



Hustenanfälle – das steckt dahinter

Drei Fälle – drei Lösungswege: Oft ist eine akute Bronchitis die Ursache quälenden Hustens. Manchmal werden Beschwerden aber durch etwas ganz anderes ausgelöst. Wir begleiten den Naturheilarzt Peter Emmrich auf der Spurensuche.



Eine Erkältung ist sicherlich die häufigste Ursache von Husten. Wie dieses lästige Symptom wirkungsvoll mit naturheilkundlichen Arzneien gelindert werden kann, zeigt Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde in Pforzheim, an einem typischen Fall aus seiner Praxis. Nicht selten kommen aber auch Patienten zu ihm, die seit Wochen immer wieder von Hustenanfällen gequält werden, gegen die scheinbar kein Mittel hilft. Dann kann ein ganzheitlicher Blick über die Atemwege hinaus der erste Schritt zur Heilung sein. Möglicherweise liegt die eigentliche Ursache für den Husten nämlich im Darm oder in der Wirbelsäule.

Fotos: dleargelola/Kai Loges; Kunstzeug; goldbany; illy_rocha/alle AdobeStock.com

FALLBEISPIEL 1:

Akute Bronchitis

Ein 37-jähriger Mann mit trockenem Husten und leichter Schleimbildung kam in meine Praxis. Normalerweise wäre ein Husten kein Grund für ihn, zum Arzt zu gehen, sagte er. Aber er sei seit kurzem Vater und fürchte nun, seine kleine Tochter anzustecken.

Mein Verdacht: Der junge Vater hat eine beginnende Bronchitis, also eine akute Entzündung der Schleimhäute in den Bronchien, die fast immer von Viren verursacht wird. Hauptsymptom ist ein mitunter quälender Husten, der in der Regel ohne weitere Folgen nach etwa ein bis zwei Wochen überstanden ist und naturheilkundlich gut gelindert werden kann.

Mein Behandlungsansatz: Zur Linderung des Bronchialinfekts und des Hustens empfehle ich ein homöopathisches Mittel, Schüßler-Salze und naturreine Frischpflanzensäfte.

Die Wahl der passenden Homöopathie erfolgt mit Blick auf die Begleitumstände der Erkrankung. Weil der Patient viel Durst hat, der Husten sich bei Ruhe bessert und bei Bewegung schlimmer wird, gebe ich ihm *Bryonia* (Zaunrübe) in der Potenz C200. Davon soll er zwei Globuli auf die Zunge geben, außerdem zwei in einem Glas Wasser auflösen und schluckweise über den Tag verteilt trinken. Hätte der Patient einen Kitzelhusten, ausgelöst durch ein Gefühl, als reize eine Feder ständig eine kleine Stelle im Rachen, wäre *Rumex D6* (Sauerampfer) das Mittel der Wahl. Davon sollte der Patient dann drei- bis sechsmal am Tag fünf Globuli lutschen. Auch die

Schüßler-Salze Nr. 3 *Ferrum phosphoricum* und Nr. 7 *Magnesium phosphoricum D6* wirken wohltuend. Von beiden Salzen werden drei bis fünfmal täglich je fünf bis zehn Tabletten in etwas heißem Hustentee aufgelöst und getrunken. Die Nr. 3 lindert krampfartige, kurze Hustenattacken, Nr. 7 entspannt die dabei stark beanspruchte Muskulatur. Einige Tabletten der Nr. 7 *Magnesium phosphoricum* zu lutschen, bringt auch bei einem nächtlichen Hustenanfall Erleichterung. Das Bio-mineral löst den Krampf und hilft in den erholsamen Schlaf.

Aus der Vielzahl naturreiner Frischpflanzensäfte, die in Apotheken angeboten werden (zum Beispiel von Schoenenberger), passen bei Husten besonders gut Thymian (*Thymus vulgaris*), Huflattich (*Tussilago farfara*) und Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*). Spitzwegerich hat sich bei allen Arten von Husten bewährt. Die darin enthaltenen Schleimstoffe mildern den Hustenreiz und schützen die ➤



Thymian ist ein Klassiker bei Atemwegsentzündungen. Seine Inhaltsstoffe fördern den Auswurf und sind wirksam gegen Bakterien und Viren.

angegriffene und entzündete Mund- und Rachenschleimhaut. Huflattich lindert trockenen Reizhusten, der mit Heiserkeit und Entzündung der oberen Atemwege einhergeht. Der Saft des Thymian wiederum enthält die schleimverflüssigende Substanz Acetylcystein (ACC). Die Dosierung: zehn Milliliter dreimal täglich, wobei der Pflanzensaft zur Ausprägung des Hustens passen sollte. Der Apotheker berät bei der Auswahl.

