

Husten - Ursachen, Erscheinungsformen und deren naturheilkundliche Behandlung

von HP Christine Bergmeier

„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden, die Luft einziehen, sich ihrer entladen, jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt.“
J. W. von Goethe

Husten = (lat. Tussis) ist ein natürlicher Reflex, der sich kaum unterdrücken lässt. Als Husten bezeichnet man das willkürliche oder aufgrund eines Reizes über den Hustenreflex ausgelöste explosionsartige Ausstoßen von Luft, bei dem sich die Stimmritze öffnet und die durch den Hustenreiz ausgestoßene Luft eine hohe Geschwindigkeit erreicht.

Man unterscheidet:

a. Akuter Husten (bis 8 Wochen Dauer) kann ausgelöst werden durch:

- Infektion u. Entzündung der Atemwege aufgrund von Erregern und Parasiten (Sinusitis, Laryngotracheitis, Tracheobronchitis)
- Einatmung von Reizstoffen und Fremdmaterial
- Asthma bronchiale
- Lungenerkrankungen (Pneumonien, Embolien, Erkrankungen des Rippenfells,..)
- akute Erkrankungen des Herzens

b. Chronischer Husten (Dauer über 8 Wochen) tritt auf bei:

- Inhalation von Schadstoffen (z.B. Nikotin)
- COPD
- Lungenkrebs / Bronchialkarzinom
- Asthma und Allergien
- chronischen Sinusitiden

- chronischen Erkrankungen des Herzens
- gestörter Luftzirkulation in den Atemwegen
 - a) bei angeborenen Fehlbildungen
 - b) bei chronischen Schleimhautentzündungen, z.B. im Rahmen von Mukoviszidose
 - c) behinderter Nasenatmung besonders bei Kindern, z.B. durch Nasenschleimhautpolypen
- Refluxerkrankung
- Medikamenteneinnahme (z.B. ACE-Hemmer)

c. Psychogener Husten tritt auf im Gefolge:

- psychischer Konflikte
- starker Anspannungen

Husten im Verlauf einer Erkältungskrankheit

Zu Beginn eines Infektes ist der Husten meist ohne Sekret und wird dann als trockener Reizhusten bezeichnet. Nach 2-4 Tagen ist die Verschleimung spürbar, hörbar und sichtbar.

Ist der abgehustete Schleim klar, kann das auf eine virale Infektion hinweisen.

Gelblichgrüner Schleim spricht eher für eine bakterielle Infektion.

Allgemeinsymptome wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schweiß, Kopf- und Gliederschmerzen können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Etwa 90% der Bronchialerkrankungen sind viral bedingt, worauf auch

die Paul-Ehrlich-Gesellschaft immer wieder hinweist, so dass bei Husten und Bronchitiden der Einsatz von Antibiotika meist unbegründet erfolgt. Hier wird berichtet, dass nur in etwa 5% aller Fälle Bakterien als Auslöser zu finden sind (*Quelle: Naturheilmmedizinisches Fax 10-2011 der YSAT-Fabrik*).

Husten ist nicht gleich Husten

Der erste Schritt zur diagnostischen Differenzierung ist eine gründliche Anamnese des Patienten. Es folgt die körperliche Untersuchung mit Auskultation der Lungen. Bei der Inspektion wird nach Zeichen für Herz-Lungenbelastungen gesucht, auf Blässe oder Blaufärbung der Lippen geachtet bzw. den perinasalen Bereich in Augenschein genommen. Hier können Gefäßzeichnungen, Blaufärbungen, auffällige Wangenröte und die Wölbung der Nasenflügel zusätzliche Hinweise geben (Pathophysiognomie).

In meiner Praxis ist die Augendiagnose als Hinweisdiagnostik unentbehrlich. Dabei zeigen sich neben der Konstitution des Menschen auch Disposition und Diathese. Es folgen Bilder zur Verdeutlichung der Aussagekraft solcher Iritiden, wobei in Abb. 2 besonders deutlich die tuberkulose Disposition zu erkennen ist.

