Atmungsorgane: Husten – Begleitung mit Heilpflanzen

Bronchien und Luftröhre sind mit einer Schleimhaut ausgekleidet, deren oberste Schicht dauernd Schleim produzieren. Der die Schleimhaut bedeckende Schleim setzt sich zusammen aus der unteren, flüssigeren Sol-Phase und der oberen Gel-Phase. Die Flimmerhärchen der Sol-Phase transportieren den Schleim Richtung Mundöffnung. Durch die Atemluft aufgenommene Fremdkörper werden so im Schleim in den Mund befördert, wo er in der Regel verschluckt (und eliminiert) wird. Zusätzlich sorgt ein Hustenreflex zur Elimination der Fremdkörper (durch Abhusten und schlucken).

Bei Erkrankungen der tieferen Atemwege laufen diese Prozesse nicht mehr einwandfrei ab. Eine angepasste Behandlung hat das Ziel, den Körper in der jeweiligen Phase zu unterstützen. Anfangsphase ist meist eine akute Entzündung mit Reizhusten. In dieser Phase sollte der Hustenreflex nicht ganz ausgeschaltet werden, da er wichtig ist, um den Schleim aus den Atemwegen zu entfernen.

1. Hustenstillung (trockener Husten)

○ Mit Schleimdrogen

Schleimdrogen bilden auf den Schleimhäuten eine schützende Schicht, welche «Löcher» in der Schleimschicht schliessen kann und dadurch Reizwirkungen von der Schleimhaut fernhält (Hustenreizmilderung). Zudem bewirken Schleimstoffe auch die Verflüssigung des zähen Bronchialsektrets. Folgende Pflanzen sind geeignet:

- Tee aus Malvenblüte – Malvae flos (Malvenschleim ist verdaulich)
- Kaltauszug aus Eibischwurzel – Althaeae radix oder Käsepappel/ Käslikraut (der Schleim haftet am besten auf der Schleimhaut)
- Tee aus Königskerzenblüte – Verbasci flos
- Plantaginis folium – Spitzwegerichblatt (Tee, Tinktur, Sirup, Honigmazerat)

- Beigabe in Teemischung: Huflattich Blatt/ Blüte – Farfarae folium/ flos (kritisch betrachtet wegen Lebertoxidität durch Pyrrolizidinalkaloide, abgekürzt PA)
- Tee aus Lindenblüten – Tiliae flos

- **Mit krampflösenden Ätherischöldrogen** (Bronchospsmolytica, Inhalation & Einreibung nicht für Babys/ Kleinkinder geeignet!):
  - Thymianblatt – Thymi folium/ -oleum
  - Anisfrucht – Anisi fructus
  - Pfefferminzöl – Menthae perperitae oleum

- **Mit krampflösenden Saponindrogen**
  - Efeuextrakt – Hederae extractum (Fertigpräparat)

- **Physikalische Massnahmen**
  - Flüssigkeitszufuhr, Luftbefeuchtung mit Luftbefeuchter, nasse Tücher auf Heizung. Dampfinhalation (heisse Dusche/ Bad)
  - Versuchsweise Inhalation oder als Stift oder 1 Tropfen direkt auf Zunge von Menthol/ Pfefferminzöl zur Linderung des Hustenreizes
  - Hustenbonbon/ Lutschtabletten (mehr Speichel bewirkt vermehrtes Schlucken, bewirkt weniger Husten (-reiz))
  - Honig-Milch
  - Starke Hustenanfälle lindern: Speichel schlucken, heisses Getränk in Schlucken trinken, Luft kurz anhalten, durch Nase einatmen abwechselnd mit Speichelschlucken und Luftanhalten, evtl. kalte oder temperierte Oberkörperwaschung

2. Entzündungshemmende Behandlung

- Mit Schleimdrogen: Malve und Eibisch (wirken über ihre reizlindernde und einhüllende Wirkung entzündungshemmend (Reizhusten und Halsentzündung)

- Ätherischöl-Drogen: Bewährt haben sich für die oberen Atemwege Gurgelungen mit Salbei und Inhalation von Kamillendämpfen

