**Husten: Welche Hausmittel helfen?**

**Inhalieren, Zwiebeln, Honig – die Liste alter Hausmittel gegen Husten ist lang. Was zur Genesung beitragen kann und was Sie bei der Anwendung beachten sollten.**

**Von Ulrich Kraft, Aktualisiert am 25.04.2022**

* [**INHALIEREN GEGEN HUSTENREIZ UND SCHLEIM**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-welche-hausmittel-helfen-715983.html#inhalieren-gegen-hustenreiz-und-schleim)
* [**ZWIEBELSAFT UND HONIG**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-welche-hausmittel-helfen-715983.html#zwiebelsaft-und-honig)
* [**HAUSMITTEL: AUSREICHEND TRINKEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-welche-hausmittel-helfen-715983.html#hausmittel-ausreichend-trinken)
* [**KARTOFFELWICKEL: DER GLAUBE KANN HELFEN**](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-welche-hausmittel-helfen-715983.html#kartoffelwickel-der-glaube-kann-helfen)

Dass ihre Wirksamkeit in wissenschaftlichen Untersuchungen oft nicht zweifelsfrei belegt ist, haben viele Hausmittel gegen [Husten](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-ursachen-rat-und-hilfe-737079.html) gemeinsam. Oft fehlen zuverlässige Studien nach den Kriterien der [evidenzbasierten Medizin](https://www.apotheken-umschau.de/therapie/evidenzbasierte-medizin-wissen-was-wirkt-802789.html). Dr. Hans-Michael Mühlenfeld vom Deutschen Hausärzteverband empfiehlt seinen Patienten manche Hausmittel trotzdem in bestimmten Situationen, "weil sie vielen Betroffenen doch zu helfen scheinen", und sei es nur subjektiv. Der Allgemeinmediziner aus Bremen betont, dass Husten keine Krankheit ist, sondern eine "sinnvolle Reaktion, um wieder gesund zu werden." Denn dieser natürliche Reflex dient dem Körper dazu, Krankheitserreger schnellstmöglich aus den Atemwegen zu entfernen - zum Beispiel bei einer Erkältung. "Hausmittel können es dem Organismus erleichtern, mit dem Husten umzugehen", sagt Mühlenfeld.

**Inhalieren gegen Hustenreiz und Schleim**

Seine häufigste Empfehlung an hustengeplagte Erkältungsopfer ist: [Inhalieren](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/richtig-inhalieren-so-geht-s-708809.html). Heißes Wasser in einen Inhalator mit Mund- und Nasen-Aufsatz füllen, dann immer wieder ruhig und tief ein- und ausatmen – und die Inhalation am besten alle drei Stunden wiederholen. Wer keinen Inhalator hat, kann auch klassisch Schüssel samt Handtuch verwenden – dann ist allerdings Vorsicht geboten wegen der Verbrühungsgefahr. Deshalb das heiße Gebräu von Kindern fernhalten und erst den Kopf darüber senken, wenn es etwas abgekühlt ist.

Geht der Husten mit Auswurf einher, wird er also "produktiv", dann können Inhalationen mit heißem Wasser dazu beitragen, den zähen Schleim zu verflüssigen.

Ätherische Öle wie Menthol empfiehlt der Allgemeinmediziner eher bei [Schnupfen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/schnupfen-rhinitis-736785.html) und Nasennebenhöhlenentzündungen. Sie können aber auch helfen, bei Husten den festsitzenden Schleim in den Atemwegen zu lösen. Wichtig: Kleine Kinder dürfen **nicht** mit mentholhaltigen und ähnlich stark riechenden Substanzen inhalieren, weil sie einen Atemstillstand auslösen können. Auch für Menschen mit [Asthma](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/atemwegserkrankungen/asthma-736647.html) kann ätherisches Öl problematisch sein. Im Zweifelsfall ist es ratsam, die Hausärztin oder den Hausarzt zu fragen, was man verwenden darf.

**Zwiebelsaft und Honig**

Zu den ältesten Hausmitteln gegen Husten zählt Zwiebelsaft mit Kandiszucker. Der ist schnell zubereitet. Einfach eine [Küchenzwiebel](https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/zwiebel-gemuese-gewuerz-und-heilpflanze-713083.html) in Würfel schneiden und mit Kandiszucker bei schwacher Hitze aufkochen. Das Ganze eine Weile stehen lassen, den Sud durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter sieben und dann teelöffelweise einnehmen. Ob man den selbst gemachten Hustensaft hinunterbekommt, muss jeder selbst entscheiden. In Zwiebeln stecken ätherisches Öl, schwefelhaltige Verbindungen und Flavonoide, die in Kombination keimabtötend und leicht antientzündlich wirken sollen. Das soll die Bronchien beruhigen und den Hustenreiz lindern - soweit die Theorie. Bewiesen ist das nicht.

