



## Reizhusten und Räusperzwang

*Anregungen für eine alternativmedizinische Therapie der chronischen Laryngitis*

„Ich brauche keinen Hustensaft, ich kann auch ohne husten ...“. Diese Stilblüte aus Kindermund ist vor allem im Winterhalbjahr für viele Patienten mit chronischem Husten eine tägliche Realität. Nicht nur Raucher leiden häufig unter chronischem Räusperzwang. Bei manchen entsteht er „idiopathisch“ oder ist Folge einer nicht ausgeheilten Laryngitis, der oftmals eine schwere Bronchitis vorausging.

Bevor Husten chronisch und nicht selten zu einer „never ending story“ wird – zumindest bis zum nächsten Frühjahr und manchmal über Jahre – lohnt sich ein Blick auf die psychosomatischen Aspekte der Halsregion. Um den Hals ranken sich eine Fülle von Sprichworten und Redensarten: *ich habe jemanden am Hals, jemand geht mir an die Gurgel, kriegt den Hals nicht voll genug* oder *steckt bis zum Hals in Schulden* bzw. *man hat bis oben genug*. Am Hals manifestieren sich Themen, die mit Angst, Enge und Todesfurcht zu tun haben, z. B., wenn jemand sagt, dass ihm ein anderer *an den Kragen geht* oder ihm *den Hals umdrehen* möchte. Als positiver Gegenpol zur erlebten Enge ermöglicht der Hals, speziell seine Drehung, einen größeren Überblick und das Erweitern des eigenen Horizonts: dank des Halses kann man die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Wem *der Kopf zurechtgerückt* wurde – wofür man wiederum den Hals benötigt -, der weiß danach mit Sicherheit, wo rechts und links ist.

Reizhusten, der sich meistens im Bereich des Kehlkopfes, also im Halsbereich, abspielt, kann weitaus mehr ausdrücken als die Tatsache, dass sich die Larynxschleimhäute nach einem Atemwegsinfekt nicht ausreichend erholt haben. Dies wäre eine rein pathophysiologische Sichtweise, die an der Oberfläche bleibt. Natürlich ist es so, aber es treten meist seelische

Befindlichkeiten als aufrechterhaltende Ursache mit hinzu. Husten ist eine somatisierte Form von Distanzierung. Wer anderen etwas hustet, hält sich die Mitmenschen vom Leib, will Abstand schaffen und sich aus einem Konfliktfeld zurückziehen. Wer sich ständig räuspert, möchte vielleicht auch mal was sagen, kann aber nicht durchdringen. In dem Maße, wie der Mensch lernt, sich zu *äußern* statt sich zu *räuspern*, erübrigt sich die Indikatorfunktion des „Hustens aus Gereiztsein“.

Reizhusten ist ein unproduktiver, nicht-schleimiger und trockener Husten, der in manchen Fällen auch mit Heiserkeit einhergeht. Bei der klassischen chronisch-unspezifischen Laryngitis dauern die Beschwerden meist über Wochen bis Monate. Die Stimme wird tiefer und ist weniger belastungsfähig. Natürlich können äußere Faktoren für die Beschwerden verantwortlich sein:

- Rauchen
- berufsbedingte Luftverunreinigungen
- trockene Heizungsluft
- ein Beruf, der die Stimme überdurchschnittlich beansprucht

Doch machen diese Fälle nur einen kleinen Teil der Patienten mit chronischer-unspezifischer Laryngitis aus. Die idiopathische Form ist häufiger, aber auch ebenso oft von hartnäckiger Therapieresistenz. Fast immer lässt sich die Symptomatik verbessern, oft sogar ausheilen:

Das homöopathische Hustenmittel **Pulmosan®** ist ein zugelassenes Präparat und ein ausgesprochenes Spezifikum bei krampfartigem und trockenem Reizhusten. Pulmosan® enthält zu gleichen Teilen und jeweils als Dilution D4 die homöopathischen Einzelmittel:

- Atropa belladonna (Tollkirsche)
- Cephaelis ipecacuanha (Brechwurzel)
- Cuprum aceticum (Kupferacetat)
- Drosera (Sonnentau)

Die vier Einzelmittel besitzen eine ausgesprochene Affinität zu Erkrankungen des Halses



und entwickeln als Kombination eine starke Synergiewirkung:

**Atropa belladonna** hat den Hustenreiz im Kehlkopf in seinem Arzneimittelbild, vor allem den Hustenreiz beim Einatmen. Clarke nennt den „trockenen Husten Tag und Nacht mit Kitzeln im Halsgrübchen“, den „trockenen Krampfhusten mit Brechwürgen“, den Reizhusten beim Hinlegen und in der Nacht, den vormittäglichen trockenen Husten sowie die raue, heisere und schwache Stimme unter den Atemwegssymptomen.



