Maßnahmen gegen Husten (s. auch Infektionen / Viren/ Bakterien/ Atemwege):

Bromelain:
Ursache von Entzündungen kann ein Husten sein.
Mit Bromelain heilen wir Entzündungen und beugen ihrer Entstehung in der Zukunft vor. Seven Taussig fand heraus, dass Bromlain ein selektiver Prostaglandinhemmer ist. Es reduziert die Bildung des „Alarm-Prostaglandins“ Thromboxan A2, das zu Entzündungen und Autoimmunerkrankungen wie Rheuma führen kann. Gleichzeitig fördert Bromelain die Produktion des „Heilungs- Prostaglandins“ Prostracyclin, das Heilungsprozesse bei Verletzungen und entzündlichen Prozessen unterstützt. Synthetische Entzündungshemmer aus der Apotheke zerstören leider sowohl die „guten“ als auch die „bösen“ Prostaglandine. Dazu sagt Taussig: „Das ist, als wollten sie ein empfindliches Gerät mit dem Vorschlaghammer reparieren, statt mit dem Schraubenzieher“[1]

Knoblauch:
Dr. Irwin Ziment verordnet regelmäßig Knoblauch zur Schleimhautabschwellung, als Expektorans bei gewöhnlichen Erkältungen und zur „Schleimregulierung“ bei chronischer Bronchitis. Er hat etwas Wahres entdeckt am hartnäckigen Volksglauben, Knoblauch sei ein Heilmittel gegen Erkältungen und Lungenkrankheiten. Dr. Ziment, ein Experte für Pharmazeutika, ist überzeugt, dass Knoblauch auf dieselbe Weise wirkt wie kommerziell ***vertriebene Mittel zum Abhusten und zur Schleimhautabschwellung.*** Die Schärfe des Knoblauchs reizt den Magen, der daraufhin der Lunge signalisiert, Flüssigkeiten freizugeben, die den Schleim verdünnen, so dass die Lunge ihn ausstoßen kann. Regelmäßige Dosen von Knoblauch (und anderen scharfen Gewürzen) tragen, wie Dr. Ziment glaubt, dazu ei, dass besonders anfällige Menschen von schwächender, chronischer Bronchitis verschont bleiben. „Das wirkt als Prophylaxe“, erklärt er, „indem der Schleim auch weiterhin normal durch die Lungen bewegt wird“. Polnische Ärzte haben außerdem das Knoblauchextrakt zur Behandlung von Kindern benutzt, die an akuter und chronischer Bronchitis und an Bronchialasthma litten.[2]
Polnischen Kindern wird auch häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[3]

Soledum-Cineol aus dem Eukalyptusblatt:
Wenn es darum geht, die Atemwege zu verstärken, zu reinigen, Erkrankungen in diesem Bereich zu behandeln und zu heilen, dann kommt die eigentliche Heilkraft auf die Atemwege von der Hauptsubstanz des Eukalyptusbaumes, dem sog. Cineol. Wer das Eukalyptus-Öl in seiner Gesamtheit verwendet, muss mit Nebenwirkungen rechnen, weil eine Reihe von natürlichen Begleitstoffen aggressiv ist und die Atemwege belasten kann, anstatt sie positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund hat man das komplizierte Soledum-Verfahren entwickelt und isoliert nun aus dem Eukalyptus-Öl in seiner reinsten Form den wertvollen Wirkstoff Cineol, auch Soledum- Cineol genannt, das man in der Apotheke bekommt. Es ist von allen bedenklichen Begleitstoffen befreit und wird damit für die Atemwege zum heilsamen Balsam.
Durch das isolierte Cineol aus dem Eukalyptusblatt werden die natürlichen Atemwege gestärkt. Der Abtransport von entzündlichen Sekreten wird beschleunigt. Reizhusten wird gelindert. Entzündungen werden bekämpft. Die Austrocknung der Bronchien wird unterbunden.
Der Abtransport von eingeatmeten Schadstoffen wird gefördert. Einen chronischen Verlauf der Atemwegserkrankungen wird vorgebeugt. Der Patient spürt sehr bald eine Erleichterung.
Im Rahmen einer verantwortungsbewußten Atemwegs-Therapie gegen Erkältungen und Katarrhe wird man daher immer nur das isolierte und geeinigte Soledum- Cineol aus dem Eukalyptus einsetzen. Man bekommt es in der Apotheke in Form von Flüssigbalsam und Kapseln.[4]

Holunder:
Die reifen Holunderbeeren, die man im Herbst erntet, sind eine hervorragende Naturarznei für die Atemwege, wenn man sie gekocht als Saft oder Kompott genießt. Rohe Beeren rufen gelegentlich Übelkeit oder Durchfall hervor. Vorsicht: Nur die schwarzen Beeren verwenden. Grüne enthalte eine giftige Instanz und können

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 65f.
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[4] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.

