

# Husten? Honig und Heilpflanzen!

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 1-2: **Honig gegen Husten**

PDF erstellt am: **13.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-594402>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Husten? Honig und Heilpflanzen!

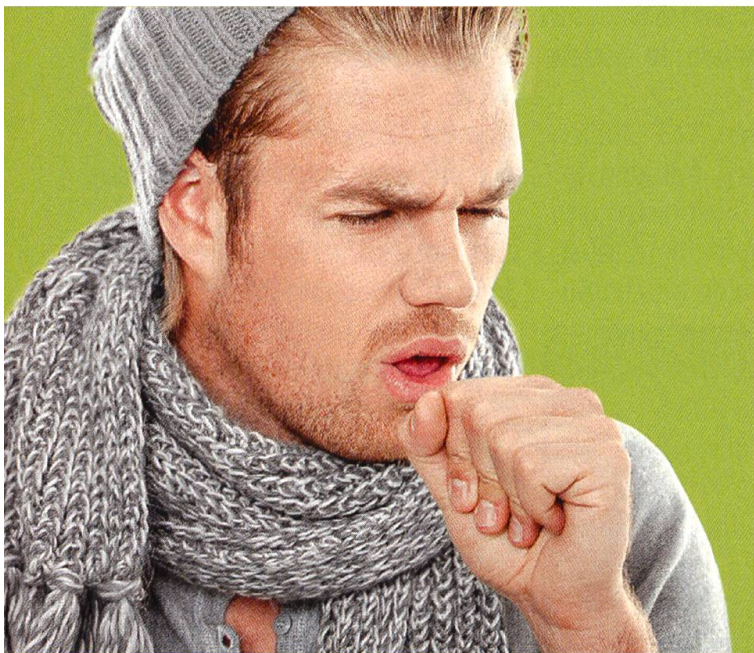
Husten ist ein sinnvoller Abwehrmechanismus unseres Körpers. Er hält die Atemwege frei und säubert Bronchien und Lunge von Schleim. Andauernder Reizhusten bei einer Erkältung jedoch strapaziert Hals und Nervenköstüm.

Da sind lindernde natürliche Mittel angesagt.

Claudia Rawer

Unsere Lunge steht als einziges inneres Organ in ständigem Austausch mit der Umwelt. Was auch immer die Luft, die wir atmen, enthält, die Lunge

gen aus der Lunge heraus. Sind die Flimmerhärchen überlastet, geschädigt oder muss es ganz schnell gehen, übernimmt der Husten seine Rolle.



Bei quälendem Reizhusten halten die fleissigen Bienen mit ihrem Honig ein Naturprodukt bereit, das lindert und hilft.

muss es verkraften. Ob Staub, Russ, Rauch oder kleinste Erreger, unser Atemorgan muss sich davor schützen. Das geschieht mit Hilfe eines professionellen Reinigungsteams: den Zilien und dem Hustenreflex.

Atemwege und Lunge sind von einem schleimigen Überzug bedeckt, indem sich all die Fremdstoffe in der Atemluft, Bakterien und Viren fangen. Die Zilien, feinste Härchen auf dem Gewebe der Atemwege, transportieren diesen «angereicherten» Schleim durch unermüdliches Flimmern und Schla-