Atropa Belladonna (Tollkirsche)

Trockene Schleimhäute sind das Thema von **Ipecacuanha**. Der Ipecacuanha-Patient klagt darüber, dass er „keinerlei Absonderung herausbekommen kann“. Sowohl die Nasenschleimhäute sind trocken als auch die des inneren Halses. Unter den Atmungsorganen gehören die „aphonische Störung der Stimme“ und der „Husten durch Trockenheit des Halses“ zu den Leitsymptomen, auch das Husten beim Zubettgehen, das Menschen mit chronischer Laryngitis besonders häufig quält. Sobald sie sich hinlegen, verstärkt sich der Hustenreiz.

Zu den Leitsymptomen von **Cuprum aceticum** gehört der krampf- und anfallsartige Husten, auch der häufige, heftige und trockene Husten, vor allem in der Nacht.

**Drosera**, der Sonnentau, ist die Pflanze schlechthin, wenn es um das Ausheilen von chronischem Husten geht. In der Homöopathie

zählt der Sonnentau zu den Klassikern unter den Hustenmitteln, gerade auch bei nächtlichem Reizhusten. Zu seinen Leitsymptomen gehören nach Clarke „tief im Rachen eine raue, scharrige, zum Hüsteln reizende Trockenheitsempfindung“, Stechen im Hals, heisere Stimme und Räusperzwang. „Es scheint eine ständige Spannung im Kehlkopf zu sein“ oder ein Kribbeln im Kehlkopf, was zum Hüsteln reizt. Auch hier findet sich die Verschlimmerung des Reizhustens durch Hinlegen und Zubettgehen.



Drosera (Sonnentau)

Pulmosan® ist ein speziell auf die Reizhustenthematik zugeschnittenes Komplexhomöopaticum, mit dem sich das Beschwerdebild gut erfassen und nach dem Simile-Prinzip breitbandig auskurieren lässt. Als Dosierung haben sich 3 x täglich 20 – 30 Tropfen bewährt, am besten vor den Mahlzeiten und in etwas Wasser.

**Unbedingt abklären: Histaminintoleranz!**

Menschen mit chronischem Räusperzwang leiden häufig – allerdings ohne es zu wissen – unter einer Unverträglichkeit von Histamin. Histamin ist als biogenes Amin in den Körperzellen eines jeden Menschen gespeichert, wo es auf seine – meistens jedoch unerwünschte – Freisetzung wartet. Bei Histaminintoleranz (HIT) reichen bereits kleinste Mengen, um Beschwerden wie niedrigen Blutdruck, Nesselausschlag, Herzrhythmusstörungen, Regelbeschwerden, Reizhusten, allergische Symptome und andere Gesundheitsstörungen auszulösen. HIT besitzt eine äußerst vielschichtige



Symptomausprägung – was ihre Diagnose nicht unbedingt vereinfacht. Es gibt allerdings einen Provokationstest: Kommt es nach der Inhalation von Histamin zu einem Hustenanfall, kann von Zusammenhängen zwischen Histamin und den Räusperbeschwerden ausgegangen werden.

Woher kommt die Überflutung des Organismus durch Histamin? Die zunehmende Industrialisierung bei der Herstellung von Lebensmitteln senkt die Kosten der Endprodukte, doch den Preis für diesen „Vorteil“ zahlt der Konsument: Durch industrielle Bearbeitung und lange Lagerungszeiten von Nahrungsmitteln, die ursprünglich für den direkten Verzehr vorgesehen waren, treten bei bestimmten Lebensmittelgruppen hohe Histaminbelastungen auf, die bei entsprechend empfindlichen Menschen heftige Beschwerden auslösen können. Menschen, deren Symptome sich nach dem Genuss von Sauerkraut, Fischkonserven, Salami, alten Käsesorten, hefehaltigen Fertiggerichten, Rotwein, Schokolade oder Hefeweißbier verschlimmern, können mit großer Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass sie eine Überempfindlichkeit auf Histamin besitzen. Wer unter chronischem Reizhusten und Räusperzwang leidet, seine Beschwerden jedoch rasch loswird, wenn er zwei oder drei Wochen auf Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt verzichtet, kann mit einer gewissen Sicherheit von einer HIT als Grundlage der Beschwerden ausgehen.

Dann heißt es in Sachen Ernährung: „Zurück zur Natur!“ Frische, industriell nicht verarbeitete Nahrung aus biologischem Anbau sind in einem solchen Fall die beste Prophylaxe.

