



Erkältung - die häufigste Ursache für Husten

Bei gesunden Erwachsenen ist die häufigste Ursache eines akuten Hustens (Dauer < 3 Wochen) eine **Erkältung** oder eine Entzündung der Bronchien (akute **Bronchitis**). Diese Erkrankungen werden in der Regel durch **Viren** ausgelöst. **Oft befürchten Betroffene, dass bei Fieber oder gelblich-grünem Auswurf Bakterien beteiligt sind, aber diese Symptome sind bei einer Erkältung Zeichen einer normalen körpereigenen Virenabwehr.**

Bei einer Lungenentzündung dagegen sind meist Bakterien die Verursacher. **Wenn Sie hohes oder anhaltendes Fieber haben und sich sehr krank fühlen, sollten sie sich bei einer Ärztin/einem Arzt vorstellen, um eine Lungenentzündung ggf. rasch zu erkennen.**

Sind schleimlösende oder hustenstillende Medikamente hilfreich?

Es ist nicht nachgewiesen, dass schleimlösende Medikamente (z.B. ACC, Ambroxol) die Dauer eines Erkältungshustens beeinflussen.

Auch für sogenannte Hustenstiller ist eine zuverlässige hustenstillende Wirkung bei Erkältungen nicht bewiesen. Solange noch Schleim abgehustet wird, sollten Sie Medikamente, die den Hustenreiz hemmen, nur zur Nacht einnehmen.

Sind pflanzliche Mittel hilfreich?

Nur für einige pflanzliche Medikamente, wie z.B. Myrtol, Thymian-Efeu- oder Thymian/Primelwurzel-Präparate ist eine Linderung von Beschwerden wissenschaftlich nachgewiesen.

Auch ohne Medikamenteneinnahme klingt ein Erkältungshusten in der Regel nach 2-3 Wochen folgenlos ab.

Sind Antibiotika hilfreich?

Bei einer Erkältung oder Bronchitis helfen Antibiotika nicht. Diese Erkrankungen werden in der Regel nicht durch Bakterien, sondern durch Viren verursacht. Viren sind durch Antibiotika nicht zu bekämpfen. Auch gelblich-grünlicher Auswurf, kurz anhaltendes, mäßiges Fieber oder länger anhaltender Husten sind bei einer durch Viren bedingten Bronchitis normal. Bei Lungenentzündungen dagegen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden, sind Antibiotika notwendig und regelmäßig einzunehmen.

Gibt es Nebenwirkungen?

Rezeptfreie schleimlösende oder hustenstillende Medikamente und die oben benannten pflanzlichen Medikamente verursachen im Allgemeinen nur seltene und milde Nebenwirkungen. Sie können sie rezeptfrei in der Apotheke erwerben. Die Krankenkasse übernimmt bei Erwachsenen die Kosten für diese Medikamente nicht.

Antibiotika können zu Allergien, Durchfall oder Verdauungsbeschwerden infolge Störungen der Darmflora führen und eine Resistenzbildung von Bakterien gegen Antibiotika fördern. Deswegen sollten sie nur eingesetzt werden, wenn sie auch wirklich notwendig sind.



Was kann ich selber tun?

Erkältungen bekämpft das Immunsystem eines gesunden Erwachsenen auch ohne Medikamente erfolgreich. So können Sie selbst zu Ihrer Genesung beitragen:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Gesundwerden und vermeiden Sie unnötigen Stress und Hektik.
- Besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt, ob Sie in Abhängigkeit von Ihren Beschwerden und den Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz eine Krankschreibung benötigen.
- Die Wirkung von Hausmitteln wie Honig, Ingwer, Inhalationen und Hühnersuppe ist wissenschaftlich nicht belegt, aber wenn Sie damit gute Erfahrungen gemacht haben, spricht nichts dagegen, sie anzuwenden.
- Pflanzliche Medikamente können Sie versuchsweise einnehmen, auch wenn eine Linderung der Erkältungsbeschwerden nur für einige Präparate nachgewiesen ist. Auch ohne Medikamente werden Sie im gleichen zeitlichen Rahmen wieder gesund.
- Leichtes oder mäßiges Fieber müssen Sie nicht mit Medikamenten senken, wenn Sie keine schwerwiegenden Begleiterkrankungen haben. Stattdessen können Sie z.B. feuchte Wadenwickel anwenden. Bedenken Sie, dass Fieber eine körpereigene Möglichkeit der Virenbekämpfung ist.
- Wenn Sie Kopf- und Gliederschmerzen haben, können Sie sich in der Apotheke rezeptfrei Paracetamol oder Ibuprofen besorgen. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage zur Dosierung.
- **Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung - dies ist der richtige Zeitpunkt, damit aufzuhören.**

Wie kann ich Erkältungen vorbeugen?

- Achten Sie auf genügend Schlaf und halten Sie sich unnötigen Stress vom Hals.
- **Vitaminpräparate sind bei einer normalen, ausgewogenen Ernährung unnötig.** Es wurde nachgewiesen, dass mit einer regelmäßigen Vitamin C Einnahme bei gesunden Erwachsenen genauso häufig Erkältungen auftreten wie ohne zusätzliche Vitamingabe.
- Rauchen führt zu vermehrten und verlängerten Atemwegsinfekten. Überlegen Sie, ob Sie nicht doch **mit dem Rauchen aufhören** möchten - Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt berät sie gerne.
- Bei Erkältungswellen kann **häufiges Händewaschen** vor einer Ansteckung schützen. Wenn Sie selbst husten, schützen Sie andere vor einer Ansteckung, wenn Sie **in die Armbeuge anstatt in die offene Hand husten**.

Woher stammen die Informationen in diesem Faltblatt?

Heutzutage sind die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse nur noch schwer zu



überblicken. Da nicht jede Ärztin/jeder Arzt alle Studienergebnisse lesen und kritisch betrachten kann, werden zu einzelnen Krankheitsbildern alle verfügbaren wissenschaftlichen Ergebnisse in sogenannten Leitlinien zusammengetragen. Diese Leitlinien können Ärztinnen



und Ärzten helfen, sinnvolle Behandlungs-entscheidungen gemeinsam mit Patientinnen und Patienten zu treffen.

Die Informationen in diesem Faltblatt sind der Leitlinie Husten der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) entnommen.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Weitere Informationen zu Erkältungen und Husten finden Sie u.a. auf den folgenden Internetseiten:

<http://www.gesundheitsinformation.de>

<http://www.degam-patienteninfo.de> <http://www.patienten-information.de/>

<http://lungenstiftung.de>

Wenn Sie darüber hinaus im Internet recherchieren möchten, bekommen Sie Tipps zur kritischen Überprüfung der gefundenen Gesundheitsinformationen unter:

<http://www.patienten-information.de/wegweiser-fuer-nutzer/infoqualitaet>.

Diese Patienteninformation wurde vom Institut für Allgemeinmedizin der Charité-Universitätsmedizin Berlin und der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin verfasst.

Autoren: Sabine Beck, Felix Holzinger, Christoph Heintze, Jana Isfort.

Erstellt 02/2014, gültig bis 2017



Was hilft bei Erkältungshusten?



Diese Patienteninformation richtet sich an Erwachsene mit Husten bei Erkältung oder Bronchitis.

Anhand dieses Faltblatts können Sie sich über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten informieren

**Empfohlen von
Gemeinschaftspraxis für Familienmedizin**