Übelkeit verursachen. Die heilende Wirkung von Holundersaft bestätigt der österreichische Arzt und Ernährungsfachmann Dr. Herbert Herdlitzka: „Wer bei Husten und Bronchialkatarrh regelmäßig Holundersaft trinkt, ***verbessert die Filtertätigkeit der Flimmerhärchen*** in den Bronchien. Entzündungen und Reizzustände in den Atemwege werden behoben. Verschleimungen werden schnell aufgelöst. Jeder Raucher sollte regelmäßig Holundersaft-Kuren durchführen![5]
Das Rezept für einen Atemwegs-Service mit Holundersaft im Winter: Trinken Sie drei Wochen lang täglich ¼ Liter Holundersaft aus biologischem Anbau (Reformhaus) vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen.[6]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Husten.[7]

Königskerze, großblütige (Verbascum densiflorum):
Ihre Blüten beinhalten Verbascosaponine, Iridoide und Flavonoide, die die Eigenschaft besitzen, ***chronischen Hustenreiz abzumildern.*** Geeignet ist sie für Menschen, die aufgrund von chronischen Entzündungen des Atemtraktes geschwächt sind und gegen Grippeerkrankungen wenig Widerstand besitzen. Der Blütentee stärkt die Immunität und beseitigt ***entzündliche Reizungen im Hals und Rachenraum*** *oft verbunden mit* ***anhaltendem Hustenreiz (Kitzelhusten)***, Räuspern, Kehlkopf- und Rachenkatarrh.[8]

wilde Blaubeere:
Die wilde Blaubeere ist stark gegen degenerative Krankheiten. Sie ist seit Jahrhunderten als Gesundheitsmittel bei Blasensteinen, Skorbut**, *Husten***, TBC und Durchfall bekannt.[9]

Basilikumtee:
Basilikumtee wirkt gegen Husten.
(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mi einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)[10]

Huflattich – Presssaft aus frischem Huflattich:
Bronchialkatarrhe mit Husten und Heiserkeit[11] ***Bockshornklee:***
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[12]

Zwiebeln:
Eine Vielzahl von Vorschlägen zur Gewinnung eines Hustensaftes aus Zwiebeln ist in der Literatur zu finden. Diese beruhen fast alle auf dem Prinzip, den Zwiebelsaft der Zwiebel durch Zucker zu entlocken.

---

[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[6] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[8] Bio, 5/2009, S.17
[9] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonderexemplar Nr. 2378, S. 13
[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 223
[11] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[12] www.medi-info.de

Hier eine Rezeptur: Eine Speisezwiebel fein hacken und mit 3 Esslöffeln Zucker vermischen. 1/8 Liter Wasser dazu geben und die Mischung einige Minuten vorsichtig köcheln lassen. Den Sud dann einige Stunden stehen lassen und schließlich so durch ein Tuch pressen, dass auch der restliche Zwiebelsaft noch in den Sirup gelangt. Von diesem Saft bei Husten 3 - 5mal täglich 1 bis 2 Teelöffel nehmen.

Bei übelriechendem Auswurf:
Behandlung mit Gajakharz in mittlerer Potenz 3mal täglich einnehmen[13]

Schokolade: Wirkung von Koffein und Theobromin:
Der Genuss von bereits 50 g Schokolade soll nach Aussage von Psychologen der Universität Bristol Konzentration und Reaktionsvermögen verbessern. Zurückzuführen sei dies auf das in der Schokolade enthaltene Koffein und dem ähnlich wirkenden Bestandteil Theobromin. Theobromin gilt ebenfalls als effektiver Wirkstoff gegen Reizhusten und soll die Wirkung des gebräuchlichen Hustenkillers Codein sogar noch übertreffen.[14]

Zwiebeln:
Wegen ihrer antimikrobiellen Eigenschaften waren Zwiebeln schon bei den Ägyptern um 1500 v. Chr. zur Behandlung entzündeter Wunden geschätzt. Hierfür sind vor allem die Thiosulfinate verantwortlich, die den Arachidonsäurestoffwechsel und damit die Bildung von Entzündungsvermittlern hemmen. Auf dieser Wirkung basieren auch diverse Hausrezepte, etwa mit Zucker gekochte Zwiebeln gegen Halsschmerzen und Husten.[15]

Russischer Tee:
Russischer Tee hilft gut bei Asthma. Durch drei Tassen Tee täglich werden Asthmaanfälle leichter und treten nicht mehr so häufig auf. Das kommt durch den Gehalt an Theophyllin, das die Bronchien erweitert und das Abhusten von zähem Schleim erleichtert. Russischer Tee ist eine Sorte des Schwarzen Tees mit besonders kräftigem, malzigem Aroma.[16]

Pu Erh:Tee
wirkt antibakteriell. Dadurch hilft er besonders im Bereich der Verdauungsorgane, Infektionen zu verhüten oder einzudämmen. Mit einem sehr starken Aufguss des Tees konnten bakterizide Wirkungen gegenüber den Erregern der Ruhr und des Keuchhustens beobachtet werden. Auch gegenüber Kariesbakterien erweist Pu Erh sich als wirksam.[17]

Holundersaft:
Holundersaft hilft gegen Husten.[18]

Zitronenwickel
Der Zitronenwickel kommt eher bei festsitzendem Husten zum Einsatz. Dafür wird eine ungespritzte Zitrone zuerst gewaschen und dann in dünne Scheiben geschnitten. Diese werden in die Mitte eines Baumwolltuches gelegt, und zwar so viele, wie es der zu behandelnde Bereich erfordert. Die leeren Enden des Tuches werden darüber geschlagen und anschließend wird mit der Faust etwas auf die Zitronenscheiben geklopft, damit ein wenig Zitronensaft austreten kann. Dann kommt der Wickel auf die Brust und darüber noch ein Wolltuch. Falls der Patient ein Jucken der Haut verspüren sollte, was durch den Einsatz der Zitronen entstehen kann,

---

[13] [13] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[14] www.walida.de
[15] http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/zwiebeln-und-knoblauch
[16] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, 46
[17] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[18] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html

muss der Wickel abgenommen werden. Ansonsten kann dieser solange dort bleiben, wie die Betroffenen dies möchten.[19]

Teerezepte bei Husten:

Mutter Natur hält zahlreiche Heilpflanzen gegen Husten bereit, wobei sich nicht nur Skeptiker darüber wundern, dass alleine durch einfache Teerezepte mit heimischen Heilpflanzen eine Wirkung zu erzielen ist. Wichtig ist allerdings, zu wissen, welches Kraut wofür und wogegen wirkt. Für alle Teesorten gilt, dass das schluckweise Trinken des lauwarmen Tees am hilfreichsten ist. Alle hier erwähnten Teesorten können, je nach Bedarf, mit etwas Honig verfeinert werden.

