

- Die Anwendung von lokaler Wärme lindert die Beschwerden (Rotlicht, Inhalationen von Wasserdampf – bitte nicht zu heiss!)
- Leiden Sie an „verstopfter Nase“ während des Schlafens, kann die Erhöhung des Kopfendes an Ihrem Bett Linderung bringen.
- Eine erhöhte Körpertemperatur oder Fieber sind eher günstig für den Verlauf einer Erkältung. Bevor Sie eine medikamentöse Fiebersenkung einleiten, nutzen Sie feuchte Wadenwickel.
- Wenn Sie Kopf- oder Gliederschmerzen haben, können Sie sich in der Apotheke rezeptfrei Paracetamol als Tabletten oder Zäpfchen besorgen.
- Abschwellende Nasentropfen oder –sprays sind nicht länger als 5 bis 7 Tage einzunehmen. Achten Sie darauf, dass sie kein Benzalkoniumchlorid enthalten. Dieses kann die Schleimhäute zusätzlich schädigen. Bevorzugen Sie die niedrigere (Kinder-)Dosierung (0,5 mg), die in vielen Fällen ausreichend ist.
- Spülung der Nasennebenhöhlen mit einer warmen Salzlösung reinigt und führt durch Abschwellung der Schleimhäute zu einer besseren Belüftung der Nasennebenhöhlen und dient damit zum Sekretabfluss. Verwenden Sie für diese Lösungen eine „gepufferte“ Mischung z.B. Emser Salz.

### Wie kann man vorbeugen?

Achten Sie auf genügend Schlaf und halten Sie sich unnötigen Stress vom Hals. Trainieren Ihre Abwehr durch regelmäßige Bewegung an frischer Luft (z.B. Ausdauersport), Kalt-Warm-Duschen bzw. Saunagänge. Vermeiden Sie Unterkühlung!

- Nasen- und Rachenspülungen mit physiologischer Kochsalzlösung können helfen, Erkältungen zu vermeiden.

- Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, an chronischen Erkrankungen leiden oder an exponierter Stelle tätig sind (Gesundheitswesen, Kindergarten etc.), ist eine Grippeimpfung und/oder eine Impfung gegen Pneumokokken sinnvoll.

**Dr. med. Günter Meyer**

Facharzt für Allgemeinmedizin

**Dr. med. Carlo Huss**

Facharzt für Allgemeinmedizin & Chirurgie

Sportmedizin, Chirotherapie

Schulstrasse 7

29640 Schneverdingen

Tel. 05193/6860

Fax 05193/2856

E-Mail: [info@hausarzt-schneverdingen.de](mailto:info@hausarzt-schneverdingen.de) [www.hausarzt-schneverdingen.de](http://www.hausarzt-schneverdingen.de)

**Alle Ärzte der Praxis sind Mitglieder der Ärztekammer Niedersachsen. Die Berufsbezeichnung wurde in Deutschland verliehen**

DIE BERUFSORDNUNG FINDET  
SICH UNTER [WWW.AEKN.DE](http://WWW.AEKN.DE)



**Gemeinschaftspraxis  
Dr. Meyer und Dr. Huss**

## Patienteninfo

### Husten

#### Was ist Husten?

Husten ist ein plötzlicher Atemstoss zu dem Zweck, übermässigen Schleim oder einen Fremdkörper aus den Bronchien, der Luftröhre oder dem Kehlkopf zu treiben. Er kann durch entzündliche, chemische, physikalische oder mechanische Reizungen der Schleimhaut der oberen und unteren Atemwege ausgelöst werden.

Somit ist Husten zunächst ein durchaus erwünschtes Symptom, um die Luftwege von Fremdkörpern oder Schleim zu befreien, er kann jedoch darüber hinaus auf unterschiedliche, auch schwerwiegende Erkrankungen in verschiedenen Organsystemen hinweisen und selbst zu Komplikationen wie z.B. zu Erbrechen, Kopfschmerzen oder Herzrhythmusstörungen führen.

### Wie häufig kommt Husten vor?

Husten zählt zu den Beschwerden, die sehr oft in der hausärztlichen Praxis der Grund für einen Arztbesuch sind. Deutliche saisonale und altersabhängige Schwankungen sind zu beobachten. Im Kindesalter gilt Husten als der häufigste auf ein Organsystem bezogene Beratungsanlass und ist zusammen mit Fieber das am meisten vorkommende Symptom in allen Altersklassen der Kindheit.

