



Trocken bis schleimig

Husten-- Sofern er akut ist und keine weiteren Symptome wie Atembeschwerden oder Brustschmerzen vorliegen, ist Selbstmedikation möglich. Dafür steht eine breite Auswahl an OTC-Arzneimitteln zur Verfügung.

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Dextromethorphan, Dropropizin, Levodropropizin und Pentoxyverin wirken antitussiv.
- ▲ Zu den pflanzlichen Antitussiva zählen Auszüge aus Eibischwurzel, Isländisch Moos, Spitzwegerichblättern sowie ein Komplex aus Polysacchariden, Harzen und Flavonoiden.
- ▲ Beispiele für pflanzliche Expektoranzien sind Formulierungen mit Extrakten aus Efeu- und Eukalyptusblättern, Primelwurzel und Thymiankraut.
- ▲ Bromhexin / Ambroxol, Guaifenesin und Acetylcystein sind synthetische Expektoranzien.

Akutem Husten geht in der Regel ein viraler Infekt der oberen Atemwege (Schnupfen, Nasennebenhöhlen-, Rachen-, Kehlkopfentzündung) voraus, der sich auch auf die unteren Atemwege (Bronchien) ausweiten kann. Durch die der Infektion folgende Entzündung der Atemwegsschleimhaut werden darin lokalisierte Hustenrezeptoren gereizt. Sowohl bei grippalen Infekten als auch bei Bronchitis entsteht zunächst ein trockener, unproduktiver Reizhusten in unterschiedlichen Intensitäten, der nach etwa zwei bis drei Tagen produktiv (schleimig) wird. Auch das schleimige Sekret reizt die Hustenrezeptoren. Zudem bietet es Bakterien einen Nährboden und begünstigt Komplikationen wie Lungenentzündung oder eitrige Bronchitis.

Postinfektiöser Husten

Nach überstandenen Atemwegsinfekten leiden bis zu 25 Prozent der Erwachsenen noch etwa drei bis acht Wochen unter Reizhusten. Obwohl der Infekt vorbei ist, reagieren die in der Atemwegsschleimhaut sitzenden Hustenrezeptoren

noch überempfindlich. Schon geringe Reize lösen dann Husten aus. Weisen Sie darauf hin, dass postinfektiöser Husten harmlos ist und von selbst aufhört. Luft- und raumbefeuchtende Maßnahmen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Nikotinverzicht und befeuchtende Lutschtabletten wirken lindernd.

Wann zum Arzt?

In aller Regel heilen akuter Husten (< 3 Wo.) und subakuter Husten (< 8 Wo.) selbst aus. Anders verhält es sich, wenn der Husten länger als acht Wochen andauert. Spätestens dann sollten Sie zum Arztbesuch raten. Das gilt auch bei begleitendem Fieber, Atemnot oder Kurzatmigkeit. Hier muss eine eitrige Bronchitis oder eine Lungenentzündung ausgeschlossen werden. Auch Babys, Kleinkinder, Senioren, Immungeschwächte oder Menschen, die unter Asthma und COPD leiden, sollten Sie immer an einen Arzt verweisen.

