

Inhalt

Einleitung.....	1
Grundlagen	5
Das Atemsystem	5
Die Atemwege	5
Die Schleimhaut der Atemwege	11
Die Atemmuskulatur.....	13
Husten.....	16
Der Hustenreflex.....	16
Formen und Ursachen von Husten	18
Akuter Husten (< 2 Wochen).....	20
Subakuter Husten (2–8 Wochen)	22
Chronischer Husten (> 8 Wochen)	23
Naturheilkundliche Hustendiagnostik	26
Die Behandlung des Hustens	31
Therapieverfahren gegen Husten.....	31
Therapieziele	31
Hustenstillung	31
Aufwurf Förderung	33
Verfahren der Selbsthilfe.....	36
Hausmittel	37
Elemente Traditioneller Medizinsysteme	38
Ernährung.....	39
Pflanzenheilkunde	41

Reflextherapien	46
Biochemie nach Schüßler.....	48
Strategien bei Husten	53
Der Hustenanfall	55
Husten im Konzert oder: Wehret den Anfängen.....	55
Akuter Husten: Die Küche als „Notfall-Apotheke“	61
Strategien bei den verschiedenen Typen des akuten Hustens.....	66
Hustentyp „kalt und trocken“	67
Hustentyp „kalt und feucht“	75
Hustentyp „heiß und feucht“	80
Hustentyp „heiß und trocken“	85
Strategien beim subakuten Husten	89
Strategien beim chronischen Husten.....	96
Auslöser Nasennebenhöhlen	97
Auslöser Halsbeschwerden	104
Auslöser chronische Lungenleiden	108
Auslöser gastroösophagealer Reflux	114
Auslöser Herzerkrankungen.....	118
Auslöser Arzneimittel.....	119
Literatur	123
Anhang	125
Der Autor	128