Man bekommt oft einen Husten.

Was hilft dagegen?

Inhalieren, Zwiebeln und Honig sind alte Mittel gegen Husten.

Es gibt viele weitere Mittel auf dieser Liste.

Was hilft und was Sie bei der Anwendung beachten sollten.

Von Ulrich Kraft, am 25. April 2022 aktualisiert

 Atmen gegen Hustenreiz und Schleim

 Zwiebelsaft und Honig

 Hausmittel: genug trinken

 Kartoffelwickel: man glaubt es kann helfen

Viele Hausmittel gegen Husten haben keine guten Studien belegt.

Das ist ein Problem für die Studien.

Die Studien müssen gut sein, wenn sie für die evidenzbasierte Medizin gelten sollen.

Dr. Hans-Michael Mühlenfeld ist Mitglied im Deutschen Hausärzteverband.

Er sagt, manche Hausmittel kann man trotzdem nutzen.

"Weil viele Menschen mit Husten dann besser werden."

Husten ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers.

Der Körper will damit Krankheitserreger aus den Atemwegen entfernen.

Das gilt zum Beispiel bei einer Erkältung.

Hausmittel können dabei helfen, das zu erleichtern."

Man atmet etwas ein und dann ist man nicht mehr so reizt vom Husten. Man atmet auch etwas ein und der Schleim wird dann weggehen.

Seine häufigste Empfehlung für Erkältungs-Patienten ist: Inhalieren.

Man füllt heißes Wasser in einen Inhalator mit Mund- und Nasen-Aufsatz.

Dann atmet man immer wieder ruhig und tief ein und aus.

Man macht das 3 Mal in 3 Stunden.

Wer keinen Inhalator hat, kann auch eine Schüssel und ein Handtuch verwenden.

Aber dann muss man vorsicht

achten, dass die Hände nicht verbrennen.

Man sollte das heiße Wasser von Kindern fern halten.

Man sollte erst den Kopf über die Schüssel halten, wenn es etwas abgekühlt ist.

Der Husten kommt mit Auswurf?

Dann nennt man das bei der Krankheit "produktiv".

Dann können Inhalationen mit heißem Wasser helfen.

So kann man den zähen Schleim besser machen.

Ätherische Öle wie Menthol können helfen.

Sie können bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen helfen.

Sie können auch bei Husten helfen.

Das kann man durch Inhalieren erreichen.

Wichtig: Kleine Kinder dürfen nicht mit mentholhaltigen und ähnlich stark riechenden Substanzen inhalieren. Das kann Atemstillstand auslösen.

Auch für Menschen mit Asthma kann ätherisches Öl problematisch sein.

Im Zweifelsfall ist es ratsam, die Hausärztin oder den Hausarzt zu fragen, was man verwenden darf.

Zwiebelsaft und Honig

Zwiebelsaft mit Kandiszucker ist ein altes Hausmittel gegen Husten.

Man macht es so:

Man schneidet eine Zwiebel in kleine Stücke und kocht sie mit Kandiszucker.

Man macht das Ganze nur leicht an und lässt es eine Weile kochen.

Dann lässt man den Saft durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter laufen.

Man nimmt dann immer wieder etwas von dem Saft.

Man muss selbst entscheiden, ob man den Saft trinken kann.

In Zwiebeln ist ätherisches Öl, Schwefel und Flavonoide.

Ätherisches Öl und Schwefel sollen die Keime in der Luft abtöten.

Und Flavonoide sollen den Husten lindern.

Das ist die Theorie.

Es gibt aber keine Beweise dafür.

Man kann die Zwiebeln auch mit Honig anrühren und dann lutschen.

So haben Forscher von dem Produkt der Bienen untersucht.

Kinder bekamen abends einen Teelöffel Honig und hatten nachts seltener Husten.

Die Kinder waren zu Vergleichszwecken auch mit einem anderen Produkt von der Bienen untersucht worden.

Dieses andere Produkt hatte keine Wirkung.

Experte Mühlenfeld ist vorsichtig, wenn es um die Ergebnisse geht.

Aber er hat auch Erfahrungen als Hausarzt und weiß, dass Honig den Husten besser machen kann.

Das gilt aber nur für Kinder, die älter als ein Jahr sind.

Bei Babys kann es gefährlich sein.

Es können Bakterien in dem Honig sein, die dann eine schlimme Krankheit machen.

Diese Krankheit heißt Säuglingsbotulismus.

Beide Hustenmittel sind mit Zucker gemacht.

Sie sollten Zucker nur in geringem Maße essen.

Hausmittel: genug trinken

Der Hustentee ist ein Klassiker unter Omas Rezepten.

In der Apotheke gibt es Produkte, die Heilpflanzen enthalten.

Die Pflanzen sollen den Schleim lösen und das Abhusten erleichtern.

Zum Beispiel gibt es Wirkstoffe aus Thymian, Schlüsselblume oder Efeu.

Die Apotheke berät zur Auswahl der richtigen Produkte.

Eine große Kanne Tee kann schon helfen, weil der Patient so mehr Flüssigkeit trinkt.

Das fördert die Verflüssigung des Schleims in den Atemwegen.

Wer auf seine Trinkmenge achten muss, sollte das mit seiner Ärztin oder seinem Arzt besprechen.

Vielleicht ist er ja nierenkrank oder hat ein Herzproblem.

Man legt Kartoffeln in ein Tuch und bindet es fest.

Das kann helfen.

Manche Menschen mit Husten haben Erfolg mit warmen Kartoffelwickeln.

Wer vorher schon krank war, sollte mit seinem Arzt sprechen.

Das gilt zum Beispiel für Menschen mit Diabetes.

Für die Kartoffelwickel braucht man 4-6 mittelgroße Kartoffeln.

Man kocht sie und macht sie dann weich.

Dann legt man sie in ein Handtuch und drückt sie fest.

Wenn der Wickel nicht mehr zu heiß ist, legt man ihn auf die Brust und lässt ihn dort bis er kalt ist.

Was bringt das?

Der Bremische Hausarzt weiß es nicht genau.

Er sagt aber: "Wenn jemand etwas erprobt hat und es hilft, sollte er es weiter machen."

Vielleicht hilft es ja auch, wenn man denkt, dass es hilft. Das nennt man Placebo-Effekt.

Wenn jemand anderes für einen kocht oder Zwiebelsaft macht, ist das auch gut für den Patienten.

"Wenn jemand sich um einen kümmert, ist das gut für den Patienten", sagt Mühlenfeld.

Wichtig: Nicht immer ist Husten harmlos. Es können viele Krankheiten dahinterstecken. Zum Beispiel auch eine Coronavirus-Infektion.

Spätestens, wenn weitere Beschwerden dazukommen, ist ärztlicher Rat nötig.

Das gilt auch, wenn Sie sich sehr krank fühlen.

Spätestens dann sollten Sie zum Arzt gehen.

Spätestens dann sollten Sie zum Arzt gehen, wenn Sie:

- einen anderen Auswurf haben

- schon einmal eine Krankheit hatten

- schwanger sind

- bei einem Unfall war oder Rauch oder Dämpfe eingeatmet hat

- den Husten schon länger als eine Woche hat und nicht besser wird.

Hat ein Baby Husten, sollten die Eltern immer eine (kinder-) ärztliche Praxis kontaktieren. Auch bei Kindern ist frühzeitig ärztlicher Rat nötig. Wenn das Kind keine Luft mehr bekommt, ruft den Rettungsdienst!