Zeigt sich bei einem Patienten mit Husten eine allergische Diathese, so sollten begleitend zur spezifischen Therapie auch antiallergische Medikamente zum Einsatz kommen, wie z.B. FORMASAN. FORMASAN enthält Acidum formicum als Potenzakkord und ist ein wirksames Kon-



Abb. 1: **Bild:** Hinweis auf tuberkulöse Disposition: Koch'scher Faden

© Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V.

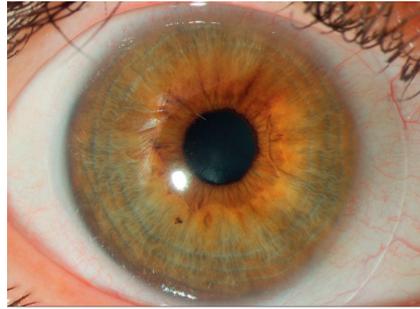


Abb. 2: **Bild K:** Mischkonstitution (Lymphatisch-Hämatogen), Disposition: tuberkulin, gekämmtes Haar, Torbogen, abgehobene Iriskrause

© Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V.



Abb. 3: **Bild:** Patientin *1936 – R = Leitgefäß, Tophi im Sektor eingerückt, Übersäuerungsdiathese, diffuses Pigment im Lungensektor

© Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V.



Abb. 4: **Bild:** Patientin *1936 – L = Auflockerungen im Lungensektor, Reizfaser, Tophus mit akzessorischem Pigment, Transversale (Stauungszeichen)

© Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V.

stitutionsmittel für harnsaure, rheumatische und allergische Zustände. Es ist bei Muskel- und Gelenkrheuma ebenso altbewährt wie bei Ekzemen und Bronchialasthma.

Die Übersäuerungsdiathese weist uns deutlich auf die Notwendigkeit einer Milieuregulation hin wie wir sie in unseren Therapiekonzepten immer empfehlen mit ALKALA "N", SANUVIS, CITROKEHL und FORMASAN.

Isopathie

Für eine wirksame Behandlung ist ein bakterieller Infekt vom viralen zu unterscheiden und die Form des Hustens gibt Hinweise für weitere

Mittel und Behandlungsmöglichkeiten. Zur erfolgreichen Infektbehandlung bieten sich die Isopathika an. Man verordnet bei Mischinfektionen QUENTAKEHL D5 Tropfen 2x 1-8 tgl. oder D4 Kps., im akuten Stadium einer Erkältung 2x 1 tgl. Am besten lässt man anfangs die Kapseln öffnen und den Inhalt in den Rachen schütten. Bei Herpesbelastungen werden GRIFOKEHL D5 Tr. 2x 1-8 tgl. und bei bakteriellen Infektionen NOTAKEHL D5 Tr., Tbl. oder D4 Kps. eingesetzt. (Bei Kindern beschränkt man sich auf die Verabreichung von Tropfen und rechnet pro Lebensjahr einen Tropfen des Präparates täglich, nicht mehr als die Erwachsenenendosis).

Homöopathie

Im homöopathischen Repertorium werden seitenweise Einzelmittel bei Husten beschrieben. Hier soll – nach den Regeln der Kunst – individuell das passende Mittel gesucht werden. Homöopathische Komplexmittel sind ebenso vielfältig. Auch hier ist es sinnvoll, die Wirkrichtungen der einzelnen Mittel gut zu kennen, damit man sie mit den Symptomen des Patienten abgleicht und Erfolg bei der Behandlung hat.

