

# Husten/Bronchitis

**Husten** ist ein Symptom bei einer Entzündung der Bronchialschleimhaut. Durch den Hustenreiz wird Sekret aus der Luftröhre abgehustet. In der Regel geht der Bronchitis ein grippaler Infekt voraus, bei dem es zuvor zu Halsschmerzen und Schupfen gekommen ist. Meist besteht am Anfang ein Reizhusten ohne Auswurf und Schmerzen hinter dem Brustbein. In der nächsten Phase bildet sich ein Schleimhusten mit Auswurf. Ist das Sekret gelbgrün, handelt es sich um eine bakterielle Infektion.

Die Therapie besteht darin den Hustenreiz zu lindern und das Sekret zu verflüssigen, um ein leichteres Abhusten zu gewährleisten. Jeder länger anhaltende Husten sollte unbedingt von einem Arzt untersucht werden, um auszuschließen, dass es zu keiner Lungenentzündung gekommen ist. Wird ein Husten chronisch, das heißt, tritt er drei Monate hintereinander auf und zwei Jahre in Folge, ist Vorsicht geboten. Auch hier sollten Sie sich einem Arzt oder Heilpraktiker vorstellen, um zu klären ob nicht eine andere Erkrankung oder eine Allergie dahintersteckt.

## Behandlung

- Dämpfen des Hustenreizes durch **Tees, Lutschpastillen oder Tinkturen** aus Eibischwurzel, Malvenblätter, Spitzwegerich, Königskerze, isländisch Moos, Propolis und Honig.
- **Brustbalsam aus warmer Butter**
  - ⊖ Zerlassen Sie langsam etwas Butter in einer Pfanne und tragen Sie die handwarme Butter vorsichtig (nicht zu heiß!!) auf die Brust auf, anschließend mit einem Wolltuch abdecken.
- **Brustwickel mit heißen Kartoffeln**
  - ⊖ Kartoffeln kochen, zerstampfen, in ein Tuch einwickeln und vorsichtig, nicht zu heiß auch hier besteht Verbrennungsgefahr, auf die Brust auflegen.
- **Förderung des Abhustens** durch Tees, Lutschpastillen oder Tinkturen von Efeu (nur aus der Apotheke!), Süßholz, Fenchel, Kamille, Minze, Quendel, Thymian.
- **Brustbalsam** aus Campher, Menthol, Eukalyptus und Latschenkiefernöl.
  - **Achtung** nicht für Säuglinge und Kleinkinder und Asthmatiker anwenden, da die Öle stark die Schleimhäute reizen. Die starken Öle können hypersensible Schleimhäute derart reizen, dass dadurch ein Asthmaanfall oder ein Pseudokrupperanfall ausgelöst wird.
  - Das starke ätherische Öl des Campher verhindert die Wirkung von homöopathischen Mitteln. Bei gleichzeitiger homöopathischer Behandlung können Sie zum Beispiel auf Eukalyptus ausweichen.
- Für Kleinkinder geeignet ist, das Aufhängen von einem **feuchten Tuch** über dem Bettchen. Auf das Tuch träufelt man ein paar Tropfen ätherisches Öl, zum Beispiel Eukalyptus.
- **Grüner Balsam** zur Einreibung und **Hirschzungen-Kräutertrank**, erhältlich siehe Anhang.
- **Hustensaft aus Rettichwurzel**
  - ⊖ Rettich schälen und reiben und den Saft auspressen. Stündlich 1-2 EL einnehmen
- **Hustensaft aus der Zwiebel**
  - ⊖ Eine Zwiebel aushöhlen und Kandiszucker einfüllen, mit einem kleinen Loch am Boden in ein Glas stellen, nach einiger Zeit bildet sich Zwiebelsaft, 2-3 TL am Tag stillen den Husten und wirken antibakteriell.
- **Homöopathie:** *Aconit, Arnica, Arsenicum, Belladonna, Bryonia, Carbo veg., Causticum, Chamomilla, Drosera, Dulcamara, Ferrum phos., Hepar sulphuris, Ignatia...*
- **Schüßler Salze:** jedes Mittel 3x tgl. einnehmen, Husten bellend Nr. 3 Ferr-phos. + Nr. 2 Calc-p, Husten abends schlimmer Nr. 10 Nat-s + Nr. 6 Kali-s, Husten trocken, Nr. 3 Ferr-phos + Nr. 8 Nat-ch