3. Auswurffördernde Behandlung (verschleimter Husten)

In diesem späteren Stadium wird der Schleim dickflüssiger (produktiver Husten/ verschleimter Husten) und auswurffördernde Mittel sind sinnvoll. Auswurffördernde Mittel haben verschiedene Wirkmechanismen:

- Verflüssigung/ Herabsetzung der Zähigkeit des Schleims
- Lokale Reizung der Bronchienschleimhaut bewirkt Verflüssigung des Sekrets v.a. Inhalation von äth. Ölen wie Thymian, Anis, Eukalyptus
- Reizung der Magenschleimhaut durch Saponine – wirkt reflektorisch. Dabei kommen z.B. folgende Saponine-Pflanzen zum Einsatz:
    - Kaltauszug/ Tee: Schlüsselblumenwurzel – Primulae radix
    - Efeublatt – Herderae folium (Fertigpräparat)
    - Tee: Königskerzenbüte – Verbasci flos
    - Weniger häufig verwendet werden Stiefmütterchenkraut – Violae tricoloris herba, Veilchenwurzelstock – Violae odoratae rhizoma
- Reizung/ Aktivierung der Flimmerhärchen, die so den Schleim abtransportieren (Sektretomotorische Wirkung)
    - durch äth. Öle (niedere Konzentration beschleunigt, hohe verlangsamt Flimmerhärchen-Aktivität)

4. Antimikrobielle Massnahmen

Bei bakteriellen Formen (grünlich verfärbter Auswurf, länger anhaltende Erkrankung) kommen antimikrobielle Massnahmen zum Zug:

- **Antimikrobiell wirkende ätherische Öle** wie äth. Thymian-, Eukalyptus-, Salbei-, Anisöl in Form von Inhalationen/ Einreibungen der Haut (Brust/ Rücken)/ Bäder. Jedoch in höherer Dosierung als bei der Auswurfförderung. Nicht für Babys und Kleinkinder!

- **Pflanzen mit antimikrobiell wirkenden Senfölen/ Senfölglykosiden**, z.B. Meerrettich – Amoraciae radix (einnehmen mit Honig, aufs Brot, als Essigmazerat), Rettichwurzel - Raphani sativi radix (mit Honig/ Zucker gemischt als Sirup), Allii cepae bulbus (als Wickel, mit Zucker/ Honig gemischt als Sirup, im Zimmer aufstellen)

5. Immunstimmuliernde Massnahmen

Ist die akute Entzündung überwunden und der Auswurf beendet, kann der Husten in Form eines trockenen Reizhustens noch lange anhalten. Hier steht dann wieder die Hustenstillung (vgl. Punkt 1) im Vordergrund, sowie zusätzlich immunstimmulierende Massnahmen:

- Echinacea, zum frühesten Zeitpunkt eingenommen oder bei schlecht heilenden, infektiösen Erkrankungen als Intervallbehandlung
- Strath (Plasmolytische Hefe als Langzeit-Basistherapie)
- Wickel/ Umschläge mit Zwiebeln/ Meerrettich zur Aktivierung lokaler Abwehrprozesse (Brust/ Rücken/ Ohren/ Fusssohlen)

6. Chronische Entzündung

Bei chronischen Entzündungen führt die langanhaltende Irritation der Bronchialwand zu Veränderungen der Schleimhaut, was auch die Abwehrkraft herabsetzt. Phytotherapeutisch stehen als Adjuvantien im Vordergrund:

- Auswurffördernde Mittel (vgl. Punkt 3) z.B. Thymian
- Zur Bronchienerweiterung und Entkrampfung z.B. Efeu
- Bei bakterieller Beteiligung antimikrobielle Massnahmen (z.B. Senfölglykoside aus Kapuzinerkresse, Brunnenkresse oder Meerrettich (in Form von Wickel/ Einnahme, Senfmehlwickel), Thymian inhalativ
- Immunstimmulantien (Echinacea, Strath)
- Vermeidung von Schadstoffen (durch Tabakrauch, Schadstoffbelastung)

Merke: Chronische Bronchialerkrankungen gehören in ärztliche Abklärung/ Behandlung, können mit pflanzlichen Mitteln unterstützt werden!