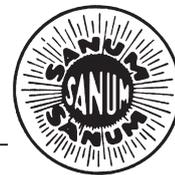
Die **Phytotherapie** hat verschiedenste Möglichkeiten wie Patienten mit Atemwegserkrankungen individuell behandelt werden können. Als Tees, Tinkturen, Saft, Salben, Ätherischen Öle oder spagyrische Zubereitungen lassen sich die Heilpflanzen in ihrer Vielfalt anwenden. Zahlreiche „Hustenpflanzen“ beinhalten Wirkstoffe, die gleichzeitig schleimlösend, reizlindernd, bronchospasmolytisch und antimikrobiell wirken. Eine ganz klare Unterscheidung in einzelne Gruppen ist deshalb nicht möglich und erklärt, warum sich manche Heilpflanzen in mehreren Sparten wiederfinden. Als Schleimdrogen haben sich z.B. Eibischwurzeln, Malvenblüten, Spitzwegerich und Islandmoos bewährt.

Als Beispiel sei hier das SANUM-Präparat CERIVIKEHL aufgeführt:

CERIVIKEHL Tropfen
(Cetraria islandica Urtinktur)

- Anwendung bei:
Atemwegserkrankungen, Bronchitis, trockenem Husten, Sinusitis, Laryngitis
- Dosierung akut:
alle halbe bis ganze Stunde 5 Tr.
- chronisch:
3 x täglich 5 Tr.

Als ergänzende Maßnahme ist in jedem Falle auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 2-3 l / Tag



(Tee aus Einzeldrogen oder Mischungen) zu achten, wobei z.B. bei Reizhusten an die Drogen Fruct. Foeniculi, Hb. Pulmonariae, Fol. Plantaginis lanc., Fol. Malvae zu denken ist. Zusätzlich sollte der Patient Vitamin C aus natürlichen Quellen wie z.B. Hagebutte, Sanddorn, Schwarze Johannisbeere oder Acerola Kirsche zu sich nehmen.

Aus dem Bereich der Nutz- und Heilpflanzen können Meerrettich, Kapuzinerkresse, Schwarzer Rettich, Zistrose, Ingwer u.a. eingesetzt werden. Daneben sollte man nicht auf die heilenden Wirkungen von Propolis verzichten.

Ätherische Öle können als Brustwickel, Einreibungen und als Inhalationen Linderung bringen. Bewährt haben sich dafür Eukalyptus und Thymian (beide Fa. BIOFRID) oder die Wildkräutermischung von Fa. St. Johanser (Wildkräuter Öl spezial N). Bei psychischer Komponente des Hustens bietet sich vor allem ätherisches Lavendelöl (Fa. BIOFRID) an.

Außerdem kommen von den Schüßlersalzen infrage:

- Nr. 3 Ferrum phos. D12 : Hauptmittel bei Entzündungen und Infekten besonders im ersten Stadium von Entzündungen, z.B. bei akuter Bronchitis mit trockenem, schmerzhaftem Husten;
- Nr. 4 Kalium chloratum D6: das „Schleimhautmittel“ z.B. bei schwerlösbarem, zähem Auswurf, auch bei Kitzelhusten (weißlich-graue Schleime);
- Nr. 6 Kalium sulfuricum: im dritten Stadium von Entzündungen, bei gelblichem Schleim, chronischen und eitrigen Entzündungen.

Bei **chronischem Husten** müssen SANUM-Medikamente, die z.B. im Rahmen des 4-Stufen-Basis-Schema eingesetzt werden, zur Therapie herangezogen werden: ALKALA "N", SANUVIS, CITROKEHL, NOTAKEHL, QUENTAKEHL, FORTAKEHL

und SANUKEHLE. Je nach Erregerart setzt man z.B. SANUKEHL Strep, Staph oder Klebs ein. Bei krampfartigem Husten ist zusätzlich an LARIFIKEHL zu denken.

Basis-Therapieschema bei Husten

Entsprechend des allgemeinen 4-Stufen-Schemas kann eine Therapie dann so aussehen:

1. Milieuregulation: Während der gesamten Behandlung

ALKALA "N" Pulver
2 x täglich 1/2 Teel. in heißem Wasser
CERIVIKEHL
3 x 10 – 15 Tr.