Anis, zum Beispiel ist bekannt zur Anwendung bei Blähungen, kommt aber auch in vielen Hustenteerezepten vor, da Anis eine schleimlösende Komponente enthält. Für die Zubereitung werden ein bis eineinhalb Teelöffel gequetschter Anis mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und ungefähr 10 Minuten ziehen gelassen.

Eibisch wirkt reizlindernd bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, aber auch bei Husten. Von den Eibischwurzeln wird ein Teelöffel in ein Glas gegeben und mit kaltem Wasser übergossen. Nach eineinhalb Stunden Ziehzeit wird abgeseiht. Damit daraus ein gesundes Heilmittel ohne Verunreinigungen entsteht, sollte das Ganze vor dem Trinken unbedingt einmal erhitzt werden.

Fenchel ist vor allem für seine blähungshemmende Wirkung bekannt. Jedoch kommt Fenchel auch bei Husten, vor allem, wenn Schleim im Spiel ist, zum Einsatz. Zubereitet wird der Tee aus einem Teelöffel gequetschtem Fenchelsamen, der mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht wird.

Auch ein Tee aus Schlüsselblumen kann gegen Husten eingesetzt werden. Dieser wird entweder als Teeaufguss mit kochendem Wasser aus den Blüten der Schlüsselblumen erzeugt, der rund fünf Minuten ziehen muss und anschließend abgeseiht werden kann, oder aus den Wurzeln der Blume, die in Wasser rund 20 Minuten aufgekocht und anschließend abgeseiht werden. Insbesondere bei zähflüssigem Sputum soll der Schlüsselblumen-Tee einen positive Effekthaben, wobei der Tee aus den Wurzeln jedoch als deutlich wirksamer gilt, als die Aufguss aus den Blüten. Allerdings empfinden viele Menschen den Geschmack als unangenehm und bevorzugen daher den Tee aus Schlüsselblumenblüten.

Eine weit bekannte Heilpflanze, die auch als Tee gegen Husten Anwendung findet, ist der Thymian. Dieser wirkt krampf – und schleimlösend. Gerade bei Hustenattacken ist dies ein gutes Mittel. Für die Zubereitung werden ein bis zwei Teelöffel voll Thymiankraut verwendet, mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergossen und nach circa zehn Minuten durch ein Sieb gegeben.

Gerade bei trockenem Husten ist des Weiteren der Spitzwegerich als Heilmittel der Natur bekannt. Von dem Spitzwegerichkraut wird ein Teelöffel mit circa 250 Millilitern kochendem Wasser überbrüht und nach ungefähr acht bis zehn Minuten abgeseiht.

Insgesamt lässt sich aus einer Vielzahl von Heilpflanzen ein Tee zubereiten, der auch als Hausmittel gegen Husten seine Wirkung entfaltet. Welche Mischungen hier vorzugsweise Anwendung finden sollten, hängt von dem individuellen Beschwerdebild der Patienten und dem Stadium ihrer Erkrankung ab. Hier gilt allgemein, dass bei trockenem Reizhusten eher Mittel zur Linderung des Hustenreizes beziehungsweise zur Abschwächung des Hustenreflexes Anwendung finden, während bei vermehrter Sekretbildung eine Verflüssigung des Sekrets erreicht werden soll.[20]

Vollbäder mit Zusatz:

Vollbäder mit ätherischen Ölen als Zusatz wirken lindernd auf den Hustenreiz, können Verschleimungen lösen und tragen zur Entspannung der Bronchien, aber auch des ganzen Körpers, bei. Baden sollte nur, wer auch gerne in die Badewanne steigt. Solch ein Gesundheitsbad sollte außerdem insbesondere bei gesundheitlich angeschlagenen Patienten niemals ohne Aufsicht stattfinden. Hat der Patient Fieber oder ist dessen Kreislauf geschwächt, muss auf das Baden verzichtet werden.

Ein Thymianbad entspannt die Bronchialmuskulatur und löst den Schleim. Ein Fichtennadelbad kräftigt die Atmungsorgane und das Eukalyptusbad wirkt wohltuend auf die Atmung. Die Badezusätze sind als fertige Ölbademischungen im Handel erhältlich.[21]

---

[19] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[20] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[21] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html

Inhalieren mit Salz:
Inhalieren tut den Bronchien gut. Bei akutem Husten kann mindestens zweimal täglich inhaliert werden. Inhalieren mit Kochsalz ist eine einfache, jedoch äußerst wirksame Methode. Salz befeuchtet die Schleimhäute und löst festsitzendes Sekret. Zum Inhalieren wird gutes Meersalz oder Himalajasalz verwendet. In einen Topf kommen zehn Gramm Salz und ein Liter kochendes Wasser. Sobald die Mischung nicht mehr zu heiß ist, beugen sich Betroffene über den Topf und decken über Kopf und Gefäß ein Handtuch, damit die Wärme lange erhalten bleibt. Mit der Nase wird ein- und über den Mund ausgeatmet. Inhalieren ist nur für Erwachsene und größere Kinder geeignet. Kleine Kinder und Säuglinge sollten von dem heißen Dampf fern gehalten werden.[22]

