

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Trockener Husten

Von Lutschbonbons und Tees bis zu Arm- und Fußbädern reicht das Spektrum naturheilkundlicher Verfahren, die Sie Patienten mit trockenem Husten anbieten können. Die Evidenz der im folgenden beschriebenen, gut verträglichen und preiswerten Anwendungen und Pharmaka beruht überwiegend auf Empirie.



© Robert Kneschke/fotolia.com

— Im Anfangsstadium eines viralen Infektes, bei postinfektiösem Hustenreiz oder wenn sich hustenreizauslösende Umweltfaktoren nicht ändern lassen, ist eine symptomatische, d. h. reiz- und entzündungslindernde Therapie erforderlich, denn Husten belastet durch die Druckschwankung erheblich den Respirationstrakt.

Die Evidenz bei allen angegebenen naturheilkundlichen Verfahren beruht nahezu ausschließlich auf Empirie, aktuelle klinische Studien liegen kaum vor. Die Verfahren sind nicht patentierbar und in der Regel sehr preiswert.

Ausleitende Verfahren

Je nach Konstitutionstyp eignen sich blutiges oder trockenes Schröpfen am Rücken entsprechend der vorhandenen Gelosen.

Physikalische Therapie

Aus dem Bereich der Physikalischen Therapie ergeben sich folgende Optionen:

- Ansteigende Arm- und Fußbäder, Prießnitzbrustwickel, Schöpfbad, Halbbäder mit Extrakten aus Thymiankraut, Latschenkiefer oder Fichtennadeln mit anschließendem Rückenguss.
- Schwimmen in warmem Wasser (27–30°C) als Ausdauerbelastung. Hier muss die warme, feuchtigkeitsgesättigte Luft über dem Wasser gegen den Wasserwiderstand eingeatmet werden.

Phytotherapie

Phytotherapie wird bei trockenem Husten lokal bzw. oral angewendet. Zum Einsatz kommen v. a. schleimhaltige Hustendrogen (Mucilaginoso) wie Eibischwurzel (*Althaeae radix*), Malvenblätter und -blüten (*Malvae flos/-folium*), Huflattichblätter (*Farfarae folium*), Wollblumen (*Verbasci flos*), Spitzwegerichkraut (*Plantaginis herba*) und Isländisch Moos (*Lichen islandicus*). Sie vermindern den Hustenreiz über eine Einhüllung der Schleimhaut in Mund und Rachen. Alle Drogen können als Tee angewendet werden. Sie sind als Fertigarzneimittel in Form von Tee, Tropfen, Sirup, Presssaft bzw. Pastillen erhältlich. Kontraindikationen, Interaktionen und unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt.

Handelspräparate sind u. a. Phytohusstil® Hustenstiller Sirup (Eibischwurzel), Isla-Moos® Pastillen (Isländisch Moos), Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Huflattich (Huflattich), BronchoSern® Sirup, tetesept Hustensaft (Spitzwegerich), Eres® N Lösung (Wollblumen).

Kombinationspräparate sind z. B. Kneipp® Husten- und Bronchialtee (bittere Fenchel Früchte, Schlüsselblumenblüten, Thymian-, Spitzwegerichkraut), Equisil® N Saft (Kastanienblätter, Schachtelhalm-, Spitzwegerichkraut, Primelwurzel, Wollblumen, Thymiankraut). Heumann Bronchialtee Solubifix® T (Eibischwurzel/-blätter, Süßholz- und Primelwurzel, Anis-, Thymianöl).

Das Lutschen von Bonbons und Pastillen mit ätherischen Ölen wie Anisöl, Eukalyptusöl, Fenchelöl, Pfefferminzöl oder Thymianöl stimuliert Speichelfluss und Schluckreflex, wodurch die Irritation pharyngealer Rezeptoren reduziert wird. Einige der in den ätherischen Ölen enthaltenen Verbindungen sind zudem antientzündlich wirksam.

Gute Verträglichkeit

Für alle Zubereitungsformen mit Pflanzenschleimen und ätherischen Ölen gilt, dass sie wegen der gewünschten lokalen Wirkung nach Bedarf, d. h. bei Auftreten des Hustenreizes, angewendet werden sollten und dass ein möglichst langer Kontakt zur Mund- und Pharynxschleimhäuten gewährleistet sein sollte. Eine häufige Applikation ist prinzipiell unproblematisch, zuckerhaltige Zubereitungen sind jedoch von Diabetikern zu meiden, ebenso sind Unverträglichkeiten von Sorbit und anderen Zuckeraustauschstoffen zu berücksichtigen. Frischpflanzenpresssaft können durch Zumischen von Fruchtsäften schmackhafter gemacht werden.

Alle erhältlichen Phytopharmaka sind wegen ihrer guten Verträglichkeit nicht rezeptpflichtig und deshalb seit 2004 durch die gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr erstattungsfähig mit Ausnahme von Kindern bis zwölf Jahren und Jugendlichen mit Entwicklungsstörungen.

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Rostock ■