RELIVORA KOMPLEX
2 x 10 Tr.

Gleichzeitig beginnt die

2. spezifische Regulation für 10-14 Tage:

NOTAKEHL D5 Tr.
1x 8 morgens
QUENTAKEHL D5 Tr.
1x 8 abends

dann Wechsel zu Stufe 3

3. allgemeine Regulation für 4-6 Wochen

von Mo.-Fr.:

MUCOKEHL D5 Tr.
1x 8 morgens
NIGERSAN D5 Tr.
1x 8 abends

Sa & So:

NOTAKEHL D5 Tr.
1x 8 Tr. morgens
QUENTAKEHL D5 Tr.
1x 8 Tr. abends

4. Immunmodulation zusätzlich ab der 3. Behandlungswoche

UTILIN "S" D6 Kps.
1x 1 Kps. / Woche

Ergänzend kann man zur Stärkung des Lungengewebes bei chronischen Bronchitiden pflanzliche Zubereitungen geben z.B. Hedera comp. (ALCEA) (Komplex aus Hedera helix, Thymus vulgaris, Marrubium vulgare, Glycyrrhiza glabra).

Die folgende Teezusammensetzung ist empfehlenswert!

Kieseltee nach Kneipp-Kroeber

- Hb. Equiseti (Ackerschachtelhalm)
- Hb. Galeopsidis ochr. (Hohlzahn)
- Hb. Polygoni avicularis (Vogelknöterich)

zu gleichen Teilen

M.D.S.: 2 Esslöffel mit 1/2 Liter Wasser 3 Minuten kochen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen

Durch den hohen Gehalt an Kieselsäure steigert der Tee die Resistenz gegen Infektionen. Er wurde früher zur Nachbehandlung der Tbc eingesetzt (Quelle: Josef Karl „Neue Therapiekonzepte“, Pflaum Verlag).

Besonderheiten bei Kindern

- Hustentee

Da gerade bei Kindern sehr häufig quälender Husten auftritt, sollen hier noch besondere Empfehlungen ausgesprochen werden. Thymiantee: bronchospasmolytisch, expektorierend, antibakteriell, antiviral, antiphlogistisch. H&S Bio Hustentee (Lindenblüten, Thymian, Anis, Malve).

- Hustensaft

Fertigmischungen: Kräutersirup (Hanosan), Nimopect Hustensaft (Hevert (auch für Säuglinge ab 4 Wochen)); Weleda Hustenelixier (ab 1 Jahr), Weleda Flechtenhonig (ab 1 Jahr), Drosithym Efeu mono Saft (Johannes Bürger Ysatisfabrik (ab 1 Jahr)).

- Einreibungen

Thymian-Myrte-Balsam für Säuglinge und Kinder (nach Hebamme Ingeborg Stadelmann), Weleda Bronchialbalsam (Kinder ab 5 Jahre).

- Begleitende Maßnahmen

Viel trinken! Leichte Ernährung mit frischem Obst, Gemüsesuppen, Honig (bei Kindern ab 13. Lebensmonat); keine Milch, denn sie fördert die Verschleimung!

Prophylaxe

Generell sollte zur Infektabwehr bzw. gegen die Infektanfälligkeit und



zum Darmaufbau eine prophylaktische Behandlung 1-2mal im Jahr durchgeführt werden:

1. Milieuregulation: während der gesamten Therapie

ALKALA "N"

abends 1 Messlöffel nüchtern in viel warmem Wasser,

SANUVIS Tabl.

1x 2 morgens,

CITROKEHL Tabl. 1x 1 abends

Gleichzeitig beginnt die

2. spezifische Regulation über 14 Tage

FORTAKEHL D5 Tr.

2x 2-8 tgl.

dann Wechsel zu Stufe 3

3. allgemeine Regulation über 4-6 Wochen

SANKOMBI D5 Tr.

