

Woher stammen die Informationen in diesem Faltblatt?

Heutzutage sind die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse nur noch schwer zu überblicken. Nicht jede Ärztin /jeder Arzt kann alle Studienergebnisse lesen. Deshalb werden zu einzelnen Krankheitsbildern alle verfügbaren wissenschaftlichen Ergebnisse in sogenannten Leitlinien zusammengetragen. Diese Leitlinien können Ärztinnen und Ärzten helfen, sinnvolle Behandlungsentscheidungen 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:

www.gesundheitsinformation.de
www.degam-patienteninfo.de
www.patienten-information.de

Im Internet bekommen Sie Tipps zur kritischen Überprüfung der gefundenen Gesundheitsinformationen unter:

www.patienten-information.de/wegweiser-fuer-nutzer/infoqualitaet

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

Sie wird überreicht durch:

© Dr. Sabine Beck, Fachärztin für Allgemeinmedizin;
 Dr. Felix Holzinger, Facharzt für Allgemeinmedizin;
 Dr. Christoph Heintze, Facharzt für Allgemeinmedizin;
 Jana Isfort, Fachärztin für Allgemeinmedizin
 Gestaltung: www.benedesign.de

Stand Februar 2014; Gültig bis August 2017

**Erkältung – die häufigste Ursache für Husten**

Bei gesunden Erwachsenen ist eine einfache Erkältung die häufigste Ursache von Husten. Eine Dauer bis 3 Wochen ist nicht ungewöhnlich und sollte Sie nicht beunruhigen. Oft sind die Bronchien entzündet (akute Bronchitis). Die Ursache ist in der Regel eine Virus-Entzündung. Oft befürchten Betroffene, dass bei Fieber oder gelblich-grünem Auswurf Bakterien beteiligt sind. Aber das sind nur Zeichen einer normalen körpereigenen Virenabwehr.

Eine Lungenentzündung dagegen ist eine schwerere Krankheit. Dann sind meist Bakterien die Verursacher. Hohes oder anhaltendes Fieber, Krankheitsgefühl und Luftnot lassen daran denken. Bitte suchen Sie sich in einem solchen Fall rasch ärztliche Hilfe.

**Sind schleimlösende oder hustenstillende Medikamente hilfreich?**

Ein Nutzen von schleimlösenden Medikamenten (z.B. ACC, Ambroxol) ist nicht nachgewiesen. Auch für sogenannte Hustenstiller ist eine zuverlässige hustenstillende Wirkung bei Erkältungen nicht bewiesen. Wenn Sie Schleim abhusten können, benutzen Sie Hustenstillen allenfalls zur Nacht.



Was hilft bei Erkältungshusten?

Sind pflanzliche Mittel hilfreich?

Nur für Myrtol, Thymian/Efeu- oder Thymian/Primelwurzel-Präparate ist eine geringe Linderung von Beschwerden nachgewiesen worden.

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.

Denn wie beschrieben sind meist Viren die Ursache. Viren sind durch Antibiotika nicht zu bekämpfen. Bei Lungenentzündungen dagegen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden, sind Antibiotika notwendig und regelmäßig einzunehmen.

Gibt es Nebenwirkungen?

Rezeptfreie Medikamente (Schleimlöser, Hustenstiller und pflanzliche 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 oder Durchfall führen. Und die Bakterien können resistent werden - Antibiotika helfen dann nicht mehr. Deswegen sollten sie nur eingesetzt werden, wenn sie auch wirklich notwendig sind.

Was kann ich selber tun?

Unser Immunsystem wird mit Erkältungen auch ohne Medikamente fertig. 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 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 gegen ihre Anwendung.
- Pflanzliche Medikamente können Sie einfach ausprobieren, aber 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. Diese Medikamente helfen aber nur gegen Schmerzen und Fieber – die Krankheit geht dadurch nicht schneller vorbei.

■ **Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung - dies ist ggf. 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 Vitamin C genauso häufig Erkältungen auftreten wie ohne zusätzliche Vitamingabe.
- Ist diese Erkältung vielleicht ein Anlass, mit dem **Rauchen aufzuhören**? Wenn Sie aufhören möchten – Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt beraten Sie gerne.
- Bei Erkältungswellen kann häufiges Händewaschen vor einer Ansteckung schützen. Wenn Sie selbst husten, schützen Sie andere vor einer Ansteckung. **Husten Sie in die Armbeuge und nicht in die offene Hand.**