SELBSTMEDIKATION

Für die Therapie von akutem Husten stehen OTC-Arzneimittel mit pflanzli-

Aus dem OTC-Sortiment*

Präparat	wirksamer Bestandteil	Dosierung	Hinweise
Antitussiva, synthetisch			
Quimbo Tropfen	Levodropropizin	Erw., Jgdl. (> 12 J.): 20 Tr., bis zu 3 x tgl. Kdr. (2 – 12 J.): TMD 1 Tr. pro kg KG, aufget. in 3 Dos.	mind. 6 h Abstand zwischen den Einzeldosen
Sedotussin Hustenstiller Tropfen	Pentoxyverin	Erw., Jgdl. (> 14 J.): 3 – 4 x tgl. 34 – 51 Tr. Kdr. (2 – 5 J.): TD 0,5 – 1 mg /kg KG Kdr. (6 – 13 J.): TD 1 – 2 mg /kg KG	für exakte Dosierung Flasche beim Tropfen senkrecht halten
Antitussiva, pflanzlich			
Grintuss Kindersaft mit Poliresin	Komplex Poliresin, Honig	Kdr. (1 – 6 J.): 2 – 4 x tgl. 1 gestr. Löffel Kdr. (> 6 J.): 2 – 4 x tgl. 2 gestr. Löffel	Medizinprodukt, letzte Einnahme v. d. Schlafen, v. Gebrauch schütteln
Isla Moos Pastillen	Isländisches Moos-Extrakt	Erw., Kdr. (> 4 J.): mehrmals tgl. 1 – 2 Pastillen	Medizinprodukt, Kdr. sollten lutschen können
Phytohustil Hustenreizstiller Sirup	Eibischwurzel-Extrakt	Erw., Jgdl. (> 12 J.): 3 – 6 x tgl. 10 ml Kdr. (1 – 2 J.): 4 x tgl. 3 ml Kdr. (3 – 5 J.): 4 x tgl. 4 ml Kdr. (6 – 11 J.): 5 x tgl. 5 ml	v. d. Schlucken lange im Mund halten, danach mind. 30 Min. nichts essen oder trinken, 2 Stunden Abstand zu anderen Arzneimitteln
Expektoranzien, synthetisch			
ACC akut 200 Brause-tabletten	Acetylcystein	Erw., Jgdl. > 14 J.: 2 – 3 x tgl. 200 mg Kdr. 2 – 5 J.: 2 – 3 x tgl. 100 mg Kdr. 6 – 14 J.: 2 x tgl. 200 mg	n. d. Essen in einem Glas Wasser auflösen und einnehmen, ohne Arzt max. 4 – 5 d
Mucosolvan Saft	Ambroxol	Erw., Jgdl. > 12 J.: 3 x tgl. 5 ml Kdr. < 2 J., nur Arzt: 2 x tgl. 1,25 ml Kdr. 2 – 5 J.: 3 x tgl. 1,25 ml Kdr. 6 – 12 J.: 2 – 3 x tgl. 2,5 ml	zu oder unabhängig von den Mahlzeiten einnehmbar, ohne Arzt max. 4 – 5 d
Expektoranzien, pflanzlich			
Bronchicum Elixier	Thymian- und Primelwurzel-Fluidextrakt	Erw., Kdr. > 5 J.: 4 x tgl. 7,5 ml Sgl. 6 – 12 Mo.: 6 x tgl. 1 ml Kdr. 1 – 4 J.: 6 x tgl. 2,5 ml	Ausflockungen, Ablagerungen möglich, ohne Einfluss auf Wirksamkeit
Gelomyrtol forte	rektifiziertes Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl	Erw., Jgdl. > 12 J. (akut): 3 – 4 x tgl. 1 Kps. Kdr. 6 – 12 J. (akut): 1 – 3 x tgl. 1 Kps.	½ h v. d. Mahlzeiten mit reichlich kalter Flüssigkeit, letzte Dosis vor dem Schlafengehen, nicht für Kdr. < 6 J.
Prospan Hustentropfen	Efeublätter-Trockenextrakt	Erw., Kdr. > 10 J.: 3 x tgl. 24 Tr. Kdr. 1 – 4 J.: 3 x tgl. 12 Tr. Kdr. 4 – 10 J.: 3 x tgl. 16 Tr.	v. d. Mahlzeiten einnehmen, bei Kleinkindern mit Fruchtsaft verabreichen
Sinolpan forte 200 mg	Cineol	Erw., Jgdl. > 12 J.: 3 x tgl. 1 Kps.	½ h v. d. Essen mit reichlich kalter Flüssigkeit, letzte Dosis vor dem Schlafengehen, nicht für Kdr. < 12 J.
Soledum Kapseln Junior 100 mg	Cineol	Kdr. 2 – 12 J.: 3 x tgl. 1 Kps.	nicht für Kdr. < 2 J., bei Kdr. < 8 J. nur ärztl. kontrolliert
Weitere			
Angocin Anti Infekt N	Kapuzinerkressekraut Meerrettichwurzelextrakt	Erw., Jgdl. > 12 J.: 3 – 5 x tgl. 4 – 5 Tbl. Kdr. 6 – 12 J.: 3 – 4 x tgl. 2 – 4 Tbl.	nach dem Essen mit reichlich Flüssigkeit einnehmen
Umckaloabo flüssig	Pelargonium sidoides-Extrakt	Erw., Jgdl. > 12 J.: 3 x tgl. 30 Tr. Kdr. 1 – 5 J.: 3 x tgl. 10 Tr. Kdr. 6 – 12 J.: 3 x tgl. 20 Tr.	morgens, mittags und abends max. 3 Wo. mit Flüssigkeit

*beispielhafte Nennungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 15.09.2025)

chen und synthetischen Inhaltsstoffen zur Verfügung. Antitussiva dämpfen den Hustenreiz über zentrale und/oder periphere Mechanismen. Expektoranzien fördern bei bereits produktivem (schleimigem) Husten die Sekretion von Bronchialflüssigkeit oder sie verflüssigen festen Bronchialschleim.