2x 2-8 tgl. von Montag bis Freitag

Sa. + So. FORTAKEHL D5 Tr.

2x 6-8 tgl.

4. Steigerung der Abwehr

RELIVORA Komplex Tr. 1-3x 5 tgl.

EPISCORIT Tr. 3-4x 55 tgl.

ZINKOKEHL D3 Tr. 1-3x 5 tgl. oder

Zink-diet BIOFRID 2x 1 Kps. tgl.

5. Zusätzliche Maßnahmen

evtl. Luftbefeuchtung, Hydrotherapie, Stressfaktoren reduzieren, Ruhe- und Erholungsphasen einlegen, ausreichend Nachtschlaf in unbelasteten Schlafräumen, wärmende Kost und Getränke, wintertaugliche Kleidung, regelmäßige Bewegung an frischer Luft.

Was bei Husten grundsätzlich zu beachten ist

Belastungen mit Schadstoffen: Rauch, Staub, Lösungsmittel, Smog,

Schimmelpilze, Innenraumgifte wie Formaldehyd in Wohnräumen. Dagegen hilft mehrmals täglich kurzes Stoßlüften mit weit geöffnetem Fenster. Das dient sowohl der Belüftung als auch im Winter der Entfeuchtung von Räumen. Dauerkippen der Fenster im Winter ist unzumutbar. Um Schimmelpilze in Wohnräumen zu vermeiden, sollte regelmäßig geheizt und gelüftet werden. Schimmelbefall findet sich meist an kalten Außenwänden und ist das Resultat von unsachgemäßem Lüften und mangelhafter Luftzirkulation. An erster Stelle der Innenraum Schadstoffe steht das **Formaldehyd**, das sich in Möbeln, Bodenbelägen, Textilien und Farben befinden kann. Es erzeugt Allergien, Haut-, Atemwegs-, Augenreizungen und beeinträchtigt außerdem Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit und Schlaf.

Wenn Patienten vor allem morgens über laufende Nasen, verquollene Augen und Bronchialbeschwerden klagen, sollte an **Formaldehyd** gedacht werden. Die Zusammenarbeit mit einem(r) erfahrenen Baubiologen/Baubiologin ist hier unbedingt anzuraten und für den langfristigen Heilerfolg des Patienten unerlässlich. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der WHO stuft seit 2004 Formaldehyd als „krebserregend für den Menschen“ ein. Auch beim Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) finden wir die Einstufung: „krebserregend für Menschen“.

Zusammenfassung

Bei den unterschiedlichen Ausprägungen des Symptoms „Husten“ ist eine sehr sorgfältige Anamnese und

Untersuchung des Patienten erforderlich. Das Umfeld des Patienten und seine gesundheitlichen Voraussetzungen sind zu beachten. Neben den isopathischen Medikamenten der Firma SANUM-Kehlbeck lassen sich viele andere naturheilkundliche Medikamente, Heil- und Hausmittel erfolgreich einsetzen. Es erfordert Geschick, das Richtige zu finden, gibt dem Therapeuten jedoch auch die Möglichkeit, Naturheilkunde praktisch anzuwenden und mit Wikkeln, Auflagen, Inhalationen, Reflexzonen- und Ordnungstherapie das Behandlungskonzept abzurunden.

Herzlichen Dank

an den Arbeitskreis für Augendiagnose und Phänomenologie Josef Angerer e.V. in München, an HP und Apothekerin Sr. Petra Kropf, 83536 Gars, an Frau Elisabeth Klingenstein, Baubiologin IBR, Dip. Geologin, 86459 Gessertshausen. □

Quellen:

- Repertorium der SANUM-Arzneimittel
- Repertorien verschiedener Hersteller naturheilkundlicher Heilmittel
- www.pta-forum.de
- www.phytodoc.de
- www.naturheilt.com
- www.wikipedia.org

Adresse der Autorin:

Christine Bergmeier
Heilpraktikerin
Käuzchenweg 3
86156 Augsburg