



Hausgemachter Hustensaft

Was ist ein Husten? Husten ist ein forciertes Ausatmen gegen eine geschlossene Glottis, die sich durch das heftige Freisetzen von Luft aus der Lunge öffnet. Einem Husten geht ein tiefes und schnelles Einatmen voraus. Es kann entweder freiwillig oder unfreiwillig sein. Husten gilt als akut, wenn er weniger als drei Wochen anhält. Es ist subakut, wenn es zwischen drei und acht Wochen auftritt. Hält der Husten länger als acht Wochen an, spricht man von chronisch. Ein produktiver Husten ist, wenn der Auswurf abgehustet wird, und ein unproduktiver Husten ist, wenn er trocken ist. Was sind die Ursachen eines Hustens? Ein …



Was ist ein Husten?

Husten ist ein forciertes Ausatmen gegen eine geschlossene Glottis, die sich durch das heftige Freisetzen von Luft aus der Lunge öffnet. Einem Husten geht ein tiefes und schnelles Einatmen voraus. Es kann entweder freiwillig oder unfreiwillig sein.

Husten gilt als akut, wenn er weniger als drei Wochen anhält. Es ist subakut, wenn es zwischen drei und acht Wochen auftritt. Hält der Husten länger als acht Wochen an, spricht man von chronisch. Ein produktiver Husten ist, wenn der Auswurf abgehustet wird, und ein unproduktiver Husten ist, wenn er trocken ist.

Was sind die Ursachen eines Hustens?

Ein Husten weist normalerweise auf das Vorhandensein einer Krankheit hin. Die Krankheit kann von einer leichten