

Muss denn wirklich gehustet werden?

Autor(en): **Strelisker, Georg**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zürcher Illustrierte**

Band (Jahr): **10 (1934)**

Heft 41

PDF erstellt am: **20.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-754900>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Muß denn wirklich gehustet werden?

Der suggestive und der Zweckhusten • Eine schlechte Gewohnheit und wie ihr abgeholfen werden kann • Das heilkräftige «S»

Von Dr. Georg Strelisker

Es naht die Zeit, wo die Leute wieder ins Theater gehen, es naht aber auch die Zeit, wo die Nebel unseren Atmungsorganen einjages zu schaffen machen, und die gute alte Influenza, manchmal ganz modern und gefährlich als Grippe kostümiert, dort und da den obligaten Saisonbesuch abzustatten pflegt. Meist wird es gar nicht so arg. Dann gehen die Leute eben ins Theater, warten, bis der Vorhang aufgeht und es auf der Bühne richtig spannend wird, daß alles die Ohren spitzt, um dem interessanten Dialog der beiden Helden zu folgen. In diesem Augenblick — wer hätte ihn nicht schon erlebt? — fängt ein besonders Aufgeregter zu husten an, teils weil er muß, teils weil er dem jähen Drang aus mangelnder Selbstbeherrschung nicht zu widerstehen vermag. Und dann geschieht das, was in solchen Augenblicken immer geschieht: die Suggestion des Hustens ergreift den Zuschauerraum, erst husten zwei aus Sympathie, dann folgen drei aus Protest

und schließlich hüstelt alles abwechselnd im Chor bis zum Fallen des Vorhangs.

Ueber diese schöne Unsitte, im Theater bei den unpassendsten Gelegenheiten einem rätselhaften Hustendrange Genüge zu leisten, wurde schon viel und bitter geklagt, aber es hat sich noch keine Theaterdirektion gefunden, die den Besuchern einen probaten Rat geben konnte, wie diesem Husten abzuweichen sei. Denn man muß wirklich nicht husten, wenn man es nicht wirklich nötig hat!

Zwar gibt es einen Husten, dessen Daseinsberechtigung wir nicht anzweifeln. Das ist der sog. Zweckhusten, durch den der Schleim, der sich in den Luftwegen befindet, entfernt werden soll. Diesen soll man nicht verdrängen und nicht krampfhaft unterdrücken, denn was heraus muß, soll eben heraus! Hier heißt die Devise: «Aushusten! Aber nicht ins Theater gehen!»

Anders beim Reizhusten, der, wie der Name schon

sagt, durch einen ganz winzigen Reiz, durch einen Kitzel im Kehlkopf ausgelöst wird. Hustet man aus, so wird der Hustenreiz nicht beseitigt, oft verstärkt er sich sogar, so daß man den Vorgang — zur eigenen Qual und zum Aerger der anderen — immer wieder erneuert.

Was geschieht denn eigentlich, wenn man hustet? Haben Sie sich darüber schon einmal den Kopf zerbrochen? Gewiß nicht! Zuerst wird der Kehlkopf luftdicht geschlossen, dann aber durch eine kräftige Ausatmung explosiv geöffnet, das heißt die unter Druck gesetzte Luft im Kehlkopf entweicht mit Vehemenz.

Um den Hustenanfall zu verhindern, braucht man also nur den Kehlkopf davon abzuhalten, sich zu verschließen. Hat er sich aber schon geschlossen, dann muß man verhüten, daß er sich in rascher Folge explosiv wieder öffnet. Fragt sich nur, ob man so etwas wirklich verhüten kann? Und diese Frage muß bejaht werden.

Abends Gäste?

Dann: KAFFEE HAG



Es ist einfach demütigend,

wenn eine Frau für jede Kleinigkeit erst von ihrem Mann das Geld erbitten muß. Wenn man genauer nachforscht, wird man sicher finden, daß manche Frau darum nicht heiratet, weil sie es unerträglich findet, ganz von ihrem Manne abhängig zu sein, nur weil er das Geld verdient. Als ob die tägliche Arbeitsleistung der Hausfrau nicht ebensoviel wert wäre.

