**Hausmittel bei Husten**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Hausmittel bei Husten.**

**Aktualisiert am 23.06.2022**

* [**WARUM HUSTEN MAN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#warum-husten-man)
* [**HELFEN HAUSMITTEL GEGEN HUSTEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#helfen-hausmittel-gegen-husten)
* [**VIEL TRINKEN GEGEN HUSTEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#viel-trinken-gegen-husten)
* [**HUSTEN-TEES**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#husten-tees)
* [**INHALIEREN GEGEN HUSTEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#inhalieren-gegen-husten)
* [**HUSTENSAFT SELBER MACHEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#hustensaft-selber-machen)
* [**KARTOFFELWICKEL GEGEN HUSTEN**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#kartoffelwickel-gegen-husten)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/medikamente-heilpflanzen/hausmittel-bei-husten-722633.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Warum husten man?**

Husten ist keine Krankheit. Husten ist eine Reaktion des Körpers. Man hustet zum Beispiel bei einer Erkältung. Das ist sehr wichtig: Durch das Husten werden nämlich die Krankheitserreger aus dem Körper herausgestoßen. So können Viren oder Bakterien aus dem Körper heraus. Husten kann auch andere Ursachen haben.

**Achtung:** Manchmal kann Husten ein Anzeichen einer Erkrankung sein. Husten kann zum Beispiel Anzeichen einer Coronavirus-Infektion sein. Sie haben Husten? Und Sie haben weitere Beschwerden wie zum Beispiel:

* Fieber
* Nachtschweiß
* starkes Krankheitsgefühl
* Auswurf beim Husten

Dann sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Ein Baby oder Kind hat Husten? Dann sprechen Sie sofort mit dem Kinderarzt.

**Helfen Hausmittel gegen Husten?**

Bei einer Erkältung heilt Husten oft ohne Behandlung. Arzt oder Apotheker können aber auch Therapien empfehlen. Die Therapien lindern zum Beispiel den Hustenreiz. Oder sie helfen bei Schleim im Hals und in der Lunge. Es gibt auch verschiedene Hausmittel gegen Husten. Bei Hausmitteln haben Wissenschaftler oft keinen sicheren Beweis für die Wirkung. Aber viele Menschen glauben an diese Wirkung. Auch der Glaube an ein Hausmittel kann helfen. Deshalb empfehlen manchmal auch Ärzte bestimmte Hausmittel. In den nächsten Abschnitten stellen wir Ihnen verschiedene Hausmittel gegen Husten bei einer Erkältung vor.

**Viel trinken gegen Husten**

Ein wichtiges Hausmittel gegen Husten ist: viel trinken. Durch die Flüssigkeit bleiben die Schleimhäute feucht. Das ist wichtig und hilft gegen den Hustenreiz. Außerdem löst die Flüssigkeit den Schleim. Dadurch wird das Abhusten leichter.

**Achtung**: Manche Menschen mit Herzkrankheiten oder Nierenkrankheiten dürfen nur eine bestimmte Menge trinken. Diese Menschen sollten deshalb vorher mit ihrem Arzt sprechen.

**Husten-Tees**

Sie können auch Husten-Tees aus der Apotheke trinken. In Husten-Tees sind besondere Heilpflanzen enthalten. Dazu gehören zum Beispiel Thymian oder Schlüsselblume. Diese Heilpflanzen können den Schleim lösen. Andere Husten-Tees enthalten zum Beispiel:

* Eibisch
* Spitzwegerich
* Efeu

Diese Heilpflanzen sollen gegen den Hustenreiz helfen. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker. Er gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

**Inhalieren gegen Husten**

Inhalieren ist das Fachwort für: Einatmen. In der Medizin meint man damit eine Behandlung der Atemwege. Beim Inhalieren wird zum Beispiel Wasserdampf eingeatmet. Der Wasserdampf befeuchtet die Schleimhäute in:

* Nase
* Mund
* Hals

Das hilft gegen den Hustenreiz. Außerdem kann der Wasserdampf den Schleim lösen. Dadurch wird das Abhusten leichter

**Hinweis**: Ein Kind soll inhalieren? Dann sprechen Sie vorher mit dem Arzt.

**So inhalieren Sie** richtig:

1. Gießen Sie sehr warmes Wasser in eine Schüssel.
2. Beugen Sie sich über die Schüssel. Decken Sie dann Ihren Kopf und die Schüssel mit einem Handtuch ab.
3. Atmen Sie den warmen Wasserdampf mehrmals ein und aus.
4. Inhalieren Sie mehrmals am Tag.