Zwiebelsirup oder Rettichsirup:
Wenn kein Hustensaft mehr hilft, ist oft der selbst gemachte Zwiebelsirup die letzte Rettung. Dazu wird eine klein gehackte Zwiebel mit etwas Honig vermischt und in ein Glas gegeben. Das Ganze muss anschließend am besten über Nacht im Warmen stehen und ziehen. Danach ist der Zwiebelsaft fertig. Den entstandenen Saft abseihen und mehrmals am Tag einen Teelöffel davon einnehmen, verspricht Linderung des Hustenreizes und erleichtert das Abhusten.
Anstatt der Zwiebel kann auch ein Rettich zu Saft gemacht werden. Dafür wird ein schwarzer Rettich ausgehöhlt und mit Honig gefüllt. Dies muss einen Tag lang ziehen. Wie beim Zwiebelsirup bildet sich Saft, von dem über den Tag verteilt mehrere Löffel getrunken werden.[23]

Steinheilkunde bei Husten:
Für diejenigen, die der Steinheilkunde Glauben schenken, ist die rote Koralle bei Husten das Mittel der Wahl. An ein Leder- oder Seidenband um den Hals getragen, und zwar so, dass der Stein Kontakt mit der Brust hat, sagt man diesem Stein entkrampfende und lösende Heilkräfte nach. Außerdem verspricht der Chalcedon, Heiserkeit zu beseitigen und auch trockenen Husten zu lösen.[24]

Pflanzenheilkunde bei Husten:
Die Pflanzenheilkunde kennt zahlreiche effektive Mittel zu Behandlung des Hustens. Auch hier ist allgemein zwischen den pflanzlichen Präparaten zur Linderung des Hustenreizes und den Mitteln zur Verflüssigung des Sekrets zu unterscheiden. Hinzu kommen pflanzliche Wirkstoffe die entzündungshemmend und antibakteriell wirken sollen. Zum Beispiel wird der oralen Einnahme von Extrakten aus Efeublättern bei Bronchialerkrankungen mit starkem Hustreiz und zähflüssigem Schleim eine äußerst positive Wirkung zugesprochen. Das Sekret in der Lunge wird verflüssigt, der Husentreiz gelindert und darüber hinaus eine antivirale, antibakterielle und antimykotische Wirkung erzielt. Nicht ohne Grund wurde der Gemeine Efeu zur Arzneipflanze des Jahre 2009 gekürt.
Auch Thymian zählt zu den besonders effektiven pflanzenheilkundlichen Hausmitteln gegen Husten. Extrakte der Heilpflanze wirken schleimlösend, erleichtern das Abhusten des Sekrets und entfalten eine antibakteriell, antivirale Wirkung. Insbesondere den enthaltenen ätherischen Ölen wird hier eine äußerst positive Wirkung zugeschrieben. Echter Thymian wurde bereits im Jahr 2006 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.
Weitere Heilpflanzen, deren Extrakte gegen Husten angewandt werden können, sind zum Beispiel Schlüsselblumen, Spitzwegerich, Süßholzwurzeln, Isländisches Moos, Huflattich, Gewöhnlicher Andorn, Sonnenhut (Echinacea) oder auch Kalmegh (indische Heilpflanze, die im Rahmen der Ayurveda gegen Husten Verwendung findet). Das Repertoire der Pflanzenheilkunde zur Behandlung des Hustens scheint nahezu unerschöpflich und vielfach sind die Wirkstoffe heute auch Bestandteil moderner Arzneien. Als pflanzliches Mittel, das gegen Husten und eine Bronchitis angewandt werden kann, sei hier noch Umckaloabo erwähnt, das aus den Wurzeln einer speziellen afrikanischen Pelargonien-Gattung gewonnen wird und mittlerweile auch in Deutschland einen regelrechten Verbreitungsboom erfahren hat.[25]

Tipps bei Husten:

---

[22] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[23] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[24] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[25] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html

Trinken ist bei Husten sehr wichtig. Wenn zu wenig getrunken wird, kann sich der Schleim schlecht lösen. Am besten ist hier warmes Wasser oder Tee. Auch ist zu bedenken, dass nicht alle Hausmittel für Kinder und Säuglinge geeignet sind. Vor allem bei Honig ist Vorsicht geboten. Dieser sollte vor dem ersten Lebensjahr auf keinen Fall den Kleinen gegeben werden. Bei Kindern und Säuglingen ist zudem nicht jedes ätherische Öl geeignet. Dies muss vorher abgeklärt werden.
Feuchte Luft lindert den Hustenreiz. Schüsseln mit heißem Wasser, eventuell angereichert mit ein paar Tropfen ätherischen Ölen, erhöhen auf wohltuende Weise die Luftfeuchtigkeit. Gerade in der Nacht sollte die Luft im Schlafzimmer nicht zu trocken sein.
Bei Husten hilft das Bestreichen der Fußsohlen mit Knoblauch. Das klingt zwar abenteuerlich, jedoch wurde dies schon von vielen Naturheilkundigen erfolgreich erprobt. Die Reflexzonen für die Atmung befinden sich an den Fußsohlen direkt unter den Zehen, in einem Bereich von ungefähr vier Zentimetern, über die ganze Fußbreite hinweg. Mit einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe wird diese Zone eingerieben, Socken darüber und ab ins Bett. Das Ganze duftet nicht gerade angenehm, kann aber äußerst hilfreich sein.[26]

