



### Husten — was steckt dahinter?

Husten ist ein wichtiger Schutzreflex des menschlichen Körpers. Um Schleim, Staub oder Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen, wird dabei explosionsartig Luft ausgestoßen – mit der Geschwindigkeit eines Hurrikans. Verantwortlich dafür sind spezielle Rezeptoren, die sich in den Bronchien, der Luftröhre, dem Kehlkopf und dem Rachen befinden. Werden diese Sensoren gereizt, beispielsweise durch Schleimansammlungen, senden sie Signale an das Gehirn, das daraufhin den Hustenreflex auslöst. Neben dieser unwillkürlich ablaufenden Reaktion kann man auch bewusst und absichtlich husten.

### Wie entsteht Husten?

Beim Husten handelt es sich nicht um eine eigenständige Erkrankung, sondern um ein Symptom, das bei verschiedenen Krankheitsbildern auftreten kann. Zu den häufigsten Auslösern gehören akute Atemwegsinfekte wie die Erkältung und die Bronchitis. Die zumeist durch Viren bedingte Infektion führt in den Atemwegen zu einer Entzündung und – damit einhergehend oder etwas verzögert – zu einer verstärkten Schleimproduktion. Beides bewirkt dann den Hustenreiz. Für das Sauberhalten der Bronchien sind eigentlich Millionen von Flimmerhärchen zuständig, die sich dort in der Schleimhaut finden. Bei einer Infektion kann dieses Reinigungssystem an seine Grenzen kommen. Dann hilft der Husten, den zähen Schleim und mit ihm die Krankheitserreger aus den Atemwegen abzutransportieren.

### Wie äußert sich Husten?

Zu Beginn ist der Husten bei Atemwegsinfekten meist trocken. Wenig später macht sich dann die verstärkte Produktion von Schleim bemerkbar, der mit dem Hustenstoß in den Mundraum gelangt. Manchmal sieht der Schleim weißlich-klar aus, er kann aber ebenso gelblich oder grünlich verfärbt sein. Letzteres bedeutet jedoch nicht, dass es sich um eine bakterielle Infektion handeln muss. Begleitet wird der Husten oft von weiteren Symptomen des Infekts wie Schnupfen, Halsschmerzen, Heiserkeit, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und manchmal auch von Fieber. Diese Beschwerden klingen in der Regel binnen einiger Tage wieder ab. Der Husten hingegen kann nach einer Erkältung, einer Grippe oder einer Bronchitis noch bis zu vier Wochen anhalten.

### Akuter Husten – was kann ich tun?

Atemwegsinfektionen und der damit einhergehende Husten heilen in der Regel auch ohne Medikamente folgenlos aus. Da es sich um einen wichtigen Reinigungsmechanismus handelt, sollten Hustenstiller nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden. Auch schleimlösende Medikamente sind meist nicht notwendig. Inhalationen mit Wasserdampf empfinden viele Patienten als angenehm. Unterstützend können pflanzliche Präparate, zum Beispiel auf Thymian-Basis eingenommen werden, obwohl es zu deren Wirksamkeit nur wenige Studien gibt. Wichtig ist es genügend aber nicht übermäßig viel zu trinken. Körperliche Schonung hilft ebenfalls beim Gesundwerden. Zigarettenrauch – ob aktiv oder passiv – gilt es bei Husten zu meiden. Antibiotika, bei bakteriellen Infektionen oft lebensrettend, haben gegen Viren, die Atemwegsinfekte meist verursachen, keine Wirkung. Deshalb ist eine Antibiotikatherapie bei Husten im Normalfall nicht nötig. Ausnahme ist die bakterielle Lungenentzündung, die jedoch nur einen sehr kleinen Anteil aller Infektionen der Atemwege ausmacht.