

Dem Husten was husten ... Kräuter gegen den Husten

ACHTUNG: Achten sie darauf keine Kräuter zu verwenden auf die sie allergisch reagieren. Schwangere und Stillende fragen bitte bei ihrer Hebamme nach, welche Kräuter geeignet sind für sie.

Es gibt verschiedene Hustenarten.

Hier widmen wir uns den 3 häufigsten:

Jeder kennt das:

1. den Reizhusten - trocken, immer wieder,
2. den schmerzhaften Husten – der in der Brust sitzt und einem das Gefühl gibt, da will etwas raus was nicht raus kommt.
3. Den produktiven Husten – da kommt es dann und wir sind froh, es löst sich.

Mit den weiteren Hustenformen beschäftigen wir uns nicht in der Selbstbehandlung, die gehören in fachlich kompetente Hände.

Der **Reizhusten**, die Schleimhäute sind in einem gereizten Zustand, jedoch nicht entzündet. Auslöser sind: Staub, Rauch, Umweltgifte, Allergene, Reflux, Medikamente, psychosomatisch etc.

Die Schleimhäute möchten besänftigt und eingehüllt werden.

Dafür sorgen Kräuter wie z.B.:

- Spitzwegerich,
- Eibischwurzel und Blätter,
- Huflattichblätter,
- Islandmoos,
- Malven-blätter und Blüten,
- Königskerzenblüten

Bei gekauften Tees achten Sie bitte darauf das mindestens 3 dieser Kräuter drin sind. Sie können sich auch eine Teemischung in der Apotheke fertigen lassen:

20 g Spitzwegerich
20g Königskerzenblüten
20g Huflattichblätter
10g Malvenblüten
10g Anissamen
10g Melisse

Oder in der Apotheke sich jeweils ein einzelnes Kraut geben lassen.

Den Tee aufbrühen und 10 Min. ziehen lassen, dann abseihen.

Mit Honig süßen, wohltuent ist Fenchelhonig.

Eine Besonderheit bildet die Eibischwurzel/Blätter/Blüte.

Diese werden kalt angesetzt. Klein schneiden/zupfen und über Nacht im kalten Wasser ziehen lassen, abseihen und auf Trinktemperatur erwärmen. Eibisch bildet Schleim, der die Reizung lindert. Dieser wird durch Hitze zerstört.

Festsitzender Husten:

Wenn es in der Brust schmerzt, sich alles wund und entzündet anfühlt kommen diese Kräuter infrage:

- Spitzwegerich
- Thymian
- Anis
- Fenchel
- Lungenkraut
- Schlüsselblume
- Süßholz

Neben der krampflosenden, haben diese Kräuter auch antiseptische und schleimfördernde Wirkung.

So achten sie bei fertigen Tees immer auf mind. 3 dieser Zutaten. Sie sollten möglichst vorne stehen, also Hauptzutaten sein.

Ein Teerezept:

30g Spitzwegerich
20g Thymian
20g Lungenkraut
10g Süßholzwurzel
10g Schlüsselblumenblüten
10g Melisse

Husten mit Auswurf, hier gilt es den Schleim flüssiger zu machen und das Abhusten zu erleichtern

Das geschieht durch diese Kräuter:.

- Thymian,
- Efeublätter,
- Primelwurzel,
- Schlüsselblumenblüten,
- Süßholzwurzel,
- Königskerze
- Anis
- Huflattichblätter

Um den Schleim zu verflüssigen und dadurch das Abhusten zu erleichtern dienen folgende Kräuter:

- Thymian
- Efeublätter
- Primelwurzel
- Schlüsselblumenblüten
- Süßholzwurzel
- Königskerzenblüten
- Anis
- Huflattich

Eine Teemischung wäre z.B.:

20g Thymian

20g Huflattichblätter

20g Königskerzenblüten

10g Anis

10g Schlüsselblumenblüten

10 g Primelwurzel

Die Teemischung aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Vor dem Trinken mit Honig süßen.

Sirup und Honig

Neben den Tees kann man auch Hustensirup/Honig schnell und einfach herstellen.

Meerrettich-Honig

Schneide ein Stück Meerrettich von der Wurzel ab.

- Wasche und schäle das Meerrettich-Stück.
- Reibe den Meerrettich. Auf einer feien Reibe
- Fülle den geriebenen Meerrettich in ein Glas.
- Gib Honig über den Meerrettich und verrühre die beiden.
- Verschliess das Glas und lass Meerrettich und Honig ein paar Stunden ziehen.
- Nimm den Meerrettich-Honig dann löffelweise ein.
- Am besten eignet sich morgens und abends ein Löffel.
- Der Meerrettich-Honig hält etwa eine Woche, verliert aber von Tag zu Tag an Schärfe.

Vorsicht bei einem empfindlichen Magen, für Kinder über 12 Jahre und Erwachsene geeignet.

Zwiebelhonig

Zutaten

1 Zwiebel, 3 Eßl. Honig

1. Schneide eine Zwiebel in feine Würfel.
2. Fülle die Zwiebelwürfel in ein Glas.
3. Gebe etwa drei Esslöffel in das Glas mit den Zwiebeln, unterrühren
4. Verschliesse das Glas und lass die Mischung für 6 bis 24 Stunden ziehen.
5. Nach der Ruhezeit hat sich Flüssigkeit im Glas abgesetzt.
6. Man kann den Zwiebelhonig jetzt einfach aus dem Glas löffeln.
Oder man siebt den Zwiebelhonig ab.
7. Wenn man die Wirkstoffreste in der Zwiebel-Honig-Mischung nutzen will, kann man die Mischung ausdrücken oder man giesst ihn als Tee auf, der auch sehr gut gegen Husten und für den Stoffwechsel ist.

Den fertigen Zwiebelhonig teelöffelweise einnehmen.
Zwiebelhonig ist nicht lange haltbar. Nach 1-2 Tagen sollte er frisch gemacht werden. Im Kühlschrank lagern.

Zwiebel Sirup

Dies ist eine alternative zum Zwiebel Honig, wenn man kein Honig zu Hause hat. Da der Honig eigene Wirkstoffe hat ist Sirup nicht ganz so wirkungsvoll.

Zutaten: 1 Zwiebel, 3 Eßl. Honig

1. Den Zucker in ein Glas füllen
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und dazu geben
3. Vermische die Zwiebelstücke mit dem Zucker.
4. Verschliesse das Glas und lass die Mischung für 6 bis 24 Stunden ziehen.
Nach der Ruhezeit hat sich Flüssigkeit im Glas abgesetzt.
Wenn man das Glas öffnet, kann man sehen, wie die Zwiebelstücke im Sirup schwimmen.
5. Man kann den Zwiebelsirup jetzt einfach aus dem Glas löffeln, oder absieben.
6. mehrmals tägl. einen Teelöffel

Es eignen sich Kandiszucker und Haushaltszucker, braun oder weiß.

Zwiebel Honig und Zwiebel sirup sind auch für jüngere Kinder geeignet.

Schneller Zwiebel Sirup

- Hacken Sie ca. 200 g Zwiebeln in grobe Stücke.
- Geben Sie die Zwiebeln mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und 200 g Zucker oder Honig in einen Topf.
- Vermischen Sie alle Zutaten gut.
- Lassen Sie die Mischung so lange köcheln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Filtern Sie den Zwiebelsaft durch ein feines Sieb oder Küchentuch.
- Lassen Sie den Saft gut abkühlen.

In dieser Variante können sie Thymian, Fenchel oder Spitzwegerich mit begeben.
Der Sirup ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Spitzwegerich Honig

Besonders gut für Kinder geeignet

1. 25g Spitzwegerichblättern in einen Topf geben, mit 500ml Wasser kurz aufkochen
2. die Spitzwegerich-Abkochung 30 Minuten lang ziehen lassen.
3. die Spitzwegerich-Abkochung durch das Sieb abgiesen
4. Stell die durchgeseibte Spitzwegerich-Abkochung erneut zum kochen bringen
5. Köchel diese auf die Hälfte ein.
6. Spitzwegerich-Abkochung zuerst abkühlen, auf ca. 40 Grad damit die Wirkstoffe des Honigs nicht zerstört werden.
7. Wenn du ein Thermometer dafür hast, ist es gut, wenn nicht, dann benutze deinen kleinen Finger und warte bis die Spitzwegerich-Abkochung gut handwarm ist.
8. Lass dann den Honig in die Spitzwegerich-Abkochung laufen.
9. Rühr gut um, bis sich der Honig in der Spitzwegerich-Abkochung löst.
10. Wenn der Spitzwegerich-Sirup abgekühlt ist, kann er in eine Flasche gefüllt werden
11. Beschrifte diese mit Inhalt und Datum.
12. Lager den Sirup möglichst kühl.

Dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen.

Bitte beachten Sie die Beschränkungen im Gebrauch.

Die Kräuter wurden von mir so ausgewählt das sie Homöopathie verträglich sind.

Mentholhaltige Pflanzen wie Eukalyptus oder Pfefferminze kommen daher nicht vor.
Kampfer antdotiert homöopathische Mittel.

Inhalationen:

Dampfinhalation, auf bewährter Weise:

Heißes Wasser in eine Schüssel oder einen Topf, ein Badetuch über den Kopf und den Dampf einatmen. Gesicht soll sich erwärmen, jedoch nicht zu heiß werden, Augen geschlossen halten.

Kinder beaufsichtigen! Verbrühungsgefahr!

Bei Babys und Kleinkindern den Topf neben das Bettchen stellen, dafür sorgen das das Kleinkind es nicht erreicht und in der Nähe des Bettchen ausdampfen lassen.

Für alle geeignet: 1 Eßl. Kochsalz auf 1 l Wasser

Für über 3 Jahre: Anis oder Thymian unten in den Topfgeben und mit Wasser aufgiesen

Vorsicht bei Korbblütlerallergien, sonst für alle: Kamillie als Kraut in den Topf geben.

Der warme eingeatmete Dampf weitet die Gefäße, öffnet die schleimproduzierenden Zellen und wirkt schon so als reiner Wasserdampf Hustenreiz lindernd und schleimfördernd.