

Was tun bei ...

Husten

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
Grundlagen	5
<hr/>	
Das Atemsystem	5
Die Atemwege	5
Die Schleimhaut der Atemwege	11
Die Atemmuskulatur.....	13
Husten.....	16
Der Hustenreflex.....	16
Formen und Ursachen von Husten.....	18
Akuter Husten (< 2 Wochen).....	20
Subakuter Husten (2–8 Wochen)	22
Chronischer Husten (> 8 Wochen)	23
Naturheilkundliche Hustendiagnostik	26
Die Behandlung des Hustens	31
<hr/>	
Therapieverfahren gegen Husten.....	31
Therapieziele	31
Hustenstillung	31
Aufwurf-förderung	33
Verfahren der Selbsthilfe.....	36
Hausmittel	37
Elemente Traditioneller Medizinsysteme	38
Ernährung.....	39
Pflanzenheilkunde	41

Reflextherapien	46
Biochemie nach Schüßler.....	48
Strategien bei Husten	53
Der Hustenanfall	55
Husten im Konzert oder: Wehret den Anfängen.....	55
Akuter Husten: Die Küche als „Notfall-Apotheke“	61
Strategien bei den verschiedenen Typen des akuten Hustens.....	66
Hustentyp „kalt und trocken“	67
Hustentyp „kalt und feucht“	75
Hustentyp „heiß und feucht“	80
Hustentyp „heiß und trocken“	85
Strategien beim subakuten Husten	89
Strategien beim chronischen Husten.....	96
Auslöser Nasennebenhöhlen	97
Auslöser Halsbeschwerden.....	104
Auslöser chronische Lungenleiden	108
Auslöser gastroösophagealer Reflux	114
Auslöser Herzerkrankungen.....	118
Auslöser Arzneimittel.....	119
 Literatur	 123
Anhang	125
Der Autor	128

Einleitung

„Röchelverzeichnis“ nennt man in der Konzertwelt die unendlich lange Liste von Hustenvariationen, die in Klassikkonzerten so gefürchtet sind.¹ So amüsant es klingen mag, so interessant ist doch die Frage, warum Menschen in Konzerten – und nicht nur da – husten.

Husten ist sowohl ein Reflex (also nicht steuerbar) als auch bewusst auslösbar. Manchmal ist das Husten eine lebensrettende Maßnahme des Körpers (z. B. beim Verschlucken), mitunter eher eine Verhaltensauffälligkeit (wie dies im Fall der Klassikkonzerte zu sein scheint). Die Bandbreite auslösender Faktoren für Husten ist groß, sie reicht von HNO- und internistischen Erkrankungen über Arzneimittel bis zu trockener Raumluft oder langem Sprechen, das Hals und Stimme strapaziert.

In jedem Fall zehrt anhaltender Husten an den Nerven des Hustenden selbst sowie der Umgebung und hat eine Aufmerksamkeit fordernde Komponente, die nicht so einfach ignoriert wer-

¹ Der Begriff ist eine Verballhornung des „Röchelverzeichnisses“ – das von Ludwig von Köchel erstellte Verzeichnis der Werke Mozarts.

den kann. Um diesen Husten geht es vorrangig im folgenden Text.

Im Krankheitsfall ist Husten vor allem Begleitsymptom einer (akuten) Atemwegserkrankung. Ob Erkältung, Grippe, Halsentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder Lungenentzündung, so gut wie alle haben Husten im Gefolge, der oft auch nach Abklingen der eigentlichen Krankheitssymptome hartnäckig bestehen bleibt und äußerst lästig sein kann.