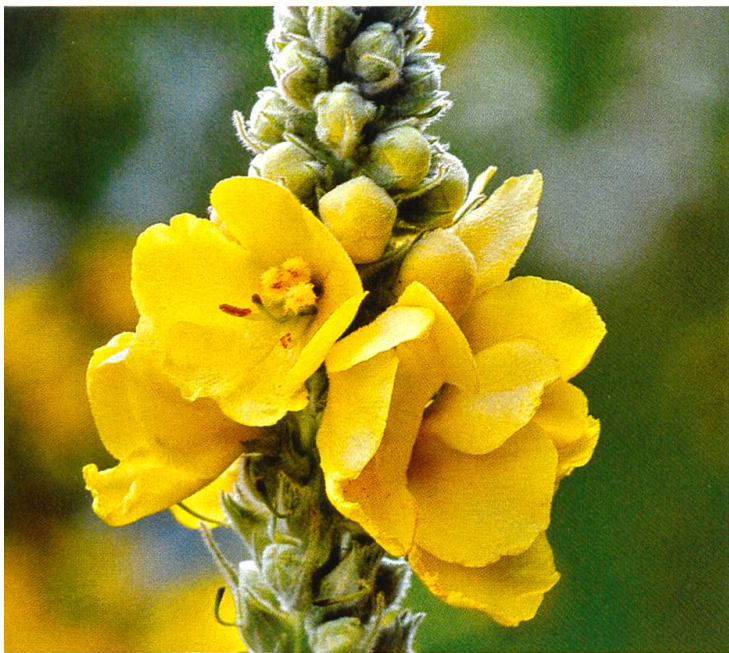
Wird ein Hustenrezeptor gereizt, wird über einen komplizierten Nervenweg ein stossweises Ausatmen ausgelöst. Allerdings mit einem beträchtlichen Unterschied zum normalen Atemvorgang: Ausgeatmet wird gegen die geschlossenen Stimmritzen. Sie öffnen sich erst mit Verzögerung, wodurch ein sehr hoher Druck im Brustkorb entsteht und die ausgeatmete Luft mit einer Geschwindigkeit von mehr als 600 Stundenkilometern heraus-schießt. Das Geräusch dieser Mini-Explosion nennen wir Husten.

Husten als Krankheitssymptom kann vielerlei Ursachen haben. Der trockene Reizhusten, der im Rahmen fast jeder Erkältung auftritt, ist zwar harmlos, aber oft quälend. Man bellt vor sich hin, der Hals wird wund, die Stimme knarzt, selbst im Schlaf findet man keine Ruhe. Nicht nur der Patient ist genervt, auch seine Kollegen im Büro, die Mitreisenden im öffentlichen Verkehr und die anderen Kinobesucher.

Verantwortlich für den Husten wie auch für andere Erkältungssymptome sind in aller Regel Viren (vgl. auch S. 20 ff. dieser Ausgabe). Dem geplagten Hals ist's jedoch egal, wer ihn gerade heimsucht, er hofft auf Linderung. Da im Gegensatz zum sogenannten produktiven Husten, der den Schleim aus Bronchien und Lunge herausbefördert, trockener

nur effektiv den belastenden Husten, er wirkt sogar besser als Medikamente. Synthetische Mittel gegen Husten enthalten meist die Wirkstoffe Dextromethorphan oder Diphenhydramin. Diese haben Untersuchungen zufolge jedoch genauso wenig Wirkung wie ein Placebo. Beim direkten Vergleich von Dextromethorphan mit Honig schnitt das Bienenprodukt deutlich besser ab.

Auch in weiteren Studien litten die Teilnehmer, die Honig bekamen, unter weniger Hustenattacken, husteten weniger stark und schliefen besser. Den Effekt führen Mediziner vor allem auf die antimikrobielle Wirkung des Honigs sowie auf die vermutlich reizstillende Süsse zurück. Zudem wird angenommen, dass Inhaltsstoffe des Honigs die zelleigene Abwehr alarmieren. Nebenwirkungen traten nicht auf.



Königskerze (links) und Eibisch gehören zu den wichtigsten pflanzlichen Helfern bei Husten.

Reizhusten sogar schädlich für die Schleimhäute ist, ist das auch medizinisch sinnvoll. Schnelle und wirksame Erleichterung für die wund Kehle bringen Haus- und pflanzliche Heilmittel.

### Honig hilft bei Husten

An erster Stelle unter den natürlichen Heilmitteln ist Honig zu nennen. Was Grossmutter schon wusste, wenn sie bei Erkältungshusten warme Milch mit Honig verordnete, haben Wissenschaftler inzwischen bestätigt. Sie stellten fest: Honig lindert nicht

### Honig für Kinder

Besonderes Augenmerk legten die Forscher bei ihren Untersuchungen auf die Anwendung von Honig bei Kindern. Babys unter einem Jahr sollten nämlich keinen Honig bekommen: Als Naturprodukt kann er Sporen des Bakteriums *Clostridium botulinum* enthalten. In äusserst seltenen Fällen können sich diese Sporen im Darm von Säuglingen (und bei sehr empfindlichen Erwachsenen) vermehren und das gefährliche Botulinumtoxin bilden, so dass es zu Vergiftungssymptomen kommt. Erst ab einem

Alter von rund sechs Monaten verhindert der Darm die Ausreifung der Sporen.