Wie ganz anders müssen wir die Stellung der Frau betrachten, die weiß: ich besitze selber auch etwas. Wenn ich mir einmal eine größere Ausgabe leisten will, dann muß ich nicht erst um die Erlaubnis fragen.

Lassen Sie, verehrte Hausfrau, und auch Sie, liebes Fräulein, sich den Vita-Sparvertrag einmal genau erklären. Sie werden sofort erkennen, daß Ihnen hier etwas geboten wird, das Sie eigentlich längst hätten haben sollen.

Der nebenstehende Abschnitt berechtigt Sie, kostenlos und ohne jede Verpflichtung genaue Auskunft zu verlangen.

V. Conzett & Huber - Zürich 4
Generalvertretung für die Vita-Volks-Versicherung

Unterzeichneter wünscht kostenlos und ohne jede Verpflichtung genaue Angaben über die Vita-Volks-Versicherung
Z. J. 41

Name:

Adresse:

V. Conzett & Huber, Generalvertretung für die Vita-Volks-Versicherung, Zürich 4, Morgartenstraße 29

Ist nämlich der Hustenreiz nur gering, so wehren Sie ihn am leichtesten ab, wenn Sie sich bemühen, einen tonlosen Reibelaut, am besten ein tonloses S zu sprechen. Dieses tonlose S tut nämlich Wunder. Aber das Wunder läßt sich physiologisch erklären. Bei jedem tonlosen Sprachlaut hat nämlich der Kehlkopf die schöne Angewohnheit, sich zu öffnen, beziehungsweise offen zu bleiben. Bei einem offenen Kehlkopf wird aber die Luft nicht zusammengedrückt, und so löst sich alles zwar nicht in Butter, aber in einem schönen, ruhigen Atemzuge auf.

Anders, wenn der Hustenreiz schon bedenkliche Grade angenommen hat. Da versagt die heilkräftige Wirkung des tonlosen S. Man muß nämlich wissen, daß das Öffnen und Schließen des Kehlkopfes im Zusammenhang mit den Atmungsvorgängen steht. Ziehen wir die Luft ein, dann fällt es uns nicht schwer, den Kehlkopf offen zu halten. Brenzligh wird es nur, wenn man den Husten während der Ausatmung unterdrücken will. Man hilft sich, indem man ganz kurze Atemzüge sehr schnell aufeinander folgen läßt. Denn in diesem Falle findet der Kehlkopf weder während der Ausatmung noch zwischen der Ein- und Ausatmung Zeit, um sich zu schließen. Wenn er sich aber nicht schließen kann, dann braucht man auch nicht zu husten.

Probieren kommt über Studieren! Vielleicht versuchen Sie es einmal an sich selbst, wie zutreffend unsere Behauptungen sind!

Nun gelingt es, wie erwähnt, nicht immer, den Kehlkopf am Schließen zu verhindern. Dann muß man eben trachten, ihm das Öffnen zu verleiern, indem man gegen seinen luftdichten Verschluss einen starken Luftdruck ansetzt. Dazu bedarf es aber durchaus nicht einer Radfahrerpumpe oder sonst eines Instrumentes. Die eigene Puste reicht völlig aus. Im Anfang wird es manchem schwer fallen, diese Ratschläge auszuführen, aber auch hier gilt der Satz, daß Übung den Meister macht. Mit ein bißchen Training ist jeder imstande, stärkere und schwächere Hustenreize, die ihn während einer Theatervorstellung oder eines Konzertes oder sonst bei irgendeiner unangenehmen Gelegenheit befallen, zu un-

terdrücken und damit sich und die anderen vor Aergern zu bewahren. Vor allem läßt sich auf diese Weise der nervöse Husten heilen, rascher und besser als mit den obligaten Mitteln, die immer von neuem von den Aerzten verschrieben werden, weil der Patient nun einmal von seinem Doktor nichts hält, wenn er ihm nicht etwas Schönes und möglichst Bitteres verschreibt.

