

Thema: Husten, wir haben ein Problem – Aber das kann man natürlich lösen!

Beitrag: 1:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die ersten Erkältungswellen sind schon durchs Land geschwappt und die Wartezimmer voll mit Patienten, die mehr oder weniger laut vor sich hinhusten. Manche kriegen sich auch gar nicht wieder ein und husten minuten-, manchmal sogar stundenlang automatisch vor sich hin. Wer das schon mal hatte, der weiß, wie unangenehm das ist. Was hinter dieser ganzen Husterei steckt und was Sie dagegen tun können, weiß Oliver Heinze.

Sprecher: Wenn wir husten, atmen wir erstmal tief ein. Dann verschließt sich der Kehlkopf, die Atemmuskeln ziehen sich zusammen und die Luft wird abrupt ausgestoßen. Weil hier ganz viele Muskeln mitarbeiten, entsteht ein sehr hoher Druck. Kein Wunder also, wenn wir einen Hustenanfall bis in jeden Körperwinkel spüren.

O-Ton 1 (Dr. Frauke Höllering, 0:21 Min.): „Das weiß wohl jeder aus eigener Erfahrung, wie erschöpft man ist, wenn man ständig hustet. Nur leider gibt es eigentlich keine Atemwegserkrankung, ohne dass man husten muss. Aus gutem Grund aber, denn prinzipiell ist Husten ja eine sinnvolle Sache: Der Körper will überschüssigen Schleim oder Schmutzpartikel aus den Bronchien herauskatapultieren und insofern ist Husten so eine Art Selbstreinigungsprozess.“

Sprecher: Erklärt die Ärztin Dr. Frauke Höllering. Bei starken Erkältungen kann dieser Prozess manchmal wochenlang anhalten. Grund sind eine erhöhte Schleimproduktion, Entzündungen und Schwellungen. Ignorieren sollte man so einen Husten nie.

O-Ton 2 (Dr. Frauke Höllering, 0:25 Min.): „Glücklicherweise muss man aber nicht zur Chemiekeule gleich greifen, wenn man seinem Körper helfen will, sondern Mutter Natur bietet ja auch zwei gut verträgliche Heilpflanzen – Thymian und Primel – an. Und die helfen sehr gut gegen Husten. Da gibt's medizinische Studien, die zeigen, dass die Präparate mit so einer doppelten Pflanzenkraft, wie Bronchicum zum Beispiel, den festsitzenden Schleim ganz schnell lösen können und dann dadurch beim Abhusten helfen, entzündungshemmend wirken und die gereizten Bronchien dann eben auch beruhigen.“

Sprecher: Die Studien belegen: Wenn ein Placebo verabreicht wurde, wurden nur 5 % der Patienten beschwerdefrei.

O-Ton 3 (Dr. Frauke Höllering, 0:16 Min.): „Wenn man denen aber ein Thymian-Primel-Präparat gegeben hat, dann wurden 60 % der Patienten dann ganz schnell beschwerdefrei. Und das ist ja schon beeindruckend. Und das ist auch logisch, weil Thymian eine krampflösende und antibakterielle Wirkung hat und Primel wirkt schleimlösend und entzündungshemmend.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie wieder mal ein Husten nervt und Sie dieses Problem natürlich lösen wollen, fragen Sie doch einfach Ihren Apotheker nach Thymian- und Primel-Kombinationspräparaten. Die gibt's übrigens rezeptfrei.

Thema: **Husten, wir haben ein Problem – Aber das kann man natürlich lösen!**

Interview: 2:56 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die ersten Erkältungswellen sind schon durchs Land geschwappt und die Wartezimmer voll mit Patienten, die mehr oder weniger laut vor sich hinhusten. Manche kriegen sich auch gar nicht wieder ein und husten minuten-, manchmal sogar stundenlang automatisch vor sich hin. Wer das schon mal hatte, der weiß, wie unangenehm das ist. Was hinter dieser ganzen Husterei steckt und was Sie dagegen tun können, weiß die Ärztin Dr. Frauke Höllering, hallo!