**Achtung**: Beim Inhalieren wird sehr warmes Wasser verwendet. Seien Sie vorsichtig mit dem warmen Wasser! Es kann nämlich auf der Haut zu Verbrühungen führen.



**Benutzen Sie am besten einen Inhalator zum Inhalieren**

*© W&B/Bernhard Limberger*

Benutzen Sie am besten einen Inhalator. Ein Inhalator ist ein besonderes Gerät. Ein Inhalator ist eine Flasche mit einem Aufsatz für Mund und Nase. In den Inhalator kommt das warme Wasser. Dann kann der Wasserdampf durch den Aufsatz eingeatmet werden.

Sie können auch **Salbei** in das warme Wasser tun. Salbei hilft gegen den Hustenreiz. Sie können aber auch bestimmte ätherische Öle in das warme Wasser tun. Ätherische Öle sind Pflanzenstoffe wie zum Beispiel **Menthol**. Menthol kann den Schleim im Hals lösen. Sprechen Sie erst mit dem Arzt oder Apotheker.

**Achtung**: Kinder dürfen nicht mit ätherischen Ölen inhalieren. Ätherische Öle sind für Kinder gefährlich. Bestimmte ätherische Öle können bei Kindern zum Atemstillstand führen. Auch für Menschen mit Asthma können ätherische Öle gefährlich sein.

**Hustensaft selber machen**

Sie können Hustensaft selber machen. Dafür brauchen Sie:

* eine Zwiebel
* Kandiszucker

In der Zwiebel sind viele gute Stoffe. Zum Beispiel:

* ätherisches Öl
* schwefelhaltige Verbindungen
* andere Pflanzenstoffe

Diese Stoffe sollen gegen den Hustenreiz wirken.

So machen Sie den Hustensaft:

1. Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Stücke.
2. Vermischen Sie die Zwiebelstücke dann mit Kandiszucker in einem Topf.
3. Kochen Sie das Zwiebel-Kandiszucker-Gemisch bei schwacher Hitze auf.
4. Nehmen Sie den Topf vom Herd. Lassen Sie das Zwiebel-Kandiszucker-Gemisch eine Weile abkühlen.
5. Geben Sie das Zwiebel-Kandiszucker-Gemisch dann in ein Tuch oder in einen Kaffee-Filter. Fangen Sie den Saft in einem Gefäß auf.

Von dem Saft können Sie mehrmals am Tag einen Teelöffel einnehmen. Statt Kandiszucker können Sie auch Honig mit der Zwiebel vermischen. Auch Honig hat viele gute Stoffe und kann bei Husten helfen.

**Achtung**: Für Kinder unter einem Jahr ist Honig sehr gefährlich. Kinder unter einem Jahr dürfen deshalb keinen Honig bekommen.

**Kartoffelwickel gegen Husten**

Manche Menschen empfehlen Kartoffelwickel gegen Husten. Kartoffelwickel können Sie einfach selbst machen. Dafür brauchen Sie:

* 5 mittelgroße Kartoffeln
* ein Geschirrtuch

So machen Sie die Kartoffelwickel:

1. Kochen Sie die Kartoffeln weich.
2. Zerdrücken Sie die Kartoffeln auf dem Geschirrtuch.
3. Lassen Sie die zerdrückten Kartoffeln im Geschirrtuch abkühlen. Die Kartoffeln sollen noch warm sein. Sie sollten sich daran aber nicht verbrennen.
4. Legen Sie das Geschirrtuch dann mit den warmen Kartoffeln auf Ihre Brust.
5. Lassen Sie das Geschirrtuch so lange auf Ihrer Brust liegen, bis die Kartoffeln kalt sind.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

**Achtung**: Sie haben Husten und Fieber? Oder Ihr Husten wird auch nach einer Woche nicht besser? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie und gibt Ihnen alle wichtigen Informationen. Sie bekommen nicht genug Luft? Oder Sie haben Schwierigkeiten beim Atmen? Dann rufen Sie den Notarzt.

Sie wollen noch mehr zum Thema Husten lesen? Mehr Informationen finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/husten-welche-hausmittel-helfen-715983.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung**: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.