



Heimtückischer Husten

Ununterbrochen strömt unsere Ein-Atemluft durch die Atemwege. Dieses verzweigte Wegnetz, das vom Lungengewebe umschlossen ist, gleicht einem Baum, der aus lauter Ästen besteht. Alle Wände dieses Röhrensystems sind mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Auf dieser klebrigen Oberfläche bleiben kleinste Partikel hängen, um dann von den feinen Flimmerhärchen wieder nach oben geschafft zu werden. Mikroorganismen werden hier von Abwehrzellen «empfangen» und entsorgt. Sobald das sensible System der Bronchien gestört ist, fährt ein effizientes Abwehrsystem hoch. Die Schleimbildung wird erhöht und durch den Husten wird nun der angesammelte Schleim abtransportiert.

Somit ist der Husten ein wichtiger Hinweis (Symptom) auf eine gestörte oder aktivierte Abwehr. Die Frage ist nun berechtigt, ob es hilfreich ist, dieses Symptom mit einem Husten-Stopper einfach zu blockieren. So müssen wir uns also einige Gedanken mehr machen über den Sinn und die «Gefahr» des Hustens.

Ganz grob lassen sich die Hustenerkrankungen in entzündliche und nicht entzündliche Verlaufsformen unterteilen. Eine Entzündung wird durch einen Mikroorganismus oder durch einen entzündungsauslösenden Stoff, den der Körper selber produziert, ausgelöst (z.B. Allergien). Eine Reizung hingegen kann durch aggressive Stoffe wie Staub oder Säuren, Nervosität wie auch Schleimhauttrockenheit entstehen.

Der Entzündungshusten (Bronchialhusten)

Die allerhäufigsten Husten werden durch eine Entzündung ausgelöst und können sich nur kurz oder über lange Zeiträume auswirken. Ganz häufig beginnt ein solcher Husten mit einer banalen Erkältung. Zuerst stehen das Halsweh und der Schnupfen, zuletzt der Husten im Vordergrund.

Unser verzweigtes System der Bronchien ist ein idealer Lebensraum für Viren und Bakterien. Zudem lassen sich die Luftwege mit irgendwelchen äusserlichen Medikamenten

wie Sprays oder Lutschtabletten nicht effizient erreichen. Je nach Dauer und Stärke dieser Bronchitis wählen wir verschiedene Strategien. Es steht jedoch immer die schnelle Abheilung der Entzündung im Vordergrund.

Beschwerdebild	Symptome	Behandlung
Leichter Bronchialhusten	Starke Hustenreize mit gut abhustbarem Schleim.	Drosafolin, Brusttee, Bronchosol, Majoransalbe
Bronchialhusten	Starker, tiefer Husten mit teilweise zähem Schleim. Erschöpfende Hustenanfälle. Oft lange andauernd.	Drosafolin, Majoransalbe, Brustelixier, Inhasol, Brusttee, Symbioflor Therapie
Starker Bronchialhusten	Starker, tiefer Husten mit teilweise zähem Schleim. Erschöpfende Hustenanfälle mit leichtem Fieber und Gliederschmerzen. Häufig jährlich auftretend.	Drosafolin, Majoransalbe, Brustelixier, Inhasol Bei Fieber über 38° C zum Arzt Nach der ärztlichen Behandlung – Symbioflor Therapie
Allergischer Husten	Je nach Konzentration des Allergens, z.B. Pollen, stärker oder schwächer auftretend.	Symbioflor Therapie für Allergiker

Der Reizhusten

Hier ist die Reizquelle häufig etwas versteckt. Dort wo Staub oder Chemikalien die Auslösefaktoren sind, müssen wir uns mit Atemmasken oder einem Luftreinigungs-konzept schützen. Dabei soll man beachten, dass auch Teppichböden, Bettinhalt und Haustiere die Quelle einer Staubentwicklung sein können. Hier ist es schwierig eine Grenze zwischen dem Reizhusten und dem allergischen Husten zu erkennen.

Ein Reizhusten, der uns über einen langen Zeitraum begleitet, könnte die Ursache in einem nächtlichen Reflux des Magens haben. In solchen Fällen treten die Hustenanfälle oft morgens auf oder schrecken uns nachts aus dem Schlaf. Häufige Begleiter solcher Refluxprobleme sind Störungen im Magen-Darmtrakt und ungesunde Ernährungsgewohnheiten.

Beim nervösen Husten treffen wir nicht selten auf Mischformen. Der Reizmagens, die Empfindlichkeit auf gewissen Nahrungsmittel und eine Tendenz zu Stimmungsschwankungen sind nur einige Möglichkeiten, die aufeinander treffen können. Man kann sich gut vorstellen wie viele Quellen von negativem Stress noch dazu kommen können.

Trockene Schleimhäute gibt es nicht nur im Intimbereich, sondern sind bei den Augen und den Atemwegen ebenso häufig. Da diese Symptome mit einem Mangel an Östrogen (Estriol) zusammenhängen, sollte man dieses Hormon durch einen einfachen Speicheltest zuerst bestimmen lassen. Häufig ist in solchen Fällen auch die Schilddrüse etwas vergrößert, was bei Hustenreiz mit leichten Schluckbeschwerden zu Tage tritt.

Beim sogenannten «Herzhusten» wird das Blut in der Lunge zurückgestaut, weil die linke Herzhälfte in seiner Leistung geschwächt ist. Bei diesem Husten greifen sich die Betroffenen oft ans Herz während des Hustens. Hier ist uns der Husten als Symptom ein Hinweis, dass ein Arzt aufgesucht werden muss.





Beschwerdebild	Symptome	Behandlung
«Staubhusten»	Lästiger, trockener Husten, bei dem sich wenig Schleim abhusten lässt.	Drosafolin, Brusttee, Iropect Pastillen, Teebaumöl Pastillen
Reflux-Husten	Häufig morgens auftretend mit klarem Schleim. Nachts plötzliche Attacken. Die Magen-Darmsituation ist häufig nicht optimal.	Vor dem Schlafen Basenpulver, morgens nüchtern 1 EL ganze Leinsamen einnehmen, die man über Nacht mit etwas Wasser angestellt hat. Magen-Darmsituation beachten und evt. behandeln
Nervöser Husten	Hat oft ein schwierig erkennbares Muster. Der Husten ist trocken mit wenig Schleim.	Teebaumöl Pastillen, Brusttee oder Nervenberuhigungstee, Reladorm Kapseln
Trockene Schleimhäute	Oft sind auch andere Schleimhautregionen betroffen, kommt bei Frauen und Männern vor.	Östriol (Estriol) durch Speichelanalyse messen. Eine Hormonbehandlung soll mit dem Arzt oder Therapeuten besprochen werden.
Herzhusten		Arzt aufsuchen