Thymian kann übrigens vom ersten Lebenstag an gegeben werden und wäre das Mittel der Wahl, sollte die kleine Tochter des Patienten Husten bekommen. Dazu ein Tipp: Solang der Säugling gestillt wird, kann die Mutter den Thymiansaft einnehmen (dreimal 10 Milliliter täglich). Die Inhaltsstoffe gehen in die Muttermilch über und gelangen so zum Kind, wo sie ihre heilkräftige Wirkung entfalten.

FALLBEISPIEL 2:

Sinubronchiales Syndrom

Eine 32-jährige Verkäuferin klagte in der Praxis, dass sie seit Monaten eine permanent verstopfte Nase und immer wieder Schnupfen, Kopfschmerzen und ein Druckgefühl im Gesicht habe. Nun sei auch noch ein hartnäckiger Husten dazugekommen, und sie müsse sich auch noch ständig räuspern, sodass sie nachts kaum noch schlafen könne.

Mein Verdacht: Die Patientin hat ein sinubronchiales Syndrom – eine Kombination aus Sinusitis und Bronchitis, bei der die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen, der Nase und dem Rachen sowie in Luftröhre und

Bronchien entzündet sind. Ausgelöst wurde das Ganze durch einen Schnupfen, der nie vollständig auskuriert werden konnte. Da sie bei ihrer Tätigkeit als Verkäuferin im Lebensmittel-einzelhandel ständig zwischen dem warmen Geschäft und dem Kühlhaus pendelt, ist das auch nicht verwunderlich. Seitdem sich die Erkältung in den Stirn- und Kiefernhöhlen festgesetzt hat und chronisch geworden ist, fließt ständig infizierter Schleim über den Rachen in die Bronchien und löst dort zusätzliche Entzündungen aus. Der Infekt hat also seine Etage gewechselt und sich von den oberen auf die unteren Atemwege ausgebreitet.

Mein Behandlungsansatz: Die chronische Nasennebenhöhlenentzündung und die akute Bronchitis therapiere ich über den Darm.

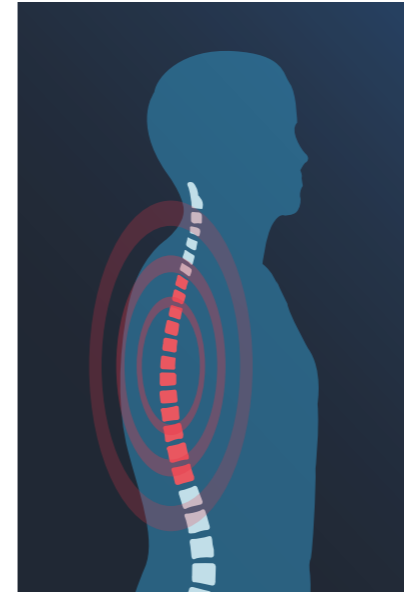
Wie eng der Zusammenhang zwischen Darm und Lunge ist, verdeutlicht ein Blick auf die sogenannte Organuhr. Dieser Begriff aus der chinesischen Medizin steht für die Vorstellung, dass der Körper einem täglichen Energielauf unterliegt und damit die verschiedenen Organsysteme zu unterschiedlichen Uhrzeiten besonders aktiv sind. So hat nachts zwischen ein und drei Uhr die Leber ihr energetisches Hoch, zwischen drei und fünf Uhr die Lunge und zwischen fünf und sieben Uhr der Dickdarm. Die Energie wird dabei sozusagen immer von einem Organbereich in den nächsten „weitergegeben“. Liegt nun im Darmbereich eine Störung vor, kann der Dickdarm die von der Lunge kommende Energie nicht richtig aufnehmen. Es kommt zu einem energetischen Rückstau im Lungenbereich – und diese Energiefülle äußert sich als