### Wie lange dauert ein Husten?

Unkomplizierter akuter Husten dauert in der Regel nicht länger als 3 Wochen. Dauert er länger, so spricht man von einem chronischen Husten.

### Was sind die Ursachen?

Die mit Abstand häufigste Ursache eines akuten Hustens bei 5- bis 40-Jährigen ist eine Viruserkrankung in Form eines Erkältungsinfektes. Weitere Ursachen des Hustens sind eine Bronchitis oder eine Nasennebenhöhlenzündung, die ebenfalls zu einem grossen Anteil durch Viren verursacht werden. Bei über 40-Jährigen müssen verstärkt andere Erkrankungen in Betracht gezogen werden: Verengung der Bronchien, Allergien, Speiseröhrentzündung, Medikamentennebenwirkungen. Bei älteren Menschen über 70 Jahre kann eine Herzschwäche der Grund sein.

Die häufigste Ursache eines chronischen Hustens ist die Raucherbronchitis, gefolgt von einer Entzündung im Nasenrachenraum, einer Speiseröhrentzündung, einer Überempfindlichkeit der Bronchial-Schleimhaut und einer vorübergehenden oder dauerhaften Verengung der Bronchien.

### Was sollten Sie Ihrem Arzt mitteilen?

Wichtig für Ihren Arzt ist, ob in Ihrer Umgebung Infektionen aufgetreten sind (z.B. grippaler Infekt, Keuchhusten oder Tuberkulose). Bei **akutem** Husten: unterrichten Sie Ihren Arzt über weitere Beschwerden wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schleimabsonderungen im Nasenrachenraum, Hals- und Ohrenschmerzen, Druckgefühl im Bereich von Stirn und Oberkiefer oder phasenweise Atemnot und Schmerzen bei der Atmung. Bei **chronischem** Husten: sagen Sie Ihrem Arzt, ob Sie Schmerzen im Brustbereich, Sodbrennen oder Aufstossen bemerkt haben. Teilen Sie mit, inwieweit Allergien bekannt sind, ob Sie rauchen und ob Sie z.B. an Ihrem Arbeitsplatz bestimmten schleimhautreizenden Stoffen oder Stäuben ausgesetzt sind und welche Medikamente Sie einnehmen. Informieren Sie ihn über Ihre bereits vorgenommenen Massnahmen oder andere Arztbesuche.

### Was kann Ihr Arzt tun?

Ihr Arzt kann feststellen, wie schwerwiegend der Husten einzustufen ist und welche Ursache vorliegt. Bei 7 von 10 Patienten ist ihm aufgrund Ihrer Angaben der Beschwerden und seiner körperlichen Untersuchung eine Diagnosestellung möglich. In den meisten Fällen sind weiterführende Untersuchungen nicht notwendig. Bei länger bestehenden Beschwerden wird er diagnostische Massnahmen veranlassen. Bei einem akuten Husten können Medikamente in den meisten Fällen nur wenig die Dauer des Hustens beeinflussen. Sie helfen jedoch, die Beschwerden zu lindern. Ihr Arzt wird Ihnen Hinweise geben, welche Präparate für Sie infrage kommen und welche Sie in der Apotheke rezeptfrei erwerben können.

Er wird Ihnen bei einem Infekt der oberen Atemwege zunächst keine Antibiotika verschreiben, da meistens keine Bakterien, sondern Viren verantwortlich zu machen sind, die durch Antibiotika nicht zu bekämpfen sind. Eine unnötige Antibiotikagabe kann zu Allergien oder Verdauungsbeschwerden infolge Störungen der Darmflora führen und eine Resistenzbildung von Bakterien gegen Antibiotika fördern.

Bei einer schweren Bronchitis oder einer Lungenentzündung sind Antibiotika indiziert und regelmässig einzunehmen. Bei Vorliegen eines chronischen Hustens steht zunächst die Erkennung der Ursache im Vordergrund, die recht vielfältig sein und einige Untersuchungen erfordern kann.

### Was können Sie selber tun?

Für einen Erkältungsinfekt der oberen Atemwege als Ursache eines akuten Hustens spricht kein oder geringes Fieber, mäßige Halsschmerzen, Schnupfen. Behinderte Nasenatmung, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit.

Sie können selbst zu Ihrer Genesung beitragen:

- Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung- dies ist der richtige Zeitpunkt, damit aufzuhören.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (ca. 2 Liter pro Tag) zu sich.