



DIE VIELEN GESICHTER DES HUSTENS

Da nicht jeder Husten die gleiche Ursache hat, hilft auch nicht bei jedem Husten dasselbe. Diese Erfahrung haben die meisten bereits gemacht und sich vielleicht gefragt, warum eine Natursubstanz einmal super gut wirkt und ein anderes Mal gar nicht. Antwort gibt die Traditionelle Chinesische Medizin: Hier sind 5 Ursachen für Husten, die Symptome dazu und die Erklärung, was man wie löst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Wieder einmal ist es die TCM, die uns auf die Ursachen eines Hustens hinweist. Man muss nur die Symptome entsprechend "lesen" können. Dann ist es auch leicht, die richtigen Maßnahmen dagegen zu ergreifen – sich richtig zu verhalten, das Richtige zu essen und auch die richtige Natursubstanz auszuwählen. Überhaupt im Herbst, der wichtigsten Regenerationszeit der Lunge. Denn eines ist klar: Ein schwaches Husteln ist etwas anderes als ein kräftiger Husten, ein trockenes "Bellen" etwas anderes als ein feuchter Husten mit viel Schleim. Und auch beim Auswurf selbst gibt es Unterschiede, kann er doch wässrig-klar, dicht und weiß oder dick und gelb sein.

Abwehrkraft hängt von der Lunge ab

Schauen wir uns die Symptome genauer an. Sind sie verschiedenen Ursachen zuzuordnen, dann deutet das darauf hin, dass ein Ungleichgewicht ein weiteres hervorgerufen hat. Dafür reicht oft schon ein

einzelner Faktor – eine Emotion, die falsche Ernährung oder auch ein äußerer Einfluss wie Hitze, Kälte, feuchtes Wetter oder ein Erreger. Hier ist das Immunsystem gefragt, in der TCM "Wei-Qi" genannt. Wie stark die Abwehrkraft ist, ist wiederum von der Lunge abhängig, die über die Atmung Qi sammelt und daraus das „Abwehr-Qi“ herstellt. Erhöhte Infektanfälligkeit weist daher auf eine geschwächte Lunge hin.

Starkes Lungen-Qi bedeutet gute Lungenfunktion

Wie gut die Lungenfunktion selbst ist, spiegelt sich im Lungen-Qi wider. Ist es stark, ist die Lunge stark. Da sich die Lunge "in die Nase öffnet", sind eine verstopfte Nase oder Nasenbluten auch ein Lungen-Thema. Außerdem ernährt die Lunge die Haut und sie hängt mit ihrem Partnerorgan, dem Dickdarm zusammen. Besonders eng ist sie mit der Milz verbunden, von der sie genährt wird. Damit ist nicht nur das Organ im westlichen Sinn gemeint, sondern die gesamte Verdauung bis hin



zur Gewinnung von Qi aus der Nahrung. Die Niere ist von Bedeutung, da sie das Lungen-Qi nach unten leiten und halten muss. Die Leber hat ebenfalls Bedeutung für die Lunge, weil etwa Gedanken, Emotionen und Gefühle sich auf die Energiesituation der Leber auswirken können, wenn sie Qi-Stau und Hitze erzeugen, die wiederum der Lunge schaden.

5 ARTEN VON HUSTEN UND DIE URSACHEN

1. SCHWACHER, KRAFTLOSER HUSTEN OHNE SCHLEIM

Dieser Husten deutet auf Lungen-Qi-Mangel hin. Typisch ist kein oder nur wenig Auswurf und dass der Husten lange besteht, auch ohne Erkältung. Wenn man sich anstrengt und tief einatmet, muss man husten. Die Zunge ist blass, zart und kurz.

Weitere Symptome

- Schnell kraftlos, müde, antriebslos und erschöpft
- Blasses Gesicht
- Leises Sprechen, schwache Stimme
- Kalter Schweiß, spontan
- Infektanfälligkeit und Allergie
- Atemnot, Keuchen bei geringer Anstrengung
- eventuell Schweigen, Traurigkeit
- eventuell Kältegefühl

Die Ursachen

Lungen-Qi-Mangel zeigt eine geschwächte Lungenfunktion aufgrund von anhaltendem Husten, Bronchitis, viel Sprechen, Überarbeiten, Luftbelastung, körperlicher Schwäche oder Trauer, Zukunftsangst, Kummer und Depressionen. Ein Mangel an Nieren-Qi führt dazu, dass die Niere das Lungen-Qi nicht absenken und halten kann, was zu chronischer Atemnot (Asthma), Schleimbildung, Kältegefühlen und Erschöpfung führt.

Geeignete Natursubstanzen

- *Reishi Vitalpilz* ist besonders geeignet, stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.
- *Cordyceps Vitalpilz* stärkt ebenfalls das Lungen-Qi, aber auch das Nieren-Qi und das Nieren-Yang (Wärme).
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit (bei geschwollener Zunge mit Zahnabdrücken seitlich), stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.

- *Krillöl* stärkt die Lungenfunktion.
- *Sternanis* stärkt das Lungen-Qi und wärmt.
- *Astragalus* wärmt, stärkt das Milz-Qi und das Lungen-Qi.

Was man vermeiden soll

Ungünstig sind jetzt zu viele abkühlende und energetisch kalte Nahrungsmittel, die auch der Milz (der Verdauung) schaden, indem sie Feuchtigkeit produzieren. Durch Süß-Kaltes wird Feuchtigkeit zu Schleim, durch Sauer-Kaltes wird das Absinken des Lungen-Qi verhindert und der Schleim steckt fest, durch Bitter-Kaltes wird das Lungen-Qi verletzt und durch Scharf-Kaltes wird Qi zerstreut. Deshalb schaden der Lungenfunktion vor allem Zucker, Eiscreme, Obstsaft, Smoothies, Milch- und Sojamilchprodukte, Weizenprodukte wie frisches Brot, Rohkost wie Gurke, Tomate, Sojasprossen, grüne und bittere Salate, Südfrüchte, vor allem Banane, Ananas, Papaya und Zitrusfrüchte (kein Orangensaft!), ebenso Bier, Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Pfefferminz-, Lindenblüten- und Früchte-Tee. Auch Tiefkühlen und Wärmen in der Mikrowelle sind verpönt, weil Qi dabei verloren geht.

Die passende Ernährung

Bei Lungen-Qi-Mangel sollte man das Milz-Qi nähren. Deshalb: Dreimal täglich eine warme Mahlzeit essen! Sehr gut sind morgens Hirsebrei mit Walnüssen, ganz wenig Honig und ungesüßtes Kompott und langgekochte Kraftsuppen, Backofengerichte. Wenn überhaupt Brot, dann nicht frisch und unbedingt getoastet. Unverträgliches meiden, es verursacht immer Qi-blockierende Feuchtigkeit. Qi-aufbauend sind Huhn, Gans, Lamm, Rindfleisch, Kraftsuppen, Eier, Forelle, Lachs, Thunfisch, Hirse, Hafer, Reis, Fenchel, Karotten, Süßkartoffel, Kohl, Erdnüsse, Sesam, Walnuss, Kompott aus roten Weintrauben, Kirschen, Äpfeln, Pfirsich, Rosinen, Datteln, chinesische Datteln. Speziell für das Lungen-Qi isst man Reis, Karotten, Mandeln, Oliven, Birnen (gedünstet), Karfiol, Rettich und Radieschen.

2. HUSTEN MIT LEICHT LÖSBAREM, FARBLOSEM ODER WEISSEM SCHLEIM

Dieser Husten entsteht durch Blockierung der Lunge durch feuchte Kälte und Schleim. Typisch ist farbloser bis weißer Schleim. Die Zunge ist blass, breit, geschwollen mit Zahnabdrücken, feucht und hat einen weißen Belag.

Weitere Symptome

- Leicht lösbarer Schleim, anfangs wenig
- Kältegefühl
- Blähbauch, weicher Stuhl
- Schwache und leise Stimme

Die Ursachen

Es könnte sich eine Erkältung ankündigen oder Feuchtigkeit und Kälte haben sich in der Lunge angesammelt, oft als Fortsetzung eines Lungen-Qi-Mangels und von feuchter Kälte in Milz und Magen durch schwaches Milz-Qi. Schwaches Lungen-Qi kann die Feuchtigkeit nicht richtig abtransportieren und die Lunge kann zu kalt werden, wenn das Yang, die innere Wärme, zu schwach ist.

Geeignete Natursubstanzen

- *Sternanis*, *Astragalus* oder *Ingwer* Kapseln vertreiben Kälte, trocknen Feuchtigkeit, wärmen und stärken das Lungen-Qi.
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit, stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi.
- *Kapuzinerkresse mit Meerrettich* wärmt und wirkt gegen Erkältung.
- *Cordyceps Vitalpilz* spendet Wärme und vertreibt die Kälte, stärkt Lungen-Qi und Nieren-Qi. Allerdings gibt man den Cordyceps nicht bei einer ganz akuten Erkältung, sondern davor und danach.

Was man vermeiden soll

Zur Reduktion von Schleim sollte man jetzt Süß-Kaltes und Sauer-Kaltes meiden. Das sind stark befeuchtende und verschleimende Nahrungsmittel und Getränke, die das Milz-Qi schwächen, wie Banane, Milch- und Sojamilchprodukte, Joghurt, Zucker, Fruchtsäfte, Südfrüchte und Weizenprodukte.

Die passende Ernährung

Wie beim Lungen-Qi-Mangel die Milz stärken! Wärmendes und Feuchtigkeit Ausleiten-des essen wie Ingwer, Kardamom, Oregano, Thymian und Majoran. Günstig ist Getreide wie Gerste, Hirse, Polenta, aber auch Reis. Speziell für die Lunge bei Kälte günstig sind Lauch (Porree), Frühlingszwiebel, Zwiebel, Kren (Meerrettich), Rettich und Radieschen.

3. HUSTEN MIT KLEBRIGEM, GELBGRÜNEM SCHLEIM

Dieser Husten deutet auf Blockierung der Lunge durch feuchte Hitze hin. Typisch ist zäher, klebriger Schleim, nicht mehr farblos, sondern gelblich oder sogar grünlich. Die Zunge ist rot, besonders an den Rändern, geschwollen, mit gelblichem bis braunem, dickem, durch die Feuchtigkeit klebrigen Belag.

Weitere Symptome

- Völlegefühl in der Brust
- Der Schleim sitzt tief und fest
- Hitzegefühl
- Atemnot

Die Ursachen

Hintergrund kann ein Erreger (Virus, grippaler Infekt) sein, aber auch Rauchen, Bronchitis, feuchte Hitze in der Milz und vorangegangene Kälte, die zur Hitze wurde, kommen als Auslöser in Frage.

Geeignete Natursubstanzen

- *Chaga Vitalpilz* trocknet Husten mit viel Schleim und stärkt das Lungen-Qi.
- *Baikal Helmkraut mit Andrographis* kühlt feuchte Hitze und wirkt antiviral und antibakteriell.
- *Fu ling Vitalpilz* trocknet Feuchtigkeit, transformiert Schleim, stärkt Lungen-Qi.
- *Kapuzinerkresse mit Meerrettich* löst den Schleim im Anfangsstadium, ist bei viel Hitze aber nicht mehr günstig.
- *Reishi Vitalpilz* stärkt Milz-Qi und Lungen-Qi, leitet Hitze aus und löst Schleim, ist aber bei einem ganz akuten Infekt nicht mehr angezeigt.

Was man vermeiden soll

Auch hier sind, wie bei der feuchten Kälte, stark befeuchtende Nahrungsmittel und Getränke ungünstig. Vor allem soll aber energetisch Heißes gemieden werden wie Rauchen, scharfe Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Chili, Zimt, Oregano, Kardamom, Thymian und Nelken. Ebenfalls zu heiß sind Knoblauch, Zwiebel (roh), Lauch, Lamm, Geflügel, Garnelen, Gebratenes, Fettiges, Frittiertes und Paniertes.

Die passende Ernährung

Zusätzlich muss man kühlen – etwa mit Miso- und Algen-Suppe, Keimlingen, Pfefferminze, Löwenzahn, Lindenblüten, Spitzwegerich und Eibisch. Zucchini, Rettich, Radieschen, Rucola oder Chinakohl kühlen ebenfalls, während Kren (Meerrettich), Lauch, Zwiebel und Frühlingszwiebel bereits zu erwärmend wirken. Statt Fleisch sind Pilze und Hülsenfrüchte gute Proteinquellen.

4. TROCKENER REIZHUSTEN OHNE SCHLEIM

Die Trockenheit in der Lunge kann vorübergehend sein oder sich zum Lungen-Yin-Mangel weiterentwickeln. Der Husten ist trocken, ohne Schleim, kann leicht bis stark sein. Die Zunge ist rot, oft rissig, mit wenig oder keinem Belag.

Weitere Symptome

- Trockenheit in Mund, Hals, Nase
- Raue, heisere Stimme
- Trockene Haut
- Trockener Stuhl (Verstopfung)
- Nachtschweiß (bei Lungen-Yin-Mangel)
- Rote Wangen in blassem Gesicht
- Hitzegefühl, besonders nachmittags
- Husten abends und nachts schlimmer

Die Ursachen

Trockenheit durch Rauchen, trockene Heizungsluft oder Klimaanlage, falsche Ernährung "trockenes, kaltes Essen" mit vorwiegend Brot, Rohkost, viel Salzgebäck, zu wenig Trinken, eine vorangegangene Bronchitis, Hitze im Magen (Magen-Feuer), Trauer oder Zukunftsängste.

Geeignete Natursubstanzen

- *Tremella Vitalpilz* befeuchtet, nährt das Lungen-Yin, befeuchtet trockene Haut.
- *Auricularia Vitalpilz* befeuchtet, nährt das Lungen-Yin, das Magen-Yin (Magen-Feuer) und das Dickdarm-Yin (bei Verstopfung), nicht mit Blutverdünnern einnehmen.
- *Coprinus Vitalpilz* stärkt das Magen-Yin, Lungen-Yin und Nieren-Yin.

Was man vermeiden soll

Rauchen, Drogen, Kaffee, schwarzer Tee kosten noch mehr Yin. Ebenfalls meiden soll man Scharfes und energetisch Heißes, wie bei der feuchten Hitze (3. Husten-Porträt).

Die passende Ernährung

Saftiges und Gekochtes essen – Suppen, Eintöpfe, Kompotte. Sehr gut sind Birnenkompott, Birnensaft, Pilze, Algen, Sesam, Sesamöl, Mandeln, Marzipan, Mandelöl, Mandelmilch, Haselnüsse, Cashews (ungesalzen), Walnüsse, Karfiol (Blumenkohl), Spargel und Rettich. Wenig Milchprodukte, sie verschleimen schnell. Sehr gut sind Tee aus Lungenkraut, Eibisch oder Käsepappel.

5. NERVÖSES HÜSTELN OHNE SCHLEIM

Das ist ein nervöser Husten, der durch Aufregung, heftige Emotionen oder Stress entstanden ist. Er hat mit der Lunge nur sekundär etwas zu tun, ist vielmehr Folge einer Blockade des Qi im Lebermeridian (Leber-Qi-Stagnation).

Weitere Symptome

- Druck im Oberbauch, Verdauungsstörungen

- Stimmungsschwankungen
- Kloßgefühl im Hals
- Wetterfühligkeit
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen
- Verspannungen im Kiefer und Nacken
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Hitzegefühl
- Regelbeschwerden

Die Ursachen

Stress und Emotionen wie Ärger, unterdrückte Wut, Zorn und Frustration stören den freien Fluss des Qi im Lebermeridian. Durch die Blockade entsteht Hitze und hindert das Lungen-Qi am freien Fließen, der Atem blockiert.

Geeignete Natursubstanzen

- *Baikal Helmkraut* löst die Leber-Qi-Stagnation und beruhigt die nervliche Komponente, leitet zusätzlich Hitze aus und reduziert Stress.
- *Reishi Vitalpilz* ist langfristig geeignet zum Lösen der Leber-Qi-Stagnation, aber nicht bei ganz akuten Beschwerden.

Was man vermeiden soll

Zu viel und zu schwer essen, große Portionen dunkles Fleisch und viel Fett, besonders Frittiertes, bremsen den freien Fluss des Leber-Qi (und des Milz-Qi). Menschen mit einer Leber-Qi-Stagnation haben viel Hitze und sollten nicht zu scharfen und thermisch heißen Nahrungsmitteln greifen, wie bei der feuchten Hitze (3. Husten-Porträt) erläutert wurde. Stimulanzen wie Alkohol und Kaffee verstärken die Symptome.

Die passende Ernährung

Qi-bewegende Lebensmittel bei einer Leber-Qi-Stagnation sind Reis, Roggen, Kohlrabi, Fenchel, Pfefferminze oder Grapefruit. Günstig sind viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Pilze statt Fleisch sowie Verzicht auf scharfe, erhitze Gewürze, vor allem auf Knoblauch. Günstig sind Adzukibohnen, Melanzani, Stangensellerie, Spinat, Radieschen, Rettich, Sojasprossen, Mangold, Zitronen, Zucchini, grüner Tee, Gurke, Kopfsalat, Löwenzahn, Samen und Kerne, frische Kräuter und Obst (in Maßen, saisonal).

Über die Co-Autorin Sarah Ehrenberger

studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Natursubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.

