

Pflanzenkraft gegen Husten

Sabine Hurni | Ausgabe 01 - 2012

Husten ist tagsüber quälend und nachts Schlaf raubend. Wer den Husten lindert, solange er trocken und unproduktiv ist, kann Schlimmeres verhindern.



Ein Kribbeln in der Kehle, trockene Schleimhäute, eine Reizung oder Entzündung von Luftröhre oder Bronchien – all das kann einen Hustenreiz hervorrufen. Meist im ungünstigsten Moment an einem klassischen Konzert oder während der Ehepartner friedlich schläft. Häufig ist Husten ein Begleitsymptom im Rahmen einer Erkältung. Die Viren rutschen von der Nase zum Hals in die Bronchien. Dieser Prozess geht oft sehr schnell.

Sind die Viren erst mal in die Bronchien eingedrungen, kommt es aufgrund der Entzündungsreaktion zu einer vermehrten Schleimbildung. Denn die fein verästelten Bronchien sind äusserst empfindlich auf Fremdkörper. Indem sie vermehrt Schleim produzieren, versuchen die Bronchien das tiefere Eindringen der Viren zu verhindern. Den Schleim kann der Körper jedoch nicht wieder abbauen. Er muss via Luftröhre mithilfe von Abertausenden feinen, sich bewegenden Flimmerhaaren aus den Bronchien abtransportiert werden. Es kommt zu einem Hustenreiz, mit dem der Körper den Schleim aus den Bronchien austossien möchte. Der dabei erzeugte Luftstoss kann eine Geschwindigkeit von bis zu 500 Stundenkilometern erreichen.

Produktiver Husten

Nicht jeder Husten äussert sich auf dieselbe Art und Weise. Anfangs ist der Husten meist noch trocken. Ein normaler Erkältungshusten, der zwar harmlos ist, aber dafür umso quälender. Besonders nachts im Liegen kann der Hustenreiz zu einem lästigen Störenfried werden, der einem den Schlaf raubt. Doch auch kalter Wind oder Rauch kann ein Kitzeln verursachen, das prompt zum nächsten Hustenreiz führt. Falls der trockene Husten nach einigen Tagen nicht abheilt, verwandelt er sich in einen festsitzenden Husten. Es bildet sich langsam etwas Schleim, der aber sehr zäh ist und deshalb nicht abtransportiert werden kann. Die Atemwege können dadurch nur ungenügend gereinigt werden. Der Hustenreiz bleibt zwar bestehen, doch der Husten ist unproduktiv. Wenn sich der Schleim dann endlich verflüssigt und nicht mehr so zäh ist, kann man ihn abhusten. Der Husten wird produktiv und die Hustenattacken sind nicht mehr ganz so quälend. Vielmehr stellt sich ein befreiendes Gefühl ein.



Dieser Prozess kann unter Umständen mehr als eine Woche andauern. Manchmal sogar noch länger. Gerade weil sich die drei Hustenformen trocken, unproduktiv und produktiv so unterschiedlich äussern, gibt es nicht einfach nur das eine Hustenmittel. Es geht also darum, dass man im entsprechenden Stadium das passende Heilmittel einsetzt. Schleimlöser bringen nichts beim trockenen

Erkältungshusten im Anfangsstadium. Ebenso wenig ein Reizhemmer bei einem produktiven Husten. Dies ist sogar kontraproduktiv; wird der Reiz gehemmt, kann der Schleim erst recht nicht mehr aus den Bronchien abtransportiert werden. Im Anfangsstadium sind Heilpflanzen angezeigt, die selber Schleimstoffe enthalten. Zu ihnen gehören der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), der Huflattich (*Tussilago farfara*), die Eibischwurzel (*Althaea officinalis*) und auch das Isländisch Moos (*Lichen islandicus*). Die Wirkstoffe dieser Pflanzen legen einen feinen Film auf die Schleimhäute. So reduziert sich der Reiz auf die Atemwege, die Bronchien brauchen gar nicht erst selbst Schleim zu produzieren. Später, wenn der Husten produktiv geworden ist, werden bevorzugt Heilpflanzen eingesetzt, die schleimlösende und auswurfördernde Wirkstoffe enthalten. Zu dieser Pflanzengruppe gehört zum Beispiel die Schlüsselblume (*Primula veris*) oder der Efeu (*Hedera helix*). Sie zählen zu den sogenannten Expektorantien, die sowohl den Schleim verflüssigen, wie auch den Abtransport erleichtern.

Vielseitiger Thymian

Eine Heilpflanze, die sowohl auswurfördernd als auch krampflösend ist, ist der Thymian (*Thymus vulgaris*). Die wärmende Heilpflanze enthält vor allem ätherische Öle (Thymol und Carvacrol). Die ätherischen Öle wirken antibakteriell, entspannen die Bronchien, verflüssigen den Schleim und fördern so indirekt dessen Abtransport. Zudem wird dem Thymianöl auch eine entzündungshemmende und Hustenreiz stillende Wirkung zugeschrieben. Deshalb kann Thymian sehr gut akute und chronische Erkrankungen der Bronchien lindern. Auch bei Keuchhusten, krampfartigem Husten und Katarrhen der oberen Luftwege ist die heimische Heilpflanze äusserst wirksam. Als Hustenmittel können die Blätter und Blüten in Form von Tee, Saft, als Einreibemittel, als Tinktur oder als ätherisches Öl genutzt werden. Gerade weil Thymianöl im Gegensatz zum Eukalyptusöl sehr mild ist, kann es sehr gut auch bei Kleinkindern für Einreibungen genutzt werden.



Foto: [fotolia.com](https://www.fotolia.com), Illustration: Credit: dieKLEINERT.de/Enno Kleinert, Jochen Tack