

# Husten



Husten ist einer der häufigsten Gründe für die Vorstellung des Kindes beim Kinderarzt. Husten ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, ein Krankheitszeichen, das viele verschiedene Ursachen haben kann und dazu dient, die Atemwege zu reinigen. Husten befördert Fremdkörper und Schleim, Bakterien und Rauch aus der Lunge, ist also im Grunde genommen sehr sinnvoll! Bei länger andauerndem Husten jedoch, kann nicht nur der häusliche Frieden Schaden nehmen, sondern auch die Gesundheit des Kindes: Eine weitergehende Abklärung ist angezeigt. Die meisten Medikamente helfen bei „gewöhnlichem“ Husten wenig, was für die Kinder und Eltern, aber auch die Kinderärzte oft frustrierend ist.

## Definition

Husten (lat. Tussis) ist das willkürliche oder aufgrund eines Hustenreizes über den Hustenreflex ausgelöste explosionsartige Ausstoßen von Luft. Beim Hustenreflex kann man drei Phasen unterscheiden: zuerst die verstärkte Einatmung (Inspiration), dann die verstärkte Ausatmung (Expiration) gegen die verschlossenen Stimmbänder und dann letztlich die plötzliche Öffnung der Glottis (Stimm-bänder) mit der explosionsartigen Ausatmung der Luft, wobei die durch den Hustenreiz ausgestoßene Luft eine Geschwindigkeit von bis zu 480 Kilometer pro Stunde erreichen kann. Husten kann unwillentlich, aber auch willentlich ausgelöst werden. Husten ist ein Symptom und keine eigenständige Krankheit. Die Funktion des Hustens besteht darin, die Atemwege von Substanzen zu reinigen, die diese verlegen oder verengen könnten. Ein trockener Husten ohne Auswurf von Bronchialschleim, der bei einer Erkältung, bei Allergien und auch als unerwünschte Wirkung von Arzneimitteln auftreten kann, wird als Reizhusten bezeichnet. Diesen unterscheidet man von einem produktiven Husten, der bei einer Lungenentzündung oder Bronchitis auftreten kann.

## Ursachen

Die mit Abstand häufigste Ursache sind virale (auch „grippale“) Infekte im Sinne von Erkältungen. Diese leichten Formen von Atemwegserkrankungen sind häufig und meist harmlos. Die meisten Erkältungen beginnen mit einem Schnupfen, darauf folgt ein Husten. Kinder im Vorschulalter haben oft bis zu sechs solcher Infekte pro Winter und sind während der Sommermonate ohne Beschwerden. Erkältungen sind im Winter häufiger, weil man sich dann in Räumen aufhält und somit leichter anstecken kann. Es hat nicht mit „erkälten“ im Sinne von zukalthaben, zu tun.

Man unterscheidet den akuten vom chronischen Husten, wenn dieser länger als drei Monate andauert. Die Kinder husten im Winter jedoch oft während mehrerer Monate, weil eine Erkältung die andere ablöst.

Weitere Ursachen für Husten können „Pseudokrapp“, obstruktive Bronchitis, Asthma oder Probleme der „oberen Atemwege“ wie vergrößerte Mandeln oder eine Nasennebenhöhlenentzündung sein. Alle anderen Ursachen sind sehr selten (z. B. Fremdkörperaspiration, Lungenentzündung usw.). Eine Sonderform stellt der psychogene Husten dar. Sehr demonstratives, „dramatisches“ Husten kann auf psychogene Ursachen hindeuten. Hinweise darauf können auch ein „Räusper-Tic“ oder demonstrative, groteske Hustenformen (wie „das Röhren eines Hirsches“ oder Ähnliches) sein. Psychogener Husten tritt in der Regel nicht im Schlaf auf.

