

Husten

Wenn Hustensaft nicht mehr reicht ...

Dr. med. Volker Brauner

Es ist leider ein auch in Deutschland noch weit verbreiteter Irrtum, dass „hartnäckiger“ Husten durch antibiotisch „nicht erwischte“ Bakterien hervorgerufen sei. Keime rangieren als Ursache chronischen Hustens eher unter „ferner liefen“. Herumdoktern mit Hausmitteln bringt beim Dauerhusten deshalb nichts. Es muss die Ursache abgeklärt werden. Was manch ein Betroffener für selten hält ist in Wirklichkeit sehr häufig.

Es gibt wohl keinen Menschen, der nicht weiß, was Husten ist. Handelt es sich doch um einen „natürlichen“ Abwehrreflex, ein archaisches biologisches Reaktionsmuster zum Schutz der Atemwegsschleimhaut. Verfügte der Mensch nicht über diesen Mechanismus der Selbstreinigung, liefe er beständig Gefahr, an der Umwelt zu ersticken. Den Husten hat die Natur dem Menschen also zum Schutz seiner Existenz verliehen, und in diesem Sinne verdient er Respekt.

Betrachtet man die vielen hustengeplagten Patienten, welche alljährlich in Herbst und Winter die Arztpraxen frequentieren, so ist von solchem Respekt aber keine Spur: Husten macht Schmerzen, raubt den Schlaf und lässt einem keine Ruhe.

Löst sich zugleich auch Schleim, besteht die Neigung, das reflektorische Aufbäumen der Bronchien zu akzeptieren, auch wenn es stört. Hat der Betroffene doch das Gefühl, dass der Husten mit der „Schleimlösung“ einen gewissen Sinn erfüllt. Erträglicher wird das schlimme Gefühl in den Atemwegen auch durch das Bewusstsein, dass es meist nach einigen Tagen endet.

Der kräuterkundige Schüler von Großmutter Hausmittelheilkunde greift zu allerlei Säften und Anwendungen, die Erleichterung versprechen. Dass

pflanzliche Hustenmittel aus Thymian, Primeln, Efeu & Co. noch am besten helfen leugnen selbst hartnäckige Vertreter chemischer Pharmazie nicht.

Husten ab sechs Wochen ist abklärungsbedürftig

Als Lungenarzt (Pneumologe) kommt man allerdings nicht so häufig in die Situation, Hustensaft oder -tee zu verordnen. Das liegt daran, dass die Patienten meist mit einem Husten kommen, der trotz drei Hustensaftsorten, Antibiotika und „Schleimlösern“ (meist ACC und Ambroxol) nicht besser wurde. Wenn Husten länger als sechs Wochen dauert, gilt er gemäß Empfehlung der pneumologischen Fachgesellschaft als abklärungsbedürftig. Dabei spielt es keine Rolle, ob es mit einer typischen Erkältung begann oder ob die Symptome einfach so aufgetreten sind.

Die für viele überraschende Nummer eins der Dauerhustenverursacher ist die **Allergie** auf Milben oder Pollen:

► Eine Milbenallergie beginnt gerne im Herbst, weil sich Hausstaubmilben in der Heizperiode enorm vermehren können. Die Beschwerden treten häufig nachts auf, da sich Milben von Hautschuppen ernähren, die der Mensch beim Schlafen absondert. (Siehe auch „Was tun bei Hausstauballergie?“ in *Naturarzt* 2/2008.)



► Der pollenbedingte Husten ist an die Pollensaison gebunden und tritt typischerweise sporadisch ohne vorherige Erkältung auf. Er ist oft, aber nicht notgedrungen, mit Heuschnupfen verbunden.

Diese Formen des allergischen Hustens sind als Vorstufe eines Asthma bronchiale anzusehen. Man spricht hier von einem „hyperreagiblen Bronchialsystem“: Das ursprüngliche Allergen führt zu einer vermehrten Reaktionsbereitschaft der Bronchialschleimhaut auch auf nicht-allergische Reizauslöser wie Kälte, Rauch, Abgase, Dämpfe, etc. Asthma bronchiale kann so die Form von Husten annehmen – auch ohne dass Atemnot auftritt. Da die Allergie eine so häufige Ursache ist, wird bei der Abklärung von anhaltendem Husten immer ein Allergietest durchgeführt. Ob Husten asthmatisch bedingt ist ergibt sich des Weiteren aus der Lungenfunktionsprüfung und der unspezifischen Provokationstestung, bei der festgestellt wird ob die die Bronchien übermäßig auf geringe Reize reagieren.

