

WAS TUN BEI ...

Husten

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies



Michael Elies

Husten – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Was tun bei ...

Husten

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael

Husten – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-039-1

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© Cover tanyalmera – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

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

Husten

Husten ist zunächst eine sinnvolle Maßnahme des Körpers, um die Atemwege freizuhalten. Wir husten, wenn wir uns verschluckt haben, wenn also irgendetwas unsere Atemwege blockiert. Dies ist im Fall einer akuten Atemwegsinfektion vor allem der Schleim, der vermehrt produziert wird, um Krankheitserreger unschädlich zu machen und aus dem Körper zu befördern. Aber auch das Fehlen von Schleim oder reizende Stoffe in der Atemluft können Husten provozieren. Man kann willkürlich (absichtlich) husten, meist wird ein Hustenstoß allerdings unwillkürlich (durch einen Reflex) erfolgen.

Der Hustenreflex

Reflexe sind automatisch ablaufende Reaktionen zum Schutz und Erhalt des Körpers. Der Hustenreflex wird vom Zentralnervensystem koordiniert, genauer gesagt vom Hustenzentrum in der Medulla oblongata, einem Bereich des Hirnstammes. Ausgelöst wird der Hustenreflex durch Sinneszellen, sogenannte Rezeptoren, die mit sensiblen Nervenfasern verbunden sind. Die

Hustenrezeptoren befinden sich überall in den Atemwegen, aber auch im Spalt zwischen Lungen- und Rippenfell (Pleura), dem Herzbeutel (Perikard), dem Zwerchfell, der Speiseröhre (Ösophagus) und dem Magen, was noch therapeutisch bedeutsam werden wird.

Sie sprechen auf mechanische Reize bzw. Berührung (Fremdkörper), Druck (vermehrter Schleim), Kälte und chemische Irritationen wie Rauch, schädliche Gase, Entzündungsstoffe und (scharfe) Nahrungsmittel (z. B. Chili) – an.

Die Nervenfasern, die die Reizung der Rezeptoren zum Hustenzentrum weiterleiten, gehören zum X. Hirnnerv, dem Nervus vagus. Er spielt eine wichtige Rolle im vegetativen Nervensystem, z. B. bei der Steuerung von Atmung, Verdauung und Herz-Kreislauf. Dies erklärt, warum man beim Husten ohnmächtig werden kann ebenso wie, dass man bei einer Berührung im Gehörgang husten muss, denn auch dort gibt es sensible Fasern des Vagus-Nervs.

Das Hustenzentrum in der Medulla oblongata hat einerseits Verbindungen zur Großhirnrinde (wir können daher sowohl bewusst husten als auch einen Hustenreiz unterdrücken – zumindest für eine gewisse Zeit), andererseits zu den

Subakuter Husten (2–8 Wochen)

Normalerweise überwindet die körpereigene Abwehr die eingedrungenen Erreger innerhalb von ein bis zwei Wochen, der Husten verschwindet. Setzt sich aber der Infekt im Bereich der Lunge fest, etwa bei einer Lungenentzündung (Pneumonie) oder Lungen-/Rippenfellentzündung (Pleuritis), dauert die Erholung und damit auch die Hustenbelastung länger. Lageabhängige Brustschmerzen und Hustenattacken sind häufig beobachtete Leitsymptome.

Auch in den Nebenhöhlen kann sich ein Atemwegsinfekt festsetzen (Sinusitis), nächtliche Hustenattacken mit einem ausgesprochenen Schluckzwang sind neben den bewegungsabhängigen Kopfschmerzen (Vorbeugen und Erschütterung verschlimmern) hinweisend. Bestimmte Erreger wie z. B. das Keuchhusten-Bakterium hinterlassen für eine längere Zeit eine Überempfindlichkeit der Atemwege mit hartnäckigen Hustenanfällen.

Chronischer Husten (> 8 Wochen)

Der Übergang vom subakuten zum chronischen Husten (etwa ab acht Wochen Dauer) ist zuweilen fließend. Nach einer akuten Atemwegserkrankung sind dafür nach meiner ärztlichen Erfahrung nicht selten Lymphstauungen im Kopfhalsbereich verantwortlich. Sie geben sich häufig durch einen Räusperzwang zu erkennen, auch ein Fremdkörpergefühl im Kehlkopfbereich oder darunter bis zur Halsgrube ist typisch. Der Husten ist meistens trocken.

Chronischer Husten ist darüber hinaus ein Symptom vieler Erkrankungen, auch solcher, die eigentlich andere Organe (Herz, Magen) betreffen. Die folgende Aufzählung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Chronische Lungenerkrankungen

- Chronische Bronchitis
- COPD (chronic obstructive pulmonary disease = chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Asthma bronchiale
- Lungenemphysem (Lungenüberblähung)
- Bronchiektasen (Aussackungen von Lungenbläschen)
- Lungenfibrose (Lungenverhärtung)
- Pneumokoniose (Staublunge)

Naturheilkundliche Hustendiagnostik

Für die Selbsthilfe bei Husten ist die klinische Diagnose notwendig, da sie die Frage beantwortet, ob eine ärztliche Therapie (z. B. Antibiotika-Therapie bei frühem Stadium einer Keuchhusten-Erkrankung) erforderlich ist. Daraus folgt auch, in welchem Umfang Selbstbehandlung möglich ist und ob gegebenenfalls Gegenanzeigen beachtet werden müssen.