Antitussiva

Reizhusten ist unangenehm, beeinträchtigt den Schlaf und heizt entzündliche Prozesse in der Atemwegsschleimhaut weiter an. Antitussiva, die möglichst nur wenige Tage gegeben werden, schränken den Hustenreflex ein und lindern so Reizhusten. Um einem Sekretstau vorzubeugen, sollten sie nie direkt mit sekretolytisch / sekretomotorisch und mukolytisch wirksamen Expektoranzien kombiniert werden. Ist ein Expektorans nötig, wird dieses am Tag eingenommen und das Antitussivum vor dem Schlafengehen, um für erholsamen Schlaf zu sorgen.

Synthetisches-- Angeboten werden Präparate mit Dextromethorphan, Dropropizin, Levodropropizin und Pentoxyverin. Alle vier eignen sich nicht für Kinder unter zwei Jahren. Für Kinder von zwei bis sechs Jahren bieten sich Levodropropizin und Pentoxyverin an. Beim zentral wirksamen Morphin-Derivat Dextromethorphan ist zu berücksichtigen, dass es bei (nicht bestimmungsgemäßem) längerem Gebrauch zu Gewöhnung (Toleranz), psychischer und physischer Abhängigkeit führen kann (s. a. Fachinformation). Ein wichtiger Aspekt bei der Beratung von Menschen mit Arzneimittelmisbrauch in der Vorgeschichte. Wegen der Gefahr einer Atemdepression eignet sich Dextromethorphan zudem nicht für Kunden mit Asthma bronchiale. Levodropropizin wirkt im Unterschied zu Dextromethorphan nur peripher, Pentoxyverin entfaltet zentrale und periphere Effekte. Da es leicht gefäßerweiternd wirkt, kann es bei Asthma eingesetzt werden.

Pflanzliches-- Hustenreizlindernde Eigenschaften haben schleimstoffhaltige, standardisierte Extrakte, etwa aus Eibischwurzel, Isländisch Moos, Malvenblüten

und Spitzwegerichblättern. Die Schleimstoffe (Polysaccharide) bilden zusammen mit Wasser oder Speichel über der entzündeten Rachenschleimhaut einen Film, unter dem auch die Hustenrezeptoren vor Reizen abgeschirmt werden. Pflanzenbasierte, stoffliche Medizinprodukte enthalten einen hustenreizlindernden Komplex (Poliresin), bestehend aus Polysacchariden, Harzen und Flavonoiden (gewonnen aus Spitzwegerich, Grindelia und Strohblume) sowie Honig.

Expektoranzien

Sie unterstützen das Abhusten von Schleim. Analog zu Antitussiva lassen sie sich in synthetische und pflanzliche Wirkstoffe einteilen.

Synthetisches-- Hierunter fallen die Wirkstoffe Bromhexin und sein aktiver Metabolit Ambroxol, Guaifenesin und N-Acetylcystein. Sie verändern über unterschiedliche Mechanismen die Zusammensetzung und die Viskosität des Atemwegssekrets und erleichtern das Abhusten.

Pflanzliches-- Saponine, zum Beispiel aus Efeublätter oder Primelwurzel, lösen Schleim. Das Gleiche gilt für ätherische Öle wie Anis-, Fenchel-, Kiefernadel-, Eukalyptus-, Thymian- oder Pfefferminzöl. Kombinationen der erwähnten Heilpflanzen finden sich in Fertigarzneimitteln, zum Beispiel Thymianextrakt mit Efeublätter- oder Primelwurzelextrakt. Auch Spezialdestillate ätherischer Öle wie ELOM-080 und Cineol (z. B. CNL-1976, Hauptbestandteil des Eukalyptusöls) wirken schleimlösend. Beide haben zudem antientzündliche Effekte.

Weitere

Antientzündlich und antiviral wirken auch Senföle aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel. Sie sind als fixe Kombination in einem Fertigarzneimittel gegen akut entzündliche Erkrankungen der Bronchien, Nebenhöhlen und ableitenden Harnwege enthalten. Nicht fehlen dürfen Extrakte aus der Kapland-Pelargonie zur Behandlung der akuten Bronchitis. *

Mein Immunheld? Mein Immunsystem!¹



**Bereit.
Fürs Leben.**