Reflux häufige Ursache – auch ohne Sodbrennen

Falls sich im Zuge der Untersuchung herausstellt, dass die Allergie keine Erklärung für die Beschwerden liefert, gilt es zu prüfen, ob die Nummer zwei der Dauerhustenauslöser eine Rolle spielt. Auch hierbei handelt es sich wiederum nicht um Keime als Grund des Übels. Rein statistisch gesehen ist die zweithäufigste Hustenursache der gastro-ösophageale **Reflux**. Reflux bedeutet Aufstieg von Magensaft bei ungenügendem Verschluss der Speiseröhre. Der Magensaft ist mit einem pH-

Wert von 1 sehr sauer, weil er Salzsäure enthält. Als Sodbrennen empfindet man Reflux nur dann, wenn der Magensaft im Schwall kommt. Dies ist aber nur bei zirka 30 Prozent der Personen mit refluxbedingtem Husten der Fall. Meistens sickert nachts im Liegen etwas Magensaft nach oben und reizt den Rachen mit der Folge von Räusperzwang, Fremdkörpergefühl, Kitzeln, Fließschnupfen, Kopfweh oder auch Ohrenschmerzen.

Wenn jemand ohnehin hyperreagible Bronchien hat – wegen einer Allergie oder im Rahmen eines Infektes –, reicht als Auslöser für eine Hustenantwort aus, dass die untere Speiseröhrenschleimhaut mit Magensäure benetzt wird. Um den Verdacht auf refluxinduzierten Husten abzuklären, gibt man stark magensäurehemmende Medikamente für zwei bis vier Wochen, worauf sich die Beschwerden dann drastisch bessern müssen. Alternativ kann man auch Bicarbonat-Pulver in Form von Bullrichsalz Magentabletten oder Kaisernatron anwenden (3- bis 4-mal täglich 3–4 Tabletten mit reichlich klarem Wasser). Auf jeden Fall empfiehlt sich eine passende Diät: Scharfgewürzte und fettreiche Speisen sind ebenso zu meiden wie Kohlensäure, Kaffee und Alkohol. Kleine Mahlzeiten, besonders abends sollten bevorzugt werden.

Übergewicht und hastiges Essen fördern die Refluxneigung ebenso wie Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe). Nicht selten tritt extremer Reizhusten nach Infekten auf, nachdem jemand etliche Kilos zugenommen hat. Gewichtsreduktion gehört daher wesentlich zur Selbsthilfe.

Weder Allergie noch Reflux? Dann ist der Detektiv gefragt

An dritter Stelle der Dauerhustenverursacher stehen die **hundert selteneren Krankheiten** der Lunge und der Bronchien:

- ▶ Dazu gehört bei Rauchern das Bronchialkarzinom.

Tipps zu Therapie und Selbsthilfe		
Art des Hustens	Erkältungshusten	Nicht erkältungsbedingter Husten und abgeklärter Dauerhusten
Behandlung		
Phytotherapie	Thymian, Primeln, Efeu, Süßholz, Spitzwegerich -- Nasennebenhöhlen: Soledum Kapseln (3 x 2 tgl.) od. Sinupret Tabletten	Reflux: Iberogast Tropfen (3 x 20 tgl.) oder Herbanest Allergie: Gencydo-Inhalation Nasennebenhöhlen: Soledum Kapseln (3 x 2 tgl.) oder Sinupret Tabletten
Homöopathie	Apulo Spag Pekana Tropfen (3- bis 5-mal 10 Tr. tgl.) oder Eupatorium Similiaplex Tropfen (3 x 10) --	Allergie: Yerba santa Similiaplex oder Proal Spag Pekana Tropfen (je 3 x 10 tgl.) Reflux: Asto Spag Pekana Tropfen (3 x 10 tgl.) oder Robinia comp. Wala Globuli (3 x 10)
Inhalation	Emser Sole	Sole-Inhalation nur leicht unterstützend wirksam
Physikalische Therapie	nach Abklingen des Fiebers: Überwärmungsbad	--
Akupressur	Lunge 5	Lunge 1, 5 und 7 Reflux: KS 6 und Lunge 5

- ▶ Eine infektiöse Ursache des anhaltenden Hustens liegt nahe bei Nachtschweiß, Temperaturanstieg und beeinträchtigtem Allgemeinbefinden.
- ▶ Anhaltender Husten nach akuter Erkältung ist manchmal Folge einer Nasennebenhöhlen-Entzündung.
- ▶ Selten tritt Keuchhusten bei Erwachsenen auf, mittlerweile zwar etwas

- häufiger als früher, dennoch bleibt er unter den selteneren Ursachen.
- ▶ Blutiger Husten ist ein Alarmsymptom, das durch Lungenembolie, Tumor oder Tuberkulose bedingt sein kann. Patienten mit Ausbuchtungen des Bronchialbaums (Bronchiektasen) neigen ebenfalls zu Bluthusten.

Für den Spezialisten wird die Abklärung schwierig, wenn mehrere Hustenursachen gleichzeitig eine Rolle spielen. Ein Röntgenbild der Lunge hilft hier weiter. Für den Betroffenen gilt, dass eine Selbstbehandlung sinnvollerweise erst dann einsetzen kann, wenn die wirklichen Ursachen gefunden wurden. Ansonsten sollte sich die Anwendung von Großmutter's Hausapotheke auf die Episode einer akuten Erkältung beschränken, sofern diese nicht bedrohliche Ausmaße annimmt.

TCM: Ingwertee (nur) bei Kälteangriff auf die Lunge

Für die ganzheitliche Behandlung des Hustens bietet die chinesische Medizin (TCM) bewährte Ansätze. In der TCM wird der akute Husten als Kälteangriff auf die Lunge gesehen. Die

Grafik Akupressur

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56

1/3 Seite
hoch
Anzeige
Kessel

Lunge muss die Lebensenergie Qi normalerweise „absenken“, so wie sich die Lunge auch beim Einatmen nach unten senkt. Diese Funktion ist beim Husten gestört. Das Qi steigt dabei auf. Um Wärme zuzuführen wird in China Ingwertee getrunken. Man übergießt eine dünne Scheibe frischen Ingwer mit heißem Wasser in einer Tasse und lässt dies fünf Minuten ziehen. Eine gute Form der Wärmezufuhr ist auch Hühnersuppe. Dies hilft gut bei beginnendem Infekt. Wenn die Kälte dagegen tiefer in den Organismus eindringt, wandelt sie sich eventuell in Hitze um. In diesem Fall kühlen Eukalyptus-, Kiefernadel- oder Pfefferminzöl.

Chinesische Medizin bietet psychosomatische Ansätze

Chronischer Husten kann in der chinesischen Medizin letztlich durch Störungen des Qi-Flusses in allen Organen beeinflusst oder verursacht werden. Schließt der Magen nicht richtig wie bei der oben beschriebenen Refluxkrankheit, kann dies beispielsweise durch aufsteigendes Leber-Yang bedingt sein. Das Yang der Leber steigt auf, wenn das Yin der Leber durch Ärger und Stress geschädigt wurde. Es greift dann auf Magen und Lunge über. Reflux ist nach meinen Beobachtungen oft mit Überforderung oder Mobbing verknüpft. Akupunktur oder Akupressur auf die Punkte Leber 2, Leber 3, und Magen 44 sind hier hilfreich.

Kinder mit Zwerchfellbruch haben auch manchmal Refluxhusten während oder nach einer Erkältung. Linderung kann die Massage von Pericard 6 (= Kreislauf-Sexus-Meridian 6) bewirken. Dies funktioniert auch bei Erwachsenen.

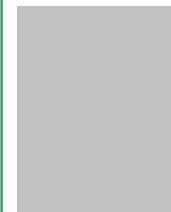
Wenn Refluxkranke einen Zwang an den Tag legen, alles zu zerreden und sich kopfmäßig in einem ständigen Für und Wider verlieren, so deutet das auf eine Schwächung der Milz im Sinne der chinesischen Medizin hin. Denn viel Grübeln und Sorgen schädigen die Milz. Vom Funktionskreis der fünf Wandlungsphasen ist das Element Erde

betroffen. Die „Erdung“ wird hier verbessert indem man die Verdauung stärkt, unter anderem durch Symbioselenkung des Darmes und verdauungsstärkende Kräuter.

Stehen mehr Ärger und Überforderung im Vordergrund (Leber-Qi geschwächt), hilft die Kultivierung von Geduld und Freundlichkeit, z. B. Dränglern stets absichtlich den Vortritt lassen. Freundlicher sollte man auch zu sich selbst sein und sich öfters mal etwas Gutes gönnen und sich selbst nicht so überfordern.

Besteht Grübelzwang (Milz-Qi geschwächt), kann die Übernahme einer Fürsorge für eine Person oder ein Tier hilfreich sein, um von der Kopflastigkeit abzulenken. Guter Kontakt der Füße mit dem Boden wie es im Qigong geübt wird unterstützt die „Erdung“ ebenso wie Laufen, Gehen und Walken.

Egal woher die Einflüsse auf den Husten kommen: immer ist auch das Lungen-Qi geschwächt und das Abwehr-Qi. Dies äußert sich beispielsweise in Allergieneigung und Infektanfälligkeit. Das Abwehr-Qi lässt sich vorbeugend durch abhärtende Maßnahmen wie Kneipp und Sauna verbessern. Das Lungen-Qi wird durch Atempflege gestärkt wie im Yoga oder Qigong praktiziert. Psychosomatisch profitiert das Lungen-Qi durch Entzerrung von Abhängigkeiten zu Personen oder Dingen. Also Aufräumen, Entrümpeln und Trennung von Ballast geben wieder Raum zum atmen. ■



Dr. med.
Volker Brauner,
Jahrgang 1955, Internist mit Fachgebiet Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie und Umweltmedizin, Arzt für Physikalische und Rehabilitati-

ve Medizin; bis 1997 als ärztlicher Leiter einer Rehabilitationsklinik in Bad Soden tätig, seit 1998 dort niedergelassen. Schrieb im Naturarzt u.a. zu Hausstauballergie (2/2008) und chronischer Bronchitis (10/2006).