Es gibt, besonders in den unwirtlichen Monaten, eine große Menge von Zeitgenossen, bei deren Atemtätigkeit sich immer von neuem ein heftig rasselndes Räuspern kundgibt, das gelegentlich durch ein fauchendes Kehlkopfgemurmel unterbrochen wird. Man findet diese nicht gerade reizvollen Töne bei ausgedienten Bronchitikern. Sie sind nämlich nicht mehr fähig, den Kehlkopf luftdicht zu schließen, können ihn aber auch nicht vollständig öffnen. Infolgedessen wird der Husten nur zu dem erwähnten heftigen Räuspergerassel.

Räuspern ist ja genau betrachtet nichts anderes als ein magerer Ersatz für das Husten. So wie es Leute gibt, die beständig husteln, so auch solche, die sich ununterbrochen räuspern müssen, ob sie nun vorher eine Rede halten sollen oder nicht. Das beständige Sichräuspernmüssen ist nur eine schlechte Gewohnheit, bedingt durch Unkenntnis der physiologischen Vorgänge im Kehlkopf. Denn dieser darf beim Räuspern nur lose geschlossen werden, da er sonst unnötig gereizt wird. Die Reizung verursacht neuerliches Räuspern — und so kommt man natürlich zu keinem Ende.

Dem Reizhusten und dem Reizräuspern kann also bei einigerem guten Willen abgeholfen werden. Vielleicht wird es dazu kommen, daß man eines Tages in den Schulen schon den Kampf gegen den überflüssigen Husten aufnimmt. Er gehört zum hygienischen Unterricht.

Der andere, der wirkliche, der notwendige, zweckvolle Husten ist ein Reflexvorgang, der, wie gesagt, der Entfernung von Substanzen (Schleim, Sekret, Fremdkörper) dient. Wie er zustande kommt, läßt sich Laien nicht leicht erklären, weil dieser Vorgang an Kompliziertheit und Verwickeltheit kaum etwas zu wünschen übrig läßt. Der sogenannte umherschweifende Nerv (nervus vagus) streckt in die seitlich der Zungenwurzel gelegene Region

Empfindungsfasern aus. Ferner in das Innere des Kehlkopfs, in die Schleimhaut der Bronchien, ins Lungengewebe, ins Rippenfell und selbstverständlich auch in die Luftröhre. Werden in einem dieser Organe die Empfindungsfasern des umherschweifenden Nerven nur leicht gereizt, dann wird sofort ein Telegramm ins verlängerte Rückenmark geschickt, wo gewissermaßen der Referent für alle Hustenangelegenheiten seinen Sitz hat. Diese Hustenzentrale leitet die ihr übermittelte Erregung der Empfindungsfasern pflichtgemäß zu den Ausatemungsmuskeln über, welche auf das gegebene Kommando den Husten auslösen. Manchmal ist man im Hustenministerium besonders reizbar und empfindlich, dann genügt bereits ein leichter Kitzel der Nasenschleimhaut oder des äußeren Gehörgangs, ja sogar einzelner Hautstellen, um einen Hustenanfall hervorzurufen. Nun lehrt die Medizin, daß man das von verschiedenen Stellen aus reflektorisch erregbare Hustenzentrum durch bestimmte Vertreter der sogenannten Morphingruppe beruhigen kann. Als Hauptvertreter ist ja auch dem großen Publikum das Kodein bekannt, welches von den Aerzten in allen Fällen quälenden Hustens gewöhnlich verschrieben wird.

Medikamente sollen aber nur ein Ersatz sein, wenn sich die Natur nicht von selbst hilft, besonders wenn es sich um Rausch-, also meistens Giftstoffe handelt. Falls man aber schon husten muß, dann soll man wenigstens richtig husten, weil das Husten sonst zweck- und erfolglos ist. Vor allem gehört es sich, nach dem «Aushuster» eine betont lange Ausatemungsbewegung folgen zu lassen, weil deren Luftstrom den angesammelten Schleim mitreißt und damit den Zweck des Hustens erfüllt. Die meisten Hustenden hemmen aber in der Regel sofort den Luftstrom wieder, indem sie nach dem Aushusten gleich den Kehlkopf schließen und aus diesem Grunde von neuem zu husten anfangen.