Husten. Bringt man dann den Darm wieder ins Gleichgewicht, normalisiert sich die energetische Störung und die Beschwerden in Lunge und der Nase bessern sich nachhaltig. Besonders bewährt bei einem sinubronchialen Syndrom haben sich Präparate mit Andorn (*Marrubium vulgare*). Er heilt die Nasennebenhöhlen und räumt gleichzeitig den Darm auf. Die Heilpflanze enthält nämlich Bitterstoffe, die nicht nur den Schleim in den Atemwegen lösen. Ihre Gerb- und Bitterstoffe regen zudem die Verdauungssäfte an, sodass im Darm weniger Gärprozesse entstehen, die sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken. Andorn findet sich in einigen wenigen Fertigarzneimitteln (zum Beispiel Hustenelixier von Weleda oder Marubin von Repha), es gibt ihn aber auch als Frischpflanzensaft. Eine „darmfreundliche Ernährung“ rundet das Behandlungskonzept ab (mehr dazu finden Sie im Beitrag „Aus der Praxis“ in der Ausgabe 3/2019).



Andorn unterstützt nicht nur beim Abhusten von Schleim, er kurbelt auch die Magen-Darm-Tätigkeit an.

Fotos: fedisax/stock.com; pixelfreund/AdobeStock.com



Nach der ganzheitlichen Organlehre sind jedem Wirbel bestimmte Organe zugeordnet. Störungen am dritten Brustwirbel (BW 3) können beispielsweise Symptome im Lungenbereich hervorrufen, am BW 2 in der Herzregion und am BW 6 beim Magen.

der Patientin unangenehm. Das weist auf eine Wirbelblockade hin, die wiederum muskuläre Verspannungen auslöst. Diese machen sich bemerkbar, wenn sich die Patientin abends ins Bett legt. Dann entsteht durch die Verspannung ein Zug auf den Wirbel, der die dort austretenden Nervenfasern, damit auch die Lunge irritiert und den lästigen Hustenreiz hervorruft. Am schlimmsten ist er in Rückenlage und wenn der Tag sehr stressig war. Denn je mehr Stress, desto verkrampter ist die Muskulatur, und desto stärker tritt das Ganze in Erscheinung.

Mein Behandlungsansatz: Durch chirotherapeutische Maßnahmen lockere ich die Wirbelblockade. Gleich nach der Behandlung ist die Atmung schon freier. Geht die Patientin danach etwa 20 Minuten lang ohne Belastung auf ebener Fläche hin und her, normalisiert sich die Muskulatur, die sich in der Fehllage adaptiert hatte.

In 90 Prozent der Fälle bleibt die Wirbelsäule nach dem Einrenken stabil, bei zehn Prozent rutscht der Wirbel erneut aus der Achse, sodass eine Nachbehandlung erforderlich ist.

/Aufgezeichnet von Georgia van Uffelen

In der nächsten Folge:
Unerklärliche Müdigkeit

FALLBEISPIEL 3:

Beschwerden durch blockierte Wirbel

Eine 53-jährige Frau kam ziemlich verzweifelt in meine Naturheilpraxis: Immer wenn sie zu Bett gehe, bekomme sie Atemnot und Husten – die Beschwerden seien nicht immer gleich stark und in ihrer Intensität schwankend, aber insgesamt sehr belastend. Ihr Hausarzt, ein HNO-Arzt und ein Pulmologe (Lungenfacharzt) hätten keine Ursachen für ihre gesundheitlichen Probleme finden können. Das Lungenvolumen sei getestet und für gut befunden worden, auch ein Allergietest auf den Kot von Hausstaubmilben sei negativ gewesen.

Mein Verdacht: Atemnot und Husten gehen nicht von der Lunge aus, sondern von der Brustwirbelsäule, genauer gesagt vom dritten Brustwirbel. Dieser ist aus ganzheitlicher Sicht der Lunge und den Bronchien zugeordnet. Eine Untersuchung bestätigt den Verdacht: Drücke ich auf die Querfortsätze des dritten Brustwirbels, ist das