## Krankheitszeichen

Für den Arzt sind alle Zeichen wichtig, die ihm Hinweise auf die Ursache des Hustens geben. Dies sind insbesondere Dauer, Schwere (Schlaf gestört?), Art (bellend, trocken, pfeifend), Auslöser (Anstrengung), Begleitfaktoren wie Fieber usw. Außerdem interessieren den Arzt Alarmsymptome wie Atemnot oder schlechter Allgemeinzustand. Anhand dieser Krankheitszeichen kann der Schweregrad der Erkrankung unterschieden werden.

## Diagnose



Der Arzt stellt die Diagnose anhand der oben beschriebenen Krankheitszeichen und der Auskultation der Lunge. Selten sind zusätzliche Untersuchungen wie Blutuntersuchung oder Röntgenbild notwendig, um seltene Ursachen für den Husten auszuschließen. So entscheidet der Arzt auch zwischen Ursachen der oberen Luftwege (Nase, Rachen, Kehlkopf, Nasennebenhöhlen) und unteren Atemwegen (Bronchien, Lungengewebe).

Erstere umfassen vor allem „gewöhnliche“ Erkältungen, Letztere Bronchitis, Asthma und Lungenentzündungen. Dementsprechend wird auch die Therapie eingeleitet.

## Behandlung

Eine gute Hustentherapie richtet sich vor allem nach der Ursache des Hustens. So wird eine Bronchitis oder ein Asthma mit atemwegserweiternden Medikamenten wie z. B. Ventolin oder Bricanyl behandelt. Bei einer Lungenentzündung kommen Antibiotika zum Einsatz, bei einem Pseudokrapp Feuchtluft und Kortison.

In den meisten Fällen von Husten handelt es sich jedoch um virale Infekte der oberen Atemwege (Nase, Rachen, Kehlkopf). Bei dieser Ursache steht keine kausale (heilende) Therapie zur Verfügung. Virale Infekte heilen von selbst. Wenn Kinder jedoch stark leiden (gestörter Schlaf, Erbrechen beim Husten) kommen Medikamente wie codein- oder dextromethorphanhaltige Antitussiva (Hustenreizdämpfer), Schleimlöser oder Antihistaminika zum Einsatz. Schleimlöser und Hustenstiller sollten nicht gemeinsam verabreicht werden. Im Bedarfsfall bietet es sich an, abends auf den Schleimlöser zu verzichten und - falls notwendig - vor dem Zubettgehen einen Hustenstiller zu geben.

Kontrollierte Studien haben jedoch keine Unterschiede zwischen Placebo und den aktiven Substanzen gezeigt. Mit anderen Worten: Hustensirup und Schleimlöser wirken sehr unbefriedigend. Beim Codein müsste so stark dosiert werden, dass das Kind nur noch schläft. Bei Säuglingen und Kleinkindern verbieten sich zudem ätherische Öle wie mentholhaltige Zubereitungen (Vics, Pulmex, Tigerbalsam usw.), da sie Stimmbandschwellungen und Bronchospasmen (Atemwegsverengungen) auslösen können. Nebenwirkungen zentral wirksamer Hustenmittel wie Codein sind vor allem im Säuglingsalter nicht unerheblich. Auch die Wirksamkeit zahlreicher pflanzlicher Hustenmittel, homöopathische Mittel, Komplexmittel (Similasan usw.) ist mehr als umstritten. Wichtig ist, auf genügende Trinkmenge, Reizvermeidung (Passivrauchen) und eine gute Nasentoilette (allenfalls Nasenspray) zu achten. Bei der Hustentherapie gilt somit: Weniger ist mehr.

## Prognose

Obschon Husten eine mühsames Krankheitszeichen ist, das der Familie den Schlaf und die Geduld raubt und obwohl für den klassischen viralen Husten kaum wirkungsvolle Medikamente zur Verfügung stehen, ist die Prognose in den allermeisten Fällen sehr gut. Ihr Kind wird (nach einigen Tagen, wenigen Wochen) wieder gesund!