Tatsächlich gaben die Deutschen im Jahr 2017 mit rund 389 Millionen Euro sehr viel Geld für Hustenmittel aus, darunter pflanzliche Hustenmittel im Wert von 186 Millionen Euro.² In diesem Zusammenhang ist eine wissenschaftliche Untersuchung bemerkenswert, nach welcher der zeitige Einsatz pflanzlicher Arzneimittel im Krankheitsverlauf sowohl die Dauer (Krankheitstage) akuter Atemwegsinfektionen verkürzt als auch den Bedarf an Antibiotika senkt.³

Die Botschaft lautet: Bei Husten sollte man frühzeitig etwas tun, um eine Verschlimmerung zu verhindern!
--

² IMS Consumer Report Apotheke, www.iqvia.de 2018

³ Kostev, Kap 2019

Die Naturheilkunde bietet dazu neben Heilpflanzen reichlich weitere Ansätze und Hilfen, die in diesem Buch vorgestellt werden. Das sind Hausmittel wie der Honigzwiebelhustensaft ebenso wie Akupressurtechniken zur Linderung des Hustenreizes. Allen Anwendungen ist gemeinsam:

- Es handelt sich um Selbsthilfetechniken.
- Sie sind schnell durchführbar.
- Sie sind ärztlich geprüft und in der Praxis bewährt (sozusagen „narrensicher“).

* * *

Husten ist ein sehr komplexes Thema, und daher werde ich auf manche Aspekte und Strategien ausführlicher eingehen. Sehen Sie es als kleine naturheilkundliche Weiterbildung. Wenn es Ihnen zu weit geht, können Sie auch direkt in den zweiten Teil springen, wo es zahlreiche nachvollziehbare Rezepte und praktische Anwendungen zum Ausprobieren gibt.

Achtung! Bitte beachten Sie immer die Grenzen der Selbsthilfe, und fragen Sie lieber zu früh als zu spät den Fachmann/ die Fachfrau um Rat.

Grundlagen

Das Atemsystem

Atmen dient in erster Linie dazu, Sauerstoff aufzunehmen (Einatmung) und Kohlendioxid sowie andere flüchtige Abbauprodukte des Stoffwechsels abzugeben (Ausatmung). Atmen ist lebenswichtig und sehr eng mit fast allen Vitalfunktionen verbunden. Ohne Sauerstoff ist kein menschliches Leben möglich.

Dafür ist es wichtig, dass die äußere Atmung und die innere Atmung möglichst reibungslos funktionieren. Als äußere Atmung wird der Weg des Atems durch die Nase oder den Mund bis zum Blutkreislauf in der Lunge bezeichnet. Die innere Atmung ist der Übertritt von Sauerstoff aus dem Blutkreislauf in die Körperzellen und deren Stoffwechselprozesse. Die innere Atmung wird auch Zellatmung genannt.

Die Atemwege

Wir können durch die Nase und/ oder den Mund einatmen (und ausatmen). In der Nase strömt die Luft durch je drei Nasengänge pro Seite über

die Nasennebenhöhlen und den Rachen in die unteren Atemwege und wird auf dem Weg gesäubert (quasi gefiltert), angewärmt und befeuchtet.

Bei der Mundatmung bleibt die Luft kälter und ungefiltert. Da kalte Luft und Staub häufige Auslöser von Husten sind, sollte die Nasen-(Ein-)Atmung trainiert werden.

Einfache Übung für das Training der Nasenatmung

Stellen Sie sich bei geschlossenem Mund vor, wie Sie durch das eine Nasenloch (z. B. rechts) einatmen und durch das andere (z. B. links) ausatmen. Atmen Sie dabei ruhig und spüren Ihrem Atem auf seinem Weg nach. Wechseln Sie nun (wieder in der Vorstellung) das Einatem-Nasenloch und atmen Sie wieder ruhig ein (links) und durch das andere Nasenloch (rechts) wieder aus. Wiederholen Sie diesen Durchgang insgesamt fünf Mal. Besonders effektiv ist diese Übung an der frischen Luft, z. B. beim Warten auf den Bus. Wenn Sie sich auf die Einatmung konzentrieren, hat das einen leistungsfördernden Effekt, zum „Runterkommen“ ist es hilfreich, sich auf die Ausatmung zu konzentrieren.

Hinter der Nase liegt mit dem Rachendach der oberste Teil des Rachens, in dem weiter unten,