Schleimbeschaffenheit gibt Anhaltspunkte für die Diagnosestellung:
Entscheiden sich die Patienten zunächst für die Verwendung von Hausmitteln gegen den Husten und verzichten auf einen Arztbesuch, sollten sie unbedingt die Konsistenzen des abgehusteten Schleims (medizinisch: Sputum) im Auge behalten. Denn dieser liefert Hinweise auf die Ursache der Beschwerden und darauf, ob möglicherweise doch ein Arztbesuch erforderlich ist. Das Sputum gibt dem Arzt wichtige Anhaltspunkte für eine Diagnosestellung. Ist der Auswurf gelb-grün, könnte es sich um eine eitrige, durch Bakterien verursachte Infektionskrankheit handeln. Ist der Schleim eher weiß, liegt meist eine Infektion durch Viren vor. Ist der Auswurf beim Husten weiß/schaumig, stellt diese einen möglichen Hinweis auf eine Lungenstauung oder ein Ödem dar. Bei einer gräulichen Farbe liegt ein bakterieller Infekt in Abheilung vor, der meist auf eine durchlebte Lungenentzündung hinweist. Ist das Sputum bräunlich, geht dies in vielen Fällen auf altes Blut zurück. Hält der Husten über einen längeren Zeitraum an und ist sehr stark ausgeprägt, kann die Schleimhaut der Bronchien geschädigt werden. In solchen Fällen kommt es manchmal vor, dass im abgehusteten Sekret auch Blutfäden enthalten sind.[27]

Fenchel:
In Form von Tee wirkt sich Fenchel auch bei Husten und Erkältungen positiv aus.[28]

Zwiebelhustensaft
Ein Hustensaft aus Zwiebeln ist billig und hilft hervorragend den ständigen Hustenreiz zu mildern. Wie der Hustensaft gemacht und angewendet wird, habe ich bereits in einem separaten Artikel - Zwiebelhustensaft selber machen - beschrieben. Dazu hat man normalerweise alle Zutaten im Haus. Er hat mir selbst - bin Raucher - bei heftigem Hustenreiz geholfen und ich konnte sogar nachts gut durchschlafen.
2. Hausmittel: Kamille oder ätherische Öle inhalieren[29]

Inhalieren von Kamille:
Bei starkem Hustenreiz hilft oft das Inhalieren von Kamille (oder anderen ätherischen Ölen wie Eukalyptusöl), die gereizten Schleimhäute zu beruhigen. Es befeuchtet die Atemwege, wirkt gegen die Entzündung und macht die Nase wieder frei. Wer gegen Kamille allergisch ist, kann auch eine heiße Kochsalzlösung oder Thymian verwenden.[30]

Brombeersaft mit Honig gegen trockenen Husten:
Man kann gegen Husten warmen Brombeersaft mit Honig mischen.[31]

Thymiantee gegen Keuchhusten:

---

[26] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[27] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-husten.html
[28] Alverde Heilpflanzen Plakat
[29] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[30] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[31] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten

Geben Sie ein bis zwei Teelöffel dieses Krauts in eine Tasse und übergießen es mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Sud 10 Minuten lang ziehen und seihen ihn dann ab.
Dieser Tee sollte etwa dreimal am Tag (je 1 Tasse) getrunken werden.[32]

Lungenkrauttee gegen krampfartigen Husten:
Geben Sie zwei Teelöffel in eine große Tasse und gießen Sie den Inhalt mit kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee wieder ca. 10 Minuten ziehen, bevor Sie ihn abseihen.
Auch dieser Hustentee sollte dreimal täglich - je eine Tasse - getrunken werden.[33]

Märzveilchentee gegen Husten:
In eine Tasse geben Sie einen Teelöffel des Märzveilchen-Krauts und gießen es mit kochendem Wasser auf - dann 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Hier sind zwei bis vier Tassen pro Tag - je nach Stärke des Hustens - empfehlenswert.[34]

Ysoptee gegen starken Reizhusten:
Kochen Sie in einem viertel Liter Wasser zwei Teelöffel Ysopkraut auf und lassen es 10 Minuten lang ziehen - dann abseihen. Von dieser Mischung können Sie stündlich etwa einen Esslöffel einnehmen, um den Husten zu lindern.[35]

Ananas-Salbei-Saft gegen Halsschmerzen beim Husten:
Wer bei starkem Husten auch mit Halsschmerzen zu kämpfen hat, kann sich einen Ananas-Salbei-Hustensaft mischen. Hierzu wird frischer Salbei in kochendes Wasser gegeben und wie ein Tee aufgekocht.
Nachdem er abgekühlt ist, wird der Salbei abgesiebt und mit frisch gepresstem Ananassaft gemischt. Diesen Saft kann man den ganzen Tag über schluckweise zur Linderung trinken.[36]

Kakao:
Kakao hilft gegen Reizhusten, fanden Forscher des Londoner Imperial College heraus. Verantwortlich dafür soll das im Kakao enthaltene Theobromin sein. Der Wirkstoff unterdrückt die Aktivität des Gehirnnervs, der den Hustenreiz hervorruft. Theobromin war in der britischen Untersuchung um mehr als ein Drittel wirksamer als der Hustenstiller Codein und hatte zudem weniger Nebenwirkungen.[37]

Ananas:
Ananassaft lindert Halsschmerzen und fördert die Auflösung des Schleims, der sich in der Lunge oder den Nebenhöhlen abgesetzt hat. Dieser hartknäckige Schleim kann zu scheinbar endlosen Hust-, und Niesattacken führen und oftmals sogar zu Infektionen. In einer Studie der “Pharma Chemical” im Jahr 2010 versuchten Forscher eine wohltuende Behandlung für Tuberkulose-Patienten, deren Infektionskrankheit häufig durch das Mycobacterium tuberculosis verursacht wird, zu finden. Im Rahmen ihrer Untersuchungen entdeckten sie, dass eine Mischung aus rohem Ananassaft, Pfeffer, Salz und Honig den Schleim in der Lunge löste.
n einer nachfolgenden Studie fanden die Forscher heraus, dass Roh-Extrakte aus Ananas den Schleim fünf Mal schneller als nicht verschreibungspflichtige Hustensäfte löst. Patienten erholten sich 4,8 Mal schneller, wobei sich alle Symptome des Hustens, aber insbesondere trockener Husten verringerten.
Hier unsere Ananas Husten Rezept:
1 Tasse frischer Ananassaft
¼ Tasse frischer Zitronensaft
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
1 El Roh-Honig
½ TL Cayennepfeffer
Alle Zutaten mischen und 2-3 Mal am Tag ¼ Tasse bis der Husten weg ist.[38]