Wer somit vergeblich hustet, immer wieder sich und seine Umgebung mit Hustenanfällen plagt, trägt an dieser Quälerei selbst Schuld. Etwas Selbstdisziplin und ein bißchen Hustengymnastik, wie sie von Rechts wegen überall gelehrt werden sollte — und das allgemeine Wethusten würde wieder auf das unbedingt notwendige Maß beschränkt bleiben.

BERUHIGT DIE NERVEN

Abgespannte und erregte Nerven können durch Anwendung des „**KÖNIG'S NERVENSTÄRKERS**“ beruhigt und in den normalen Zustand gebracht werden. Kein schädliches Präparat, dessen Einnahme zur Gewohnheit wird. Wirkt günstig bei nervösen Verdauungsbeschwerden, Melancholie und allen chronischen Nervenleiden. Fördert den gesunden Schlaf. Aerzte verschreiben dieses Heilmittel seit mehr als 40 Jahren. Auf ärztliche Verordnung erhältlich und in allen Apotheken zu haben.



König Medicine Co.,
Taanusstrasse 40, Frankfurt a./M., Deutschland
Hauptniederlagen für die Schweiz:
W. Volz & Co., Zentral-Apothek, Bern
En gros: F. Uhlmann-Eyraud, S. A.,
Genève & Zürich

**PASTOR KÖNIG'S
NERVEN STÄRKER**

*Kennen
Sie meine frischen
FRANKFURTERLI?*

*... sie sind nämlich
eine hervorragende
Ruff-Spezialität!*

*Qualitätsvergleich
überzeugen.*

Posversand in Karlsruhe zu
5 und 10 Paaren überallhin
Lohnender Artikel für
Hotels, Restaurants und
Wiederverkäufer

*Wurst- und
Conservenfabrik*



Zürich

WOLF STUDIO



Alpen-
Birken

Für die Haare Birkenblut

Wunder tut!

**Spärlichen Haarwuchs,
Haarausfall, Schuppen,
Kahle Stellen**

verschwinden in kurzer Zeit. Tausende freiwillig eingesandte Anerkennungen **Fl. Fr. 3.75.**

In Apotheken, Drogerien, Coiffeurgeschäften
Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faldio
Birkenblut-Shampoo, der Beste
Birkenblut-Brillantine für schöne Frisuren

Trybol
ist wirklich
einzigartig
Die Zahnpasta...
weil sie den gelben
Zahnbelag so leicht
löst
das Mundwasser...
weil es so herrlich
erfrischend und Hals
wie Rachen stärkt.

Das neue Italien erwartet Sie

ROM + Pension Frey Via Liguria 26 • Vorzügliches Schweizerhaus • Aller Komfort • 80 Zimmer • Fließendes Wasser • Pension 25. — Lire

**Wenn Sie bauen wollen
dann erkundigen Sie sich zuerst
über die Novelty-Villa.**

Neue Methoden, neues Material

die ermöglichen, eine Novelty-Villa in einem Zeitraum von 3-5 Monaten zu bauen.

Wenn das Erdgeschoß einmal steht, kann der übrige Bau, samt der äußeren Verkleidung, innert 8 Tagen erstellt werden. Das Dach ist bald gedeckt und das Haus dadurch gegen Feuchtigkeit geschützt. Pauschalpreis für alle Zimmer- und Schreinerarbeiten, ohne Zuschlag für die Pläne, Kostenvoranschläge und Führung der Arbeiten.

Verlangen Sie die Broschüre „100 Winckler-Häuser“ mit zahlreichen Photos, die Ihnen nützliche Auskünfte geben. + Versand erfolgt kostenlos.



**ANNAHME-
SCHLUSS**

für Inserate, Korrekturen,
Umdispositionen usw. 13
Tage vor Erscheinen einer
Nummer jeweils Samstag
früh. - Bei Lieferung von
Korrekturabzügen benö-
tigen wir die Druck-Unter-
lagen fünf Tage früher.
CONZETT & HUBER
INSERATEN-ABTEILUNG

