



## Husten/ Bronchitis

Akuter Husten ist ein häufiges, aber meist harmloses Begleitsymptom einer Erkältungskrankheit. Aber auch ernste Erkrankungen wie Keuchhusten (Pertussis), Lungenentzündung (Pneumonie), Tuberkulose oder das Bronchialkarzinom und andere Atemwegserkrankungen gehen mit (hartnäckigem) Husten einher. Bei Rauchern stellt sich früher oder später ein chronischer Husten (chronische Bronchitis) ein.

**Achtung:** Jeder Husten, der länger als 3-4 Wochen anhält, sollte schulmedizinisch abgeklärt werden!

Eine **Faustregel** bezüglich akutem Husten besagt: Eine Woche heftig, oft mit erheblichem Krankheitsgefühl, eine Woche lästig und eine Woche lang ab und zu eine Hustenattacke.

Bei geschwächter Abwehrlage kann die Erkrankung auch länger andauern.

Husten ist grundsätzlich ein **Schutzreflex**. Dadurch sollen die Atemwege von etwaigen Fremdkörpern und anderen schädigenden Stoffen/ Reizen befreit und somit freigehalten werden. Dazu gehören auch das Abhusten von (schleimigem) Sekret und das Räuspern.

## **Ursachen**

Akuter Husten entwickelt sich meistens als Folge einer absteigenden Infektion der oberen Atemwege im Rahmen einer Erkältung. Die häufigsten Erreger sind Viren, seltener Bakterien.

Siehe Schnupfen (Rhinitis), Halsentzündung (Pharyngitis), Erkältung/ Grippe

## **Vorbeugende Massnahmen**

### **„Währet den Anfängen!“ , „Vorbeugen ist besser als heilen“**

→ Es lohnt sich eine Erkältung mit Husten nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und rechtzeitig sorgfältig zu behandeln. Dies hilft oftmals einer Bronchitis oder Lungenentzündung vorzubeugen.

- Beugen Sie möglichst einem kalt werden des Körpers vor(witterungsbedingte Kleidung), achten Sie auf warme Füsse!  
→ ggf. schnellstmöglich ein warmes Bad (Kräuter-Erkältungs-oder Basenbad)/ Fussbad nehmen
- Achten Sie auf einen ausgeglichenen, gesunden Lebensrhythmus  
→ sorgen Sie für ausreichend Schlaf, Ruhe- und Erholungsphasen, das hilft das Immunsystem zu stärken



## HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima indem Sie gut lüften und/ oder zu trockene Luft befeuchten
- Sagen Sie bei den geringsten Symptomen alle nicht dringlichen Termine ab und gönnen Sie sich viel Schlaf, Ruhe und Schonung
- Nehmen Sie gleich zu Beginn erster Symptome zur Steigerung der Immunabwehr Echinacea-Tropfen oder hochdosiert Vitamin C+Zink (Burgerstein oder Cetebe)

### Weitere unterstützende Massnahmen

- Pelargonium sidoides Tropfen  
→ Immunstimulierend, antibakteriell, antiviral, schleimlösend
- viel trinken  
→ das befeuchtet die meist trockenen Schleimhäute, verflüssigt den Schleim, der sich so besser abhusten lässt  
→ **Malventee** (entzündungshemmend, schleimlösend), Thymiantee o.a.
- vermeiden Sie schleimbildende Nahrungsmittel wie Milch/ Milchprodukte, Orangensaft, Schoggi und Bananen
- vermeiden Sie das Rauchen und meiden Sie verrauchte, überhitzte Räume
- halten Sie unbedingt Hals und Brust warm  
→ Tuch/ Schal, Rohwollauflage/ Rohwollkissen für Gross und Klein
- möglichst häufig inhalieren (Emser-Salz)
- Brust mit einem milden Kräuterbalsam oder Kartoffelbalsam einreiben
- sehr wohltuend, weil wärmend und dadurch schleimlösend sind **Brustwickel**  
→ Leinsamenwickel, Kartoffelwickel, Zwiebelwickel, Kohlwickel (v.a. bei starker Verschleimung, wenn heisse Wickel abgelehnt werden) oder
- Bienenwachsplatte, z.B. Fa. Weleda (Grösse kann zurecht geschnitten werden)
- Prospan-Hustensirup (mit Efeu-Extrakt), Santasapina-Hustensirup  
→ fördert das Abhusten, schleimlösend
- zur Nacht: Hustenstiller-Sirup mit Isländisch Moos und Malve  
→ beruhigend, hustenreizstillend
- Thymian-Sirup mit Ingwer



# SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

## HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Bronchialhusten-Tropfen
- Reizhusten-Tropfen
- Thymian-Pastillen  
→ verschleimter Husten
- Tannenspitzen-Husten-Pastillen
- Reizhusten: Altea-Husten-Pastillen
- Santasapina-Lutschbonbons
- Zwiebel-Sirup  
→ Variante1: Zwiebel hacken, mit der gleichen Menge Kandiszucker oder Honig mischen, zirka 2 Std ziehen lassen und den Saft abseihen  
→ Variante2: 1 grosse Zwiebel hacken und in 2,5 dl Wasser 10 Min köcheln→ abseihen und abkühlen lassen + 4 EL Honig einrühren
- Bei starker Verschleimung Meerrettich mit Honig

→ Meerrettich fein raffeln, ungefähr im Verhältnis 1:5 mit Honig mischen, nach Belieben evtl. ein wenig Zitronensaft zugeben, kurz ziehen lassen und mehrmals tägl. 0,5-1 TL einnehmen

Bei Fragen oder Produktinformationen steht Ihnen unser Homöosana-Team jederzeit gern zur Verfügung! Oder nutzen Sie auch die Gelegenheit unserer Online-Shop-Bestellung.

Bei der „echten Grippe“ = Influenza handelt es sich um eine mehr oder weniger schwerwiegende virale Infektion. Die echte Grippe tritt seltener als eine Erkältung auf, ist jedoch im Vergleich zur Erkältung meist schwerwiegender und hartnäckiger im Verlauf und in der Behandlung.