Für Kinder ab etwa einem Jahr besteht jedoch keine Gefahr, im Gegenteil: Zehn Gramm Honig vor dem Schlafengehen wirkten bei ihnen so gut, dass die Mediziner den Eltern empfahlen, auf andere Hustenmittel ganz zu verzichten. Nur zu lange sollte die süsse Behandlung wegen der Kariesgefahr für die Kinderzähne nicht andauern.

### Die Flamme gegen Husten

Diesen Namen soll der griechische Arzt Dioskurides der Königskerze (*Verbascum*) verliehen haben. Er wusste wohl, warum: Die Pflanze wird seit altersher gegen eine ganze Reihe von Beschwerden eingesetzt, zum Beispiel bei Hautproblemen, zur Behandlung von Wunden oder gegen Blasen- und Nierenbeschwerden. Am effektivsten jedoch erweist sich die majestätische Königskerze bei Katarhen der oberen Atemwege. Die Blüten enthalten Schleimstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Saponine und Iridoide sowie Trauben- und Fruchtzucker. Die Iridoide wirken entzündungshemmend, die Schleimstoffe lindern den Reiz und bilden eine Art Schutzfilm auf den geplagten Schleimhäuten.

Auch hier spielt vielleicht die Süsse eine Rolle: Die Blüten enthalten relativ viel Zucker, was Königsker-

zentee auch bei Kindern beliebt macht. Honig und Königskerze passen gut zusammen: Die «Flamme gegen Husten» ist bei Bienen als Futterpflanze sehr begehrt.

### Empfehlung von Experten: Eibisch

Wenn ein trockener Reizhusten als offensichtlicher Begleiter einer banalen Erkältung auftritt, lässt er sich auch gut mit Eibisch behandeln. Dieser Meinung ist beispielsweise Prof. Harald Morr, der Vorsitzende der deutschen Lungenstiftung.

Eibisch (*Althaea officinalis*) gehört zu den Malvengewächsen, die in den Blüten, Blättern und besonders in den Wurzeln ebenfalls Schleimstoffe enthalten. Diese Polysaccharide (Mehrfachzucker) heften sich an die Schleimhäute in Mund, Rachen und Hals und beruhigen sie. So wirkt Eibisch der Reizung und Entzündung entgegen, dämpft den Reizhusten und lindert Heiserkeit.

Schon im frühen Mittelalter wurden kandierte Stücke der Eibischwurzel als Mittel gegen Erkältungen eingesetzt. Später stellten Konditoren aus den klebrigen, zuckerhaltigen Wurzeln eine Süssigkeit her, in Deutschland Mäusespeck, in Frankreich «pâte de guimauve» genannt – und heute vor allem in den USA als «Marshmallow» überaus beliebt. Die heute industriell produzierten, quietschbunten Schaumzucker-Hütchen helfen allerdings nicht gegen Husten! Auch der Eibisch ist übrigens eine wertvolle Bienenfutterpflanze.

### Wann man zum Arzt gehen sollte

Ein Reizhusten, der bei einer Erkältung auftritt, lässt sich prima mit Honig und Heilpflanzen behandeln. Doch nicht jeder Husten ist harmlos. Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin, wenn...

- ◆ der Husten lange (über Wochen) andauert
- ◆ mit Fieber, Schüttelfrost oder starker Schleimproduktion einhergeht
- ◆ von Atemnot, Schmerzen in der Brust, Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit begleitet wird
- ◆ andauernde Heiserkeit auftritt
- ◆ der Husten durch Sodbrennen oder Magenbeschwerden verursacht wird
- ◆ Husten bei Babys unter drei Monaten oder bei älteren Personen (über 75) auftritt. ■

#### A.VOGEL-TIPP Husten-Spray

Der neue Husten-Spray von A.Vogel ist geeignet bei trockenem Husten und Reizhusten. Die Anwendung des Sprays bewirkt eine Schutzfilmbildung über die gereizten Rachenschleimhäute und lindert dadurch rasch den Hustenreiz. Das Produkt enthält Honig sowie Extrakte aus Königskerze und Eibisch und ist zu 100 Prozent natürlich. Die Spray-Form ist praktisch für unterwegs, am Arbeitsplatz oder auf dem Nachttisch. Erhältlich ab Mitte Januar in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG

