

# QUÄLENDER HUSTEN BEI BRONCHITIS

Trockener Reizhusten ist ein klares Symptom der Bronchitis. Sie tritt oft gemeinsam mit einer Erkältung auf. Betroffene klagen über Schnupfen, Glieder- und Kopfschmerzen. Halsschmerzen, Heiserkeit und ein brennendes Gefühl hinter dem Brustbein. Müdigkeit und Abgeschlagenheit kommen noch dazu. Nach einigen Tagen wird aus dem trockenen Reizhusten ein produktiver Husten: Der Schleim in den unteren Atemwegen (Bronchien) löst sich und kann nun ausgehustet werden. Der zähflüssige, klare oder weißliche Auswurf ist ein typisches Zeichen für eine Virusinfektion. Zeigt der Hustenschleim sich jedoch in gelb oder grün, ist dies ein Hinweis auf einen zusätzlichen Bakterienbefall der Bronchien. Mediziner nennen dies eine bakterielle Superinfektion.

## Komplizierter Verlauf

Die entzündete Schleimhaut der Bronchien kann sich stark verengen

und so viel Schleim produzieren, dass Betroffene schlecht Luft bekommen (spastische Bronchitis). Es treten hörbare Atemgeräusche – Rasseln und Giemen – auf. Manchmal entstehen kleine Risse in der Schleimhaut, so dass die Patienten Blut abhusten. Außerdem kann eine akute Bronchitis im weiteren Verlauf zu einer Lungenentzündung führen. Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen (Herzschwäche, COPD, Asthma) sollten schon bei ersten Anzeichen einer Bronchitis zum Arzt gehen.

## Bei diesen Beschwerden ist ein Arztbesuch notwendig

- Lang anhaltender Husten über mehr als sechs Wochen
- Hohes Fieber
- Abgeschlagenheit, Schüttelfrost und Nachtschweiß.
- Der abgehustete Schleim enthält Blut.

- Atemnot und pfeifende Atemgeräusche

## Was ist zu tun bei quälendem Husten?

Es gibt kein spezielles Medikament gegen eine Bronchitis aber viele Möglichkeiten die Beschwerden zu lindern: Ruhe, viel Trinken und Inhalieren unterstützen den Heilungsprozess. Bei einer Bronchitis produzieren die unteren Atemwege besonders viel Schleim, der gemeinsam mit den Krankheitserregern abgehustet wird. Der Husten ist also ein wichtiger Abwehrmechanismus, um Viren und Bakterien aus den Atemwegen herauszubefördern. Produktiver Husten darf daher nicht unterdrückt werden. Ihr Hausarzt

## Ist eine Bronchitis ansteckend?

Eine akute Bronchitis ist ansteckend! Wenn der Patient hustet, verteilt er dabei die Viren oder Bakterien in der Umgebungsluft oder auf Oberflächen. Kommt eine weitere Person damit in Berührung, kann er sich anstecken! Allerdings führt nicht jede Infektion zum Krankheitsausbruch. Vorsicht geboten ist bei älteren oder immungeschwächten Patienten.

Husten Sie immer in die Armbeuge, um andere Menschen vor den Krankheitserregern zu schützen!



kann Ihnen zur Unterstützung ein schleimlösendes Medikament empfehlen. Diese Hustenlöser wirken jedoch nur, wenn Sie viel trinken. Quälender, unproduktiver Husten (ohne Auswurf) stört oft den Schlaf und reizt die angegriffene Schleimhaut zusätzlich. In diesem Fall können Patienten kurzzeitig einen Hustenstilller (Antitussiva) einnehmen. Sprechen Sie vor der Einnahme mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Rezeptpflichtige Hustenstillter enthalten Opiate wie Codein. Diese bergen ein gewisses Abhängigkeitsrisiko. Außerdem können sie sehr müde machen, die Reaktionsfähigkeit einschränken und Verstopfung verursachen.

