

Erkältungshusten

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Husten ist ein Schutzreflex des Körpers, um Schleim, Staub oder Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen. Er kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Tritt der Husten im Rahmen einer Erkältung auf, ist er meist harmlos und verschwindet nach einiger Zeit von selbst.¹ Kommt der Husten ohne Anzeichen einer Erkältung oder dauert er längere Zeit an, sollte eine Ärztin oder ein Arzt die Ursachen abklären.³

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Erkältungshusten kann unangenehm und hartnäckig sein. Eine Behandlung mit Medikamenten ist aber meist nicht nötig. Sie macht nicht schneller gesund, sondern kann bestenfalls helfen, die Beschwerden etwas zu lindern.⁵
- ▶ Rauchen Sie nicht. Rauchen verschlimmert die Beschwerden und verzögert die Heilung.¹
- ▶ Meistens beginnt die Erkältung mit einem trockenen Reizhusten. Sobald sich der Schleim aus den Atemwegen löst, können schleimlösende Mittel das Abhusten unterstützen.⁵
- ▶ Wenn in der Nacht der Schlaf gestört ist, können hustenstillende Medikamente etwas helfen. Husten dient dazu, die Atemwege zu reinigen. Daher sollte er nicht zu stark unterbunden werden.¹
- ▶ Pflanzliche Hustenmittel wie Thymian, Efeu, Primel- oder Pelargonienwurzel können unter Umständen Besserung bringen, aber auch Wechsel- und Nebenwirkungen haben.¹
- ▶ Antibiotika helfen bei einem Erkältungshusten nicht, da dieser normalerweise durch Viren ausgelöst wird und Antibiotika nur gegen Bakterien wirken.⁵

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Suchen Sie **sofort** ärztliche Hilfe bei folgenden Warnsignalen:

- ▶ Luftnot^{4,6}
- ▶ akute Brustschmerzen^{4,6}

Sie sollten auch zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen, wenn

- ▶ Sie anhaltendes Fieber haben,^{4,5}
- ▶ Sie sich sehr krank fühlen,^{4,5}
- ▶ sich Blut im abgehusteten Sekret befindet,^{5,6}
- ▶ Sie eine Verschlechterung der Beschwerden bemerken oder
- ▶ der Husten sich nicht bessert.⁵

Wie kann ich Erkältungshusten vorbeugen?

- ▶ Den besten Schutz vor einer Ansteckung bietet häufiges Händewaschen während der Erkältungszeit.¹
- ▶ Rauchen Sie nicht.¹
- ▶ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminpräparaten ist nicht notwendig.^{1,2}

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Erkältungshusten

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger,
1030 Wien, Kundmanngasse 21

Literatur

- 1 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2023): S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten. AWMF-Registernummer 053-013
- 2 Douglas, R. M.; Hemila, H.; Chalker, E.; Treacy, B. (2007): Vitamin C for preventing and treating the common cold. In: Cochrane Database Syst Rev/3:Art. No.: CD000980
- 3 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Anhalten-der Husten bei Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 4 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Pneumonie [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 5 gesundheitsinformation.de (2023): Akute Bronchitis [online]. www.gesundheitsinformation.de/akute-bronchitis.html [Zugriff am 24.01.2024]
- 6 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2021): EbM-Guidelines. Pulmonal-embolie [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

