien bei Erkältungshusten nicht ausreichend bewiesen. Bei quälendem, nächtlichem Reizhusten können codeinhaltige Präparate jedoch kurzfristig zur Nacht eingesetzt werden. Die Kombination von Hustenstillern mit Hustenlösern, die in manchen Hustenmitteln anzutreffen ist, macht wenig Sinn. Möglich ist aber eine zeitlich versetzte Gabe, das heisst Schleimlöser tagsüber mit viel Flüssigkeit einnehmen und Hustenstillern auf die Nacht.

Apothekerinnen und Apotheker dürfen auch rezeptpflichtige Hustenmedikamente ohne ärztliche Verschreibung abgeben. Sie kennen aber auch die Alarmsymptome bei Husten und leiten Patientinnen und Patienten nötigenfalls an einen Facharzt / eine Fachärztin weiter.

**Leiden Sie unter einem lästigen Reizhusten oder sitzt der Schleim fest? Unsere Apothekenteams stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie vorbei. Wir beraten Sie auch ohne Voranmeldung.**