### *Balneotherapie: Thymian- und Dampfbäder*

Bei trockenen Schleimhäuten und Reizhusten gibt es nichts Besseres als Thymian. Einen doppelten Heileffekt (Wärme/Durchblutungssteigerung + Inhalation) erzielt man mit Thymianbädern. Ätherisches Thymianöl besitzt eine starke Affinität zu den Schleimhäuten der

Atemwege. Bei Reizhusten empfiehlt sich täglich ein Thymianbad: Man gibt 5 ml eines 5%igen Thymian-Dispersionsbadeöles in ein Vollbad. Ätherisches Thymianöl wird über die Haut resorbiert und sorgt für eine intensive Durchwärmung des ganzen Körpers, die auch Hals und Kehlkopf zugute kommt. Durch die Einatmung des ätherischen Öles während des Badens wird der Effekt verstärkt. Wer zwei bis drei Wochen lang täglich ein Thymianbad nimmt, wird selbst in hartnäckigen Fällen seinen chronischen Husten bessern, meist sogar ausheilen.

### *Warmes Rinnsal für den gereizten Hals: der heiße Tee*

Trockener Reizhusten braucht besonders viel Wärme. Kombiniert man diese mit bewährten reizlindernden Heilpflanzen, ist der therapeutische Effekt doppelt gut. Von Dr. Ernst Meyer-Camberg gibt es ein spezielles Teerezept für die Behandlung von chronischer Laryngitis und Räusperzwang:

Fruct. Foeniculi	20.0
Hb. Pulmonariae	20.0
Fol. Plantaginis	20.0
Fol. Farfarae	40.0
M. f. spec.	

D. S. Hustentee (1 Eßlöffel auf 1 Tasse Wasser als Aufguss, 20 Minuten ziehen lassen).

Die Mischung ist gut geeignet, wenn es darum geht, gereizte Atemwegsschleimhäute zu beruhigen. Ähnlich wie beim Thymianbad nutzt man hier den doppelten Effekt: die Heilkraft atemwegsspezifischer Pflanzen in Kombination mit durchblutungssteigernder Wärme.

Wer sich dann noch ein paar Gedanken macht, warum er unter Reizhusten leidet und welches innere Thema dahinter stehen könnte und „gelöst“ werden will, wird das Symptom des Reizhustens bald nicht mehr brauchen.

Autor: Margret Ruprecht



## Literatur

Bühning, Ursel: „Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde“, Sonntag Verlag, Stuttgart 2005

Becker, Walter; Naumann, Hans; Pfaltz, Carl: „Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde“, Thieme Verlag, Stuttgart 1998

Dahlke, Ruediger: „Krankheit als Symbol“, C. Bertelsmann Verlag, München 2002

Gillert, Otto; Rulffs, Walther: „Hydrotherapie und Balneotherapie“ Pflaum Verlag, München 1990

Lindemann, Günther: „Tee-Rezepte“, Klaus Foitzick Verlag, München 1994

Schleip, Thilo: „Histamin-Intoleranz“, Trias Verlag, Stuttgart 2004

Die homöopathischen Einzelmittel wurden reponiert nach:

a) „Der Neue Clarke - Eine Enzyklopädie für den homöopathischen Praktiker“, Dr. Grohmann Verlag für homöopathische Literatur, Bielefeld 2001

b) Stauffer, Karl: „Klinische Homöopathische Arzneimittellehre“ Johannes Sonntag Verlagsbuchhandlung, Regensburg 1955

c) Boericke, William: „Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen“, Verlag Grundlagen und Praxis, Leer 1973

---

Information des pharmazeutischen Unternehmers zu dem im Beitrag genannten Arzneimittel

## Pulmosan®

**Zusammensetzung:** 10,0 g (11 ml) enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Atropa belladonna (Tollkirsche) Dil. D 4 2,5 g, Cephaelis ipecacuanha (Brechwurzel) Dil. D 4 2,5 g, Cuprum aceticum (Kupferacetat) Dil. D 4 2,5 g, Drosera (Sonnentau) Dil. D 4 2,5 g.  
**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Besserung der Beschwerden bei krampfartigem Husten.  
**Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** Enthält 51 Vol.-% Alkohol. Bei Fieber, Kopfschmerzen, eitrigem oder blutigem Auswurf ist ein Arzt aufzusuchen. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vorliegen sollte Pulmosan® in Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden.  
**Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Hinweis: Bei der Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung).  
**Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, € 12,20 (empf. AVP inkl. MwSt.) PZN 2400258.

## Weitere Informationen:

- Sonderdruck(e)
- Flyer
- Patienten-Ratgeber

## Steierl- Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48  
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0  
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: [www.steierl.de](http://www.steierl.de) eMail: [info@steierl.de](mailto:info@steierl.de)

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.