

# Heikler Husten: ein No-Go diesen Herbst?

**Husten** ist das offensichtlichste Anzeichen von Covid-19, es kann aber auch eine banale Erkältung dahinterstecken. Um nicht anzuecken ist es jetzt für Betroffene besonders wichtig, schnell beschwerdefrei zu sein.

**A**ls die Coronapandemie im März begann sich in Deutschland auszubreiten, reagierten viele Apotheken umgehend mit zahlreichen Hygienemaßnahmen. Dazu gehörten vielerorts auch Schilder, die hustende Kunden darum baten, nicht hereinzukommen, sondern den Botendienst in Anspruch zu nehmen. Schließlich galt es, das Team vor einer Ansteckung zu schützen. Die UEFA überlegt, für absichtliches Husten auf dem Fußballplatz rote Karten zu verhängen. Und sicherlich kennen Sie die kritischen Blicke, die man erntet, wenn man in der Öffentlichkeit hustet – sei es auch nur durch einen trockenen Hals. Husten ist absolut verpönt.

Mit dem Herbst stehen nun zusätzlich zu SARS-CoV-2 auch Erkältungsviren vor der Tür. Sicherlich werden dann auch viele von Husten betroffen sein, die sich nicht mit Corona angesteckt haben. Im Gegensatz zu Covid-19 fängt eine Erkältung oft mit Schnupfen an. „Akute Atemwegsinfekte beginnen in der Regel in Nase oder Hals. Breitet sich der Erreger aus, kann im Verlauf auch noch eine akute Bronchitis auftreten.

Durch frühzeitige Maßnahmen zur Infektbekämpfung, also bei den ersten leichten Symptomen, kann man die Chancen, eine Erkältung auf den Nasen-Racherraum zu begrenzen, verbessern und Komplikationen vermeiden“, rät Dr. Kai-Michael Beeh, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie sowie ärztlicher Leiter des insaf Instituts für Atemwegsforschung. Gut geeignet sind dafür nach Ansicht des Experten Arzneimittel, die sowohl für die akute und chronische Sinusitis als auch für Bronchitiden zugelassen sind. Er rät zu pflanzlichen Arzneimitteln, wie es auch die aktuelle S2k-Leitlinie vorsieht, und empfiehlt insbesondere die Fixkombination aus Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl ELOM-080. Das Spezialdestillat befreit die Atemwege und besitzt entzündungshemmende sowie schleimlösende Eigenschaften. Auch für Schulkinder ab sechs Jahren ist der pflanzliche Extrakt geeignet, damit sie so schnell wie möglich zurück in den Unterricht kehren können.

Natürlich ist es richtig und sinnvoll, sich bei den Anzeichen auf einen Bronchialinfekt einem Coronatest zu unterziehen. Das

Robert Koch-Institut empfiehlt derzeit, jeden Erkälteten sowohl auf SARS-CoV-2 als auch auf die echte Grippe zu testen. Liegt dann nach kurzer Zeit das negative Testergebnis vor, möchten die Betroffenen meist schnellstmöglich zum Alltag zurückkehren. Erst gar keinen Husten zu entwickeln oder ihn umgehend

wieder loszuwerden, ist in Coronazeiten also von besonderer Bedeutung, auch in der Außenwirkung. Von den Mitmenschen wird man für einen Hustler beinahe schon stigmatisiert, weiß auch Apotheker Steffen Kuhnert, Mitglied des Kompetenz-Kollegs Atemwegserkrankungen: „Daher zählt in der Therapie jeder Tag, den der Patient sich schneller wieder besser fühlt.“ ■

*Gesa Van Hecke,  
PTA/Redaktionsvolontärin*



© towfiqu ahamed / iStock / Getty Images Plus