

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte

Band: 10 (1934)

Heft: 41

Artikel: Muss denn wirklich gehustet werden?

Autor: Strelisker, Georg

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Muß denn wirklich gehustet werden?

Der suggestive und der Zweckhusten • Eine schlechte Gewohnheit und wie ihr abgeholfen werden kann • Das heilkraftige «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 unsern Atmungsorganen einiges 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 jähren 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 hustelt alles abwechselnd im Chor bis zum Fallen des Vorhangs.

Über 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 abzuhelfen sei. Denn man muß wirklich nicht husten, wenn man es nicht wirklich nötig hat!

Zwar gibt es einen Husten, dessen Daseinsberechtigung wir nicht anzuwifeln. 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 Ärger 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 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
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 Reibelauf, 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 heilkraftige Wirkung des tonlosen S. Man muss nämlich wissen, dass das Öffnen und Schließen des Kehlkopfes im Zusammenhang mit den Atemvorgängen steht. Ziehen wir die Luft ein, dann fällt es uns nicht schwer, den Kehlkopf offen zu halten. Brenzlig 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 verleidern, indem man gegen seinen luftdichten Verschluss einen starken Luftdruck setzt. 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 Ärger zu bewahren. Vor allem lässt sich auf diese Weise der Husten heilen, rascher und besser als mit den obligaten Mittelchen, die immer von neuem von den Ärzten 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 Kehlkopfgeräusch unterbrochen wird. Man findet diese nicht gerade reizvollen Töne bei ausgedienten Bronchitkern. 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 nicht 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 Sichträuspern 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 einem 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 Nervs 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 Ausatmungsmuskeln 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 reflektisch erregbare Hustenzentrum durch bestimmte Vertreter der sogenannten Morphingruppe beruhigen kann. Als Hauptvertreter ist ja auch dem großen Publikum das Kodein bekannt, welches von den Ärzten 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 Ausatmungsbewegung 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 Aushuster gleich den Kehlkopf schließen und aus diesem Grunde von neuem husten anfangen.

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

**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, inner 8 Tagen erstellt werden. Das Dach ist bald gedeckt und das Haus dadurch gegen Feuchtigkeit geschützt. Pauschalpreis für alle Zimmer- und Schreinerrarbeiten, 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.

**WINCKLER-WERKE
FRIBOURG**



ANNAHME-SCHLUSS
für Inserate, Korrekturen,
Umdispositionen usw. 13
Tage vor Erscheinen einer
Nummer jeweils Samstag
früh. Bei Lieferung von
Korrekturbürgen benötigen
wir die Druck-Unterlagen
fünf Tage früher.
CONZEIT & HUBER
INSEERATEN-ABTEILUNG

CLICHÉS
ZÜRICH 11. 3. 33
JEDER ART
GEBR. ERNIE & CO

INSTITUT JUVENTUS
HANDELSHOF ZÜRICH
URANIA 4. 3. 33
Maturität - Handelsdiplom

BERUHIGT DIE NERVEN

Abgespannte und erregte Nerven können durch Anwendung des „KOENIG'S NERVENSTAERKERS“ 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 Nervenleidern. Fördert den gesunden Schlaf. Ärzte verschreiben dieses Heilmittel seit mehr als 40 Jahren. Auf ärztliche Verordnung erhältlich und in allen Apotheken zu haben.

König Medicine Co.,
Taunusstrasse 40, Frankfurt a.M., Deutschland
Hauptniederlagen für die Schweiz:
W. Volz & Co., Zentral-Apotheke, 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
Rüff-Spezialität.
Qualitätsvergleich
überzeugt.

Postversand in Kartons zu
5 und 10 Paaren überallhin

Lohnender Artikel für
Hotels, Restaurants und
Wiederverkäufer

Wurst- und
Conservefabrik

Rüff

Zürich



**Für die Haare
Birkenblut**
Wunder tut!
Spärlichen Haarwuchs,
Haarausfall, Schuppen,
Kahle Stellen
verschwinden in kurzer Zeit. Tausende
freiwillig eingesandte Amerikaner
F. Fr. 3.75.
In Apotheken, Drogerien, Coiffeurgeschäften
Alpenkrüterzentrale am St. Gotthard, Palio
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
erfrischt 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