Begrüßung: „Hallo und guten Tag!“

1. Frau Höllering, wofür ist so ein Husten eigentlich gut?

O-Ton 1 (Dr. Frauke Höllering, 0:40 Min.): „Husten gehört zu unserem Alltag. Wir können ihn bewusst auslösen, wenn wir zum Beispiel das Gefühl haben, dass ein Fremdkörper in die Luftröhre gelangt ist oder er wird vom Körper gesteuert, wenn wir zum Beispiel eine Erkältung haben, dann ist es ein Reflex, der sich nicht unterdrücken lässt. Es passiert in beiden Fällen dasselbe: Zunächst mal atmet man tief ein, dann verschließt sich der Kehlkopf, die Atemmuskeln ziehen sich zusammen und dann wird die Luft abrupt ausgestoßen während der Kehlkopf sich wieder öffnet. Das führt zu einem hohen Druck und der entsteht unter anderem dadurch, dass ganz viele Muskeln mitarbeiten. Und deswegen spürt man einen starken Hustenanfall sogar bis in den Rücken und bis in den Bauch.“

2. Außerdem kostet ein dauerhafter Husten viel Kraft, oder?

O-Ton 2 (Dr. Frauke Höllering, 0:28 Min.): „Allerdings. Das weiß wohl jeder aus eigener Erfahrung, wie erschöpft man ist, wenn man ständig hustet. Nur leider gibt es eigentlich keine Atemwegserkrankung, ohne dass man husten muss. Ob das jetzt Erkältung ist oder Rachen-Kehlkopfentzündung oder Bronchitis – da ist ja fast immer Husten mit dabei. Aus gutem Grund aber, denn prinzipiell ist Husten ja eine sinnvolle Sache: Der Körper will überschüssigen Schleim oder Schmutzpartikel aus den Bronchien herauskatapultieren und insofern ist Husten so eine Art Selbstreinigungsprozess.“

3. Aber warum dauert es manchmal wochenlang, bis der Husten wieder weggeht?

O-Ton 3 (Dr. Frauke Höllering, 0:34 Min.): „Das liegt daran, dass bei einer Erkältung die Schleimproduktion stark erhöht wird und der Schleim kann durch die Flimmerhärchen, die wir in den Bronchien haben, nicht ausreichend abtransportiert werden und so bleibt dann das Sekret in den Bronchien hängen, setzt sich da fest und dann neigt es auch noch dazu, da Entzündungen und Schwellungen auszulösen. Und dann wird das Atmen in der Folge immer schwerer und man hat immer weniger Luft zur Verfügung, die man ein- und ausatmen kann und dann kann man eben die Atemwege auch nicht mehr freiräumen und dann bleibt also in schweren Fällen nur noch ein flaches Keuchen über, was hin und wieder durch Husten unterbrochen wird.“

4. Also am besten den Husten nicht einfach ignorieren, sondern was dagegen tun?

O-Ton 4 (Dr. Frauke Höllering, 0:38 Min.): „Ja, auf jeden Fall, klar. Denn Husten ist ja immer ein Anzeichen für eine Überforderung des Selbstreinigungssystems unserer Bronchien und es wäre fahrlässig, das nicht zu behandeln. Glücklicherweise muss man aber nicht zur Chemiekeule gleich greifen, wenn man seinem Körper helfen will, sondern Mutter Natur bietet ja auch zwei gut verträgliche Heilpflanzen – Thymian und Primel – an. Und die helfen sehr gut gegen Husten. Da gibt's medizinische Studien, die zeigen, dass die Präparate mit so einer doppelten Pflanzenkraft, wie Bronchicum zum Beispiel, den festsitzenden Schleim ganz schnell lösen können und dann dadurch beim Abhusten helfen, entzündungshemmend wirken und die gereizten Bronchien dann eben auch beruhigen. Und dann kriegt man den Husten schnell wieder in den Griff.“

5. Ist das denn wissenschaftlich bewiesen?

O-Ton 5 (Dr. Frauke Höllering, 0:24 Min.): „Durchaus ja! Es gibt eine neue Studie und die hat gezeigt, dass unter Placebo nur 5 % der Patienten schnell beschwerdefrei wurden und wenn man denen aber ein Thymian-Primel-Präparat gegeben hat, dann wurden 60 % der Patienten dann ganz schnell beschwerdefrei. Und das ist ja schon beeindruckend. Und das ist auch logisch, weil Thymian eine krampflösende und antibakterielle Wirkung hat und Primel wirkt schleimlösend und entzündungshemmend.“

**Dr. Frauke Höllering über den Husten und was wir dagegen machen können.
Besten Dank für diese Infos!**

Verabschiedung: „Es war mir ein Vergnügen und Ihnen einen gesunden Tag!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie wieder mal ein Husten nervt und Sie dieses Problem natürlich lösen wollen, fragen Sie doch einfach Ihren Apotheker nach Thymian- und Primel-Kombinationspräparaten. Die gibt's übrigens rezeptfrei.