

# Dr. med. Jochen Sauter

Facharzt für Innere Medizin  
Hausärztliche Versorgung

Hauptstraße 1  
78166 Donaueschingen  
Tel. 07705-5596



## Husten

Die **häufigste Ursache von Husten ist eine Reizung oder Entzündung der mittleren oder unteren Atemwege** durch Erkältung, Grippe oder Asthma. **Substanzen wie Zigarettenrauch, Staub und Pollen können Hustenreiz auch auslösen, ebenso Nasenschleim, der in den Rachen tropft, oder der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre bei Sodbrennen.** Manche Menschen leiden auch unter **nervös bedingtem Husten**. Es gibt **auch Medikamente, die Husten als Nebenwirkung** hervorrufen können. Husten kann **auch Symptom einer schwerwiegenden Erkrankung** sein.

Grundsätzlich **unterscheidet** man zwischen **trockenem Reizhusten** und so genanntem „**produktivem**“ **Husten mit Schleimproduktion**.

**Was Sie selbst tun können, um den Husten unter Kontrolle zu halten und die vom Arzt verordnete Behandlung zu unterstützen:**

- Trinken Sie **mindestens 8 große Gläser Flüssigkeit täglich** (Kräutertee, Wasser, verdünnte Säfte, warme Gemüse- oder Fleischbrühe), das hilft auch, den Schleim zu verdünnen.
- **Heiße Zitrone mit Honig löst ebenfalls den Schleim und stärkt die Immunabwehr.**
- **Warme feuchte Luft** kann Husten lindern und den Schleim lösen. Sie können täglich ein **Dampfbad** machen, einen **Luftbefeuchter** benutzen, eine **Wasserschale** auf den Heizkörper stellen oder **feuchte Handtücher** aufhängen.
- Es ist sinnvoll, den **Husten nicht zu unterdrücken**, weil der Schleim und mit ihm die Krankheitserreger abgehustet werden sollen.
- Bei einem **trockenen Reizhusten, der auch den Schlaf stört**, kann kurzfristig ein **hustenstillendes Mittel (z.B. Kodein)**, sinnvoll sein. Vorsicht: Solche Medikamente tagsüber möglichst selten einnehmen, weil sie müde machen können! Nie zusammen mit Alkohol einnehmen.  
Schleimlösende Medikamente sind bei trockenem Husten nicht sinnvoll.
- **Mit hochgelagertem Oberkörper zu schlafen**, kann nachts den lästigen Husten lindern, besonders wenn Rückfluss von Magensaft die Ursache ist.
- **Meiden Sie staubige oder rauchige Umgebung.**

**Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt**

- **bei Atembeschwerden oder Brustschmerzen**
- **Husten von Blut oder grünlich/gelblich verfärbtem Schleim/Auswurf**
- **bei Fieber und Schweißausbrüchen**
- **bei Gewichtsverlust**
- **wenn Sie ein Medikament einnehmen, das den Husten verursachen könnte (z.B. manche Mittel gegen Bluthochdruck)**
- **wenn der Husten Sie erschöpft**
- **wenn der Husten schlimmer wird oder nach einer Woche noch keine Besserung eingetreten ist**