

MEDIZIN-UPDATE

Husten heilen

Es gibt keine überzeugenden Studien, dass Hustenmedikamente wirken. **Ebenso gut scheinen altbekannte Hausmittel** zu sein.

Text: Felicitas Witte, Ärztin und Journalistin
Grafik: Emanuele Fucecchi

Husten lässt einen nicht schlafen und nervt die Mitmenschen – mal ganz abgesehen davon, dass Kopf und Glieder schmerzen und man sich einfach nur elend fühlt. «Husten ist eigentlich toll», sagt Adrian Gillissen, einer der führenden Lungenfachärzte in Deutschland. «Denn der Reflex verhindert, dass etwas in die Lunge gelangt, was dort nicht hingehört und lebensgefährlich sein könnte.»

Husten ist der letzte Schritt eines Reflexes, der letztlich zum Hustenstoss führt. Die Hustensensoren befinden sich nicht nur in den Atemwegen, sondern auch in Lunge, Brustfell, Herzbeutel, Zwerchfell, Speiseröhre und Magen. «Das erklärt, warum viele Krankheiten Husten auslösen können», sagt Gillissen. «Bevor man sich therapiert, muss man herausfinden, woher er kommt.»

Akuter Husten wird meist durch eine – vor allem durch Viren bedingte – Infektion der Atemwege ausgelöst. Der normale Infekthusten klingt bei Kindern oder Erwachsenen meist innert zwei bis vier Wochen von selbst ab. «Tritt Husten aber zusammen mit Atemnot auf, hohem Fieber, Schwindel oder fühlt man sich richtig krank, geht man besser zum Arzt», sagt Felix Holzinger, Allgemeinmediziner an der Uniklinik Charité in Berlin. «Ein Alarmzeichen ist Bluthusten, denn so könnte sich Lungenkrebs äussern.» Schmerzen weisen auf eine mögliche Entzündung in Lunge oder Brustfell hin, akute Luftnot neben Asthma und Fremdkörper auf ein Blutgerinnsel in der Lunge.

Hustengeplagten stehen zahlreiche Arzneien zur Verfügung. «Doch leider gibt es für kein Medikament überzeugende Studien, dass es wirklich wirkt», sagt Holzinger. Weder für die Schleimlöser Ambroxol und ACC noch für Codein oder Dextromethorphan. Dem Geschäft tut das keinen Abbruch: Allein mit dem Hustenlöser Mucosolvan setzte der Hersteller im Jahre 2013 184 Millionen Euro um. Antihistaminika wie Chlorphenamin werden



Für kein Hustenmedikament gibt es überzeugende Studien zur Wirksamkeit. Genauso gut könnten Hausmittel sein. Was klar ist: Antibiotika braucht man meist nicht.

gerne in Kombination mit Schleimlösern genommen, etwa als Sirup, aber auch hier fehlen klare Belege zur Wirksamkeit.

Trotzdem scheinen sich vor allem Eltern viel von den Hustenmitteln zu erhoffen. Doch dass die Präparate gefährlich sein können, scheint kaum bekannt zu sein. «Weil viele der Produkte frei verkäuflich sind, müssen wir immer wieder Kinder wegen Nebenwirkungen notfallmässig behandeln», sagt Alexander Möller, Pneumologe am Kinderspital in Zürich. So können Antihistaminika zu Unruhe, Krampfanfällen oder Bewusstlosigkeit führen und Codeinpräparate und Dextromethorphan können Übelkeit und Erbrechen auslösen und die Atmung unterdrücken.

Vielleicht hält man sich besser an Hausmittel: Buchweizenhonig linderte in einer

Studie mit Kindern nächtlichen Husten besser als Dextromethorphan und Placebo.

Neben Honig seien bei Erwachsenen Inhalationen, Hühnersuppe oder Ingwer beliebt, sagt Holzinger. «Bei Letzteren haben wir ebenfalls kaum Belege, dass sie wirken, doch zumindest verursachen sie keine Nebenwirkungen.» Pflanzliche Mittel mit Myrtol oder Thymian linderten Husten in einzelnen, kleinen Studien dagegen besser als Placebo. Manche lassen sich vom Arzt gegen Husten Antibiotika verschreiben. «Die braucht man meistens nicht», sagt Holzinger. «Gegen Viren helfen Antibiotika nicht, sie können aber schlimme Nebenwirkungen verursachen und tragen dazu bei, dass immer mehr Keime resistent werden.»