Welche Selbsthilfemaßnahme dann die erfolgversprechendste ist, ergibt sich aus der naturheilkundlichen Diagnostik. Diese analysiert die Empfindungen des Patienten und seine (körperlichen und geistigen) Reaktionen auf die Gesundheitsstörung über Kategoriensysteme, häufig aus Gegensatzpaaren (Polaritäten). Für den Husten bedeutsam sind die Polaritäten kalt-heiß und trocken-feucht.

Während trocken und feucht selbsterklärend sind, verlangt das Gegensatzpaar kalt-heiß nach weiteren Erläuterungen: Gemeint sind dabei sowohl der Hustenauslöser, also Kaltwerden oder heiße Kaminluft, als auch die Reaktionen des Körpers auf einen krankmachenden Reiz.

Nr. 3	Ferrum phosphoricum	Hustenanfall, Erkältungshusten, Husten bei ACE-Hemmern
Nr. 4	Kalium chloratum	(Akute) Bronchitis, Lungenabszess
Nr. 6	Kalium sulfuricum	(Chronische) Bronchitis mit (eitrigem) Auswurf
Nr. 7	Magnesium phosphoricum	Keuchhustenanfall
Nr. 8	Natrium chloratum	Raucherhusten, allergischer Husten
Nr. 9	Natrium phosphoricum	Sinubronchiales Syndrom
Nr. 10	Natrium sulfuricum	Asthma bronchiale
Nr. 11	Silicea	Laryngitis, Tracheitis, Husten durch Hilfsstoffe bei Astmasprays, Pneumokoniose, Lungenfibrose, Bronchiektasen
Nr. 12	Calcium sulfuricum	Pneumonie
Nr. 14	Kalium bromatum	Husten bei Herzschwäche
Nr. 17	Manganum sulfuricum	Husten bei entzündlichen Erkrankungen (Herz, Leber/ Galle)
Nr. 20	Kalium aluminium sulfuricum	COPD, Lungenemphysem
Nr. 22	Calcium bicarbonicum	Nasenpolypen, gastroösophagealer Reflux
Nr. 24	Arsenum jodatum	Husten bei Infektanfälligkeit

Die verschiedenen Hustentypen lassen sich, wie schon in den Hustenkoordinaten auf Seite 28 beschrieben, mittels der Gegensatzpaare kalt-heiß bzw. trocken-feucht leicht bestimmen. Kalt und heiß beziehen sich dabei sowohl auf den Auslöser (Erkältung oder Überhitzung) als auch auf die Reaktionen des Patienten. Die folgenden Therapiestrategien bei akutem Husten richten sich nach diesem Prinzip.

Hustentyp „kalt und trocken“

Gegen Husten durch Kaltwerden sind zunächst wärmende Maßnahmen, innerlich wie äußerlich, angezeigt. Darüber hinaus muss für eine Befeuchtung der Schleimhäute gesorgt werden, am einfachsten durch das Trinken von heißem Wasser.

Hausmittel

Die warme Kartoffelaufgabe, liebevoll Bauernfango genannt, ist besonders wirkungsvoll zur Durchwärmung des Halses oder der unteren Atemwege (Brustbereich), aber auch zum Befeuchten bei feststehendem Sekret. Sie wird da aufgelegt, wo der Patient den Hustenreiz empfindet.

Hausmittel

Der schwarze Rettich ist reich an Vitamin C. Seine schwefelhaltigen Senföle wirken keimhemmend und schleimverflüssigend. Ihm wird wie dem Honig eine kühlende und trocknende Wirkung zugeschrieben, gerade richtig für diesen Hustentyp.

Rettichhustensaft

1 frischen schwarzen Rettich aushöhlen und mit Honig füllen. Den gefüllten Rettich aufrecht auf ein weitwandiges Glas oder in ein Schüsselchen stellen und mehrere Stunden durchziehen lassen. Mit der Zeit entsteht ein scharfer Sirup. In die Unterseite des Rettichs ein Loch stechen oder schneiden und den Sirup abtropfen lassen. In einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Bei verschleimtem Husten mehrmals täglich 1–2 Teelöffel einnehmen.

Ernährung

Ein guter Gebrauchstee ist der grüne Tee. Er darf nur kurz ziehen. Er enthält Gerbstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die ihn zu einem wertvollen Getränk machen, das nach naturheilkundlicher Vorstellung kühlend und trocknend wirkt.

Gegen Husten gibt es leider kein Universalheilmittel. Zu unterschiedlich und vielfältig sind die Faktoren, die im Einzelfall zu berücksichtigen sind. Es gibt den akuten, subakuten und chronischen Husten, er kann trocken oder "produktiv" sein, er hört sich ächzend, bellend, krächzend oder zischend an.

Die Naturheilkunde hält zahlreiche Maßnahmen bereit, die auch für die Selbsthilfe geeignet sind und den verschiedenen Hustentypen gerecht werden können.

ISBN 978-3-96562-039-1



www.kvc-verlag.de