Alternativ können die Zwiebeln auch mit Honig verrührt und der dabei entstehende Sirup dann gelöffelt werden. Die Wirksamkeit des Bienenprodukts haben Forscher in Studien untersucht: So litten Kinder, die abends einen Teelöffel Honig bekamen, nachts seltener unter Hustenattacken als die zum Vergleich herangezogenen kleinen Probanden, die sich mit einem honigähnlichen Placebo begnügen mussten. Experte Mühlenfeld betrachtet solche Ergebnisse zwar mit einer gewissen Vorsicht. Doch auch seine Erfahrungen als Hausarzt sprechen dafür, dass Honig den Hustenreiz mildern kann. Allerdings eignet sich dieses Hausmittel nur für Kinder, die älter als ein Jahr sind. Bei Babys besteht die Gefahr, dass Bakterien, die aus der Umwelt in Bienenhonig gelangt sein können, eine lebensbedrohliche Erkrankung auslösen – den sogenannten Säuglingsbotulismus.

Zu bedenken ist außerdem, dass beide selbst gemachten Hustenmittel Zucker enthalten, den man nur begrenzt essen sollte.

**Hausmittel: Ausreichend trinken**

Zu den Klassikern unter Omas Rezepten gehört auch der Hustentee. In der Apotheke gibt es Produkte, die Wirkstoffe aus [Heilpflanzen](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/) enthalten. Sie sollen den Schleim lösen und das Abhusten erleichtern – zum Beispiel Wirkstoffe aus [Thymian](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/echter-thymian-hilfreich-gegen-husten-733477.html), [Schlüsselblume](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/schluesselblume-pflanzliches-mittel-gegen-husten-733427.html) oder [Efeu](https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/heilpflanzen/efeu-pflanzliches-mittel-gegen-husten-736467.html). Die Apotheke berät zur Auswahl individuell geeigneter Produkte. Eine große Kanne Tee kann schon allein deshalb helfen, weil sie dazu beiträgt, dass der Patient ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Das wirkt der Austrocknung der Schleimhäute entgegen und fördert die Verflüssigung des Schleims in den Atemwegen. Wer auf seine Trinkmenge achten muss, etwa weil er nieren- oder herzkrank ist, sollte das passende Maß mit der Hausärztin oder dem Hausarzt absprechen.

**Kartoffelwickel: Der Glaube daran kann helfen**

Manche Hustengeplagte schwören auf warme Kartoffelwickel. Wer Vorerkrankungen hat, zum Beispiel einen [Diabetes](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/diabetes/typ-2/diabetes-mellitus-typ-2-808639.html), sollte mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen, bevor er auf dieses Hausmittel setzt. Für die Kartoffelwickel werden vier bis sechs mittelgroße Kartoffeln weich gekocht, in ein Geschirrtuch gelegt und zerdrückt. Hat sich der Wickel soweit abgekühlt, dass keine Verbrennungsgefahr besteht, kommt er auf die Brust und bleibt dort, bis er erkaltet ist. Was das abgesehen von dem wohltuenden Wärmeeffekt bringt? Der Bremer Hausarzt zuckt mit den Schultern. "Hat jemand mit einem Hausmittel gute Erfahrungen gemacht, dann sollte er es verwenden", so sein Tipp. Denn allein der Glaube, dass es nützt, kann schon dafür sorgen, dass der Patient sich besser fühlt – Stichwort Placebo-Effekt. Gleiches gilt, wenn jemand anderes einen Tee für den Betroffenen kocht oder den Zwiebelsaft ansetzt. "Dass man Zuwendung bekommt, sich jemand um einen kümmert, trägt zum Wohlbefinden des Kranken bei", sagt Mühlenfeld.

**Wichtig:** Nicht immer ist Husten harmlos. Hinter dem Symptom können viele Krankheiten stecken - zum Beispiel auch eine [Coronavirus-Infektion](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/coronavirus/coronavirus-was-sie-jetzt-wissen-muessen-723211.html). Spätestens, wenn weitere Beschwerden wie Fieber oder Nachtschweiß dazukommen, ist ärztlicher Rat gefragt. Ebenso bei starkem Krankheitsgefühl, auffälligem Auswurf, bei Vorerkrankungen, Schwangerschaft, bei Husten nach Unfällen oder dem Einatmen von Rauch oder Dämpfen, oder wenn der Husten nach einer Woche nicht allmählich abklingt. Hat ein Baby Husten, sollten die Eltern immer eine (kinder-)ärztliche Praxis kontaktieren. Auch bei Kindern ist frühzeitig ärztlicher Rat gefragt. Bei Luftnot den Rettungsdienst rufen!