---

[32] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[33] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[34] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[35] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[36] https://www.philognosie.net/heilpraxis/hausmittel-gegen-starken-husten-keuchhusten
[37] http://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/atmung-lunge/husten-natuerliche-medizin-heilmittel.html
[38] http://www.gesundheute.com/ananassaft-5-mal-effektiver-als-hustensaft/

Ananas etc….
Leiden Sie unter Husten, aber wollen nicht direkt Medikamente nehmen? Das müssen Sie auch nicht, denn mit Ananassaft werden Sie den Husten fünf Mal schneller los als mit Hustensaft. Ananas enthält Bromelain, ein Enzym mit entzündungshemmenden Eigenschaften, das Infektionen bekämpft und Bakterien tötet. Im Jahr 2010 versuchten Forscher eine wohltuende Behandlung für Tuberkulose-Patienten zu finden.
Im Rahmen ihrer Studien entdeckten sie, dass eine Mischung aus frischem Ananassaft, Pfeffer, Salz und Honig den Schleim in der Lunge löst. Geben Sie - 1 Tasse frischen Ananassaft - ¼ Tasse frischen Zitronensaft - 1 Stück Ingwer - 1 Esslöffel Roh-Honig - und ½ Teelöffel Cayennepfeffer in einen Topf und lassen Sie es bei mittlerer Hitze köcheln. Von dem selbstgebrauten Hustensaft drei Mal täglich ¼ Tasse trinken, bis der Husten weg ist.[39]

Honig / Kakao:
Gegen Reizhusten wirken auch einfache Mittel wie Honig. Honig soll das Keimwachstum bremsen und die Entzündung eindämmen. Studien zufolge lindert Honig akuten Husten sogar besser als manches Medikament. Eine Übersichtsstudie aus dem Jahr 2012 untersuchte die Wirkung der klebrigen Süße. Sie kam zu dem Ergebnis, dass Honig gegen Husten hilft, indem er beispielsweise die Hustenfrequenz senkt. In einer Studie mit knapp 600 Kindern schliefen Eltern nach dem Genuss von Honig besser, als wenn sie nichts gegen den Husten unternommen hatten.
Und noch ein leckeres Nahrungsmittel wirkt: Kakao hilft gegen Reizhusten, fanden Forscher des Londoner Imperial College heraus. Verantwortlich dafür soll das im Kakao enthaltene Theobromin sein. Der Wirkstoff unterdrückt die Aktivität des Gehirnnervs, der den Hustenreiz hervorruft. Theobromin war in der britischen Untersuchung um mehr als ein Drittel wirksamer als der Hustenstiller Codein und hatte zudem weniger Nebenwirkungen.[40]

Heilpflanzen bei Erkältungshusten:
Was hilft bei Erkältungshusten?". Ein kleiner lindernder Effekt ist demnach für Präparate mit Myrtol, Thymian und Efeu oder Thymian und Primelwurzel nachgewiesen.[41]

Tees:
Getränke, die bei Husten helfen können, sind: Salbeitee ist besonders bei trockenem Husten zu empfehlen. Die in der Pflanze vorhandenen ätherischen Öle legen sich wie ein Feuchtigkeitsspender auf die Schleimhäute und lindern dadurch den Hustenreiz. Fencheltee wirkt schleimlösend und ist daher insbesondere bei einem festsitzenden Husten hilfreich. Auch Fenchelhonig weist diese Eigenschaften auf und kann pur eingenommen oder in den Tee gemischt werden. [42]

Inhalation zur Linderung:
Das Inhalieren zählt aus gutem Grund zu den bekanntesten Hausmitteln beim Husten. Diese Maßnahme hilft sowohl bei trockenem Reizhusten als auch bei Auswurf hervorragend. Durch die Inhalation des Wasserdampfes werden die Atemwege befeuchtet und die Schleimhäute entspannt. Dadurch kommt es zu einer Linderung des Hustenreizes. Außerdem wird womöglich vorhandener Schleim verflüssigt und kann dadurch leichter abgehustet werden. Darüber hinaus wird die Durchblutung durch die Wärme angeregt, sodass mehr weiße Blutkörperchen (Leukozyten) in die Lunge gelangen können.[43]

Aromatherapie:
Ätherische Öle Ätherische Öle können auf verschiedene Weisen bei den unterschiedlichen Hustenarten helfen. So können sie, wie bereits erwähnt, als Zusatz bei Inhalationen genutzt werden. Darüber hinaus können sie in Duftlampen gegeben oder für Wickeln verwendet werden. Sowohl das ätherische Öl an sich, als auch das Trägeröl sollten hochwertig sein. Als Trägeröl eignen sich beispielsweise Mandelöl oder Olivenöl.

---

[39] http://www.focus.de/gesundheit/videos/gegen-erkaeltung-sie-leiden-an-husten-dann-sollten-sie-unbedingt-diese-frucht-essen_id_4563991.html
[40] https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/atmung-lunge/husten-natuerliche-medizin-heilmittel.html
[41] http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/was-hilft-bei-erkaeltungen-halsschmerzen-schnupfen-und-husten-am-besten-aid-1.7187165
[42] https://krank.de/symptome/husten/
[43] https://krank.de/symptome/husten/

Auf 100 ml Trägeröl kommen 5 bis 6 Tropfen ätherisches Öl. Bei Husten eignen sich folgende ätherische Öle besonders gut: Eukalyptusöl (fördert ein Abhusten) Lavendelöl (bei einem verkrampften Husten) Thymianöl (wirkt hustenstillend und schleimlösend) Myrrenöl (wirkt entzündungshemmend und schleimlösend).[44]

Auflagen und Wickel:
Auflagen und Wickeln werden schon seit langem bei Husten angewandt, und das mit Erfolg. Der Grund: Warme Wickeln können die Durchblutung einer bestimmten Körperregion anregen, während kalte Wickeln entzündungslindernd wirken. Hinzu kommen die Eigenschaften des Stoffes, mit dem die Wickel gefüllt ist. Hustenlindernde Wickel sind:
Zitronenwickel: Kommt insbesondere bei festsitzendem Auswurf zum Einsatz. Hierfür sollten Sie zunächst eine ungespritzte Zitrone waschen und anschließend in dünne Scheibchen schneiden. Danach sollten Sie die Scheiben in die Mitte von einem Baumwolltuch geben. Nun werden die Enden vom Tuch drüber geschlagen und die Zitronenscheiben mit der Faust geklopft, sodass etwas Saft austritt. Danach können Sie den Wickel auf die Brust legen und mit einem Wolltuch umwickeln. Bei auftretendem Juckreiz sollten Sie den Wickel entfernen. Andernfalls können Sie ihn so lange sie möchten drauf lassen.
Kartoffelwickel: Kartoffeln eignen sich gut, da sie ihre Wärme langsam und kontinuierlich abgeben. Kochen Sie hierfür die Kartoffeln zunächst, bis sie weich sind, geben Sie diese dann in ein Leinentuch und zerquetschen sie. Vor der Anwendung sollten Sie die Temperatur mit Ihren Händen überprüfen. Sobald der Wickel nicht mehr zu heiß ist, können Sie diesen auf Ihre Brust legen.
Ölwickel: Hierbei wird der Wickel mit einem ätherischen Öl getränkt. Je nach Art des Hustens kann ein anderes ätherisches Öl eingesetzt werden (siehe „ätherische Öle). Nachdem Sie das Öl auf ein Seiden- oder Baumwolltuch gegeben haben, sollten Sie dieses in Alufolie wickeln und anschließend aufwärmen (z. B. zwischen zwei befüllten Wärmflaschen). Nun können Sie den Wickel auf die Brust legen und mit einem Tuch abdecken. Sie können den Ölwickel eine Stunde aber auch die ganze Nacht drauf lassen.[45] 7

Sirup aus Zwiebeln oder Rettich
Ein Zwiebelsirup kann als Alternative zum Hustensaft angefertigt werden. Hierfür können Sie eine Zwiebel klein hacken, mit ein wenig Honig vermischen und anschließend in ein Glas geben. Nun muss das Glas über Nacht zum Ziehen an einem warmen Ort gelagert werden. Statt der Zwiebel können Sie auch schwarzen Rettich nutzen. Am nächsten Tag können Sie den entstandenen Zwiebelsaft abseihen. Zur Behandlung können Sie nun mehrmals täglich einen Teelöffel des Sirups einnehmen. Der Zwiebelsirup erleichtert das Abhusten von Schleim und lindert den Hustenreiz.[46]

Pflanzenheilkunde:
Heilpflanzen und Heilkräuter Die Natur bietet zahlreiche Pflanzen und Kräuter an, die effektiv bei Husten helfen können. Während einige davon den Hustenreiz lindern, helfen andere beim Abhusten des Sekrets. Hinzu kommen die positiven Eigenschaften der jeweiligen Pflanze. So wirken einige Heilkräuter antibakteriell und andere wiederum entzündungshemmend. Extrakt aus Efeublättern: Diese Heilpflanze hilft vor allem bei einem starken Hustenreiz mit zähem Auswurf. Die Stoffe der Pflanze verflüssigen den Schleim, lindern den Hustenreiz und haben eine antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung. Sie können das Extrakt zur oralen Einnahme nutzen. Thymian: Auch Thymian eignet sich besonders gut zur Behandlung eines Hustens. Die Extrakte des Heilkrauts erleichtern ein Abhusten und wirken schleimlösend, antiviral und antibakteriell. Weitere hilfreiche Pflanzen sind: Spitzwegerich, Schlüsselblumen, Süßholzwurzeln, Isländisches Moos, Gewöhnlicher Andorn, Huflattich, Sonnenhut (Echinacea), Kalmegh.[47]

Homöopathie und Globuli:
Bei der homöopathischen Behandlung spielen diverse Faktoren eine Rolle. Daher sollten Sie zur Auswahl des Homöopathikums einen erfahrenen Heilpraktiker zu Rate ziehen. Generell haben sich jedoch folgende Globuli zur Hustentherapie bewährt:

---

[44] https://krank.de/symptome/husten/
[45] https://krank.de/symptome/husten/
[46] https://krank.de/symptome/husten/
[47] https://krank.de/symptome/husten/

Trockener bzw. Reizhusten: Belladonna (z. B. bei bellendem, trockenem Husten mit Fieber über 39 ° C, rotem Gesicht und Kopfschmerzen) Brynia (z. B. bei hartem und trockenem Husten mit Brust- oder Kopfschmerzen und stechenden Schmerzen beim Atmen) Causticum (z. B. bei trockenem Husten, der kitzelt, mit Heiserkeit verbunden ist, sich beim Liegen verschlimmert und durch das Trinken von kalten Getränken verbessert) Drosera (z. B. bei tiefen, anfallsartigen und heftigen Hustenattacken, die durch Hinlegen, Essen, Sprechen oder Trinken schlimmer werden) Phosphorus (z. B. bei schmerzhaftem Husten mit einem brennenden Hitzegefühl in der Brust, Erschöpfung und starkem Durst) Rumex (z. B. bei Reizhusten, der kitzelt, das Einschlafen erschwert und evtl. mit zähem und festsitzendem Schleim einhergeht) Spongia (z. B. bei bellendem, hackendem Husten mit einem Engegefühl im Kehlkopf und Besserung beim Trinken oder Essen) Lockerer, rasselnder und / oder feuchter Husten: Antimonium tartaricum (z. B. bei lauten und starkem Schleimrasseln der Atemwege. Oft hilfreich bei älteren Menschen und Kindern) Hepar sulfuris (z. B. bei lockerem Husten mit dickem und geblichem Schleim, Verschlimmerung bei Zugluft und Besserung durch Wärme) Ipecacuanha (z. B. bei Sekret- und Schleimbildung, einem Rasseln im Brustbereich, Übelkeit und einem Engegefühl in der Brust) Pulsatilla (z. B. bei lockerem Husten mit einem dicken, grüngelblichen Auswurf, der sich in warmen Räumen verschlimmert und an der frischen Luft verbessert).[48]

Weitere alternative Heilmittel gegen das Symptom sind:
Brynia gegen trockenen Reizhusten mit Brustschmerzen Silicea bei trockenem Reizhusten mit einem „Kloß“ im Hals Lachesis bei krampfartigem Husten Diese Zusätze sind sehr zu empfehlen.[49]

Thymian:
Die krampflösende Wirkung ist besonders wohltätig bei:
- Keuchhusten (haben meist Kinder)
- krampfartigem Husten[50]

Manukka-Honig:
Den Honig kann man dabei langsam im Mund zergehen lassen und langsam schlucken. Der Honig desinfiziert nicht nur, sondern bekämpft auch den Husten. In wenigen Tagen kann damit die Erkältung abklingen. Normalerweise würde man sich mit der Erkältung mindestens eine Woche lang herumschlagen, aber mit dem Manuka Honig wird man innerhalb von 2-3 Tagen schon gravierende Fortschritte machen und sich viel besser fühlen. [51]

Mandarine:
Mandarinensaft wird in der Volksmedizin des Ostens zur Heilung von Bronchitis und Husten eingesetzt. .[52]

Tee (viel trinken)
Ärzte aus 27 europäischen Städten befragten 3074 Patienten, zu welchen Hausmitteln sie bei ihrer letzten Erkältung gegriffen haben. Am häufigsten nahmen die im Durchschnitt 47 Jahre alten Frauen und Männer vermehrt Flüssigkeit zu sich, sei es in Form von Tee, Saft, Wasser oder auch Suppe. Eine gute Entscheidung. Denn Flüssigkeit, ob nun warm oder kalt, hält die Schleimhäute feucht, lässt Sekret besser abfließen, und auch der Husten lockert sich.[53]

Knoblauch bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit
Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine geschälte Knoblauchzehe so lange im Mund behalten, bis sie keinen Geschmack mehr hat; dann ausspucken und die Prozedur noch zweimal wiederholen. Die antibakteriellen Wirkstoffe des Knoblauchs gehen in den Speichel über und können dort resorbiert werden[54]

Spulwürmer_

---

[48] https://krank.de/symptome/husten/
[49] https://krank.de/symptome/husten/
[50] https://www.heilpflanzen-welt.de/2005-01-Thymian-Mit-Pflanzenkraft-frisch-durchatmen/
[51] https://www.manuka-neuseeland.info/heilwirkung.html
[52] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 247
[53] https://www.nzz.ch/wissenschaft/welche-hausmittel-gegen-erkaeltungen-wirklich-nuetzen-ld.1355200
[54] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html

Die Eier von Spulwürmern (Ascaris lumbricoides) werden meistens mit verseuchtem Gemüse aufgenommen und landen so im Dünndarm des Menschen. Im Darm schlüpfen die Spulwurmlarven, gelangen durch die Darmwand ins Blut und über den Blutkreislauf in die Leber und die Lunge. Von dort wandern die Larven bis zum Kehlkopf, werden geschluckt und erreichen so wieder den Dünndarm. Jetzt haben sie ihre Wanderung abgeschlossen und wachsen zu bis zu 40 cm langen reifen Würmern heran. Die Betroffenen leiden während der Durchwanderung der Lunge oft unter leichtem Fieber, Husten und anderen grippeähnlichen oder auch asthmaartigen Beschwerden. Der Wurmbefall des Darms löst Bauchschmerzen aus; die Würmer können Knäuel im Darm bilden und so einen mechanischen Darmverschluss verursachen. In manchen Fällen verschließen wandernde Würmer den Gallengang, wodurch es zur Gelbsucht oder Gallenkolik kommt.[55]

Andornsaft:

Naturreiner Heilpflanzensaft Andorn gehört zum altbewährten Arzneischatz und wird aufgrund seiner therapeutischen wertvollen Gerb- und Bitterstoffe zur Anregung der Ausscheidung im Bereich der Atemwege.[56]

[55] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen
[5656] https://www.reformhaus-shop.de/schoenenberger-andornsaft-bio-200ml/a-83419/