### Die besten Hausmittel

Alte Hausmittel aus heilenden Kräutern wirken bei einer leichten Bronchitis und anderen Erkältungssymptomen wahre Wunder.

**Inhalieren:** Heißes Wasser in eine Schüssel geben und den Kopf darüber halten. Bedecken Sie Kopf und Schüssel mit einem Handtuch, damit der Wasserdampf nicht entweichen kann. Atmen Sie zehn bis 15 Minuten langsam und tief ein und aus.

Mögliche Zusätze für die Inhalation sind Meersalz, Kamillenblüten, Thymiankraut oder wenige Tropfen Eukalyptus- oder Thymianöl. Achtung: Bei Kindern und Schwangeren dürfen ätherische Öle nur eingeschränkt angewandt werden.

**Brustwickel:** Wärme steigert die Durchblutung und hilft dabei, den festsitzenden Schleim zu lösen. Rollen Sie ein Baumwolltuch von beiden Seiten zur Mitte hin auf und längs in ein Geschirrtuch ein. Legen Sie die

## Antibiotika und Kortison

Antibiotika machen Sie nicht schneller wieder gesund! Sie haben bei einer Bronchitis, die durch Viren verursacht wird, keine Wirkung. Deshalb verschreibt Ihnen der Arzt nur dann ein Antibiotikum, wenn sich auf der Schleimhaut der Bronchien zusätzlich Bakterien ausgebreitet haben. Das erkennt man daran, dass der abgehustete Schleim durch Eiter gelblich oder grünlich verfärbt ist.

Bei spastischer Bronchitis ist die Inhalation mit Kortison sinnvoll. Es lässt die Schleimhaut in den Atemwegen anschwellen und wirkt entzündungshemmend. Husten Sie immer in die Armbeuge, um andere Menschen vor den Krankheitserregern zu schützen!

Rolle anschließend mit herausragenden Enden in eine Schüssel und gießen Sie einen halben Liter kochendes Wasser darüber – Sie können auch zwei Teelöffel Thymiantee hinzugeben. Lassen Sie das Tuch 15 Minuten ziehen. Dann wringen Sie es vorsichtig aus und wickeln das Innentuch eng um die Brust. Binden Sie zwei weitere Tücher darüber. Lassen Sie den Brustwickel etwa 20 Minuten wirken. Alternativ können Sie auch eine Wärmflasche oder ein warmes Körnerkissen auf die Brust oder den Rücken legen.

**Trinkmenge steigern:** Bei einer Bronchitis sollten Sie darauf achten, ausreichend zu trinken. Das hilft, den Schleim in den Bronchien zu lösen und leichter abzu husten.

**Heilpflanzen** bei Bronchitis:

- Spitzwegerich und Eibisch beruhigen die gereizte Schleimhaut und lindern den Hustenreiz.
- Thymian, Anis, Primel, Lindenblüten und Königskerze unterstützen den Abtransport des Bronchialschleims.

- Fenchel und Eisenkraut wirken entzündungshemmend und verflüssigen den festsitzenden Schleim.
- Süßholzwurzel besitzt krampflösende, entzündungshemmende, auswurfördernde und schleimhautschützende Eigenschaften.
- Ingwer ist entzündungshemmend und verringert die Keimbildung.
- Holunder wirkt schweißtreibend und steigert die Schleimproduktion in den Bronchien.

Wird die Bronchitis von einer Erkältung oder Grippe begleitet, können Fieber, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen auftreten. Sie können bei Bedarf Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol einnehmen. Sie senken das Fieber und lindern die Schmerzen. Ibuprofen wirkt zudem entzündungshemmend. ●

**Autorin:** Verena Nittka

**Quellen:** Leitlinie „Diagnostik und Therapie von erwachsenen Patienten mit Husten“ der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (Stand: 01/2019) S3-Leitlinie „Akuter und chronischer Husten“ der DEGAM (Stand: 02/2014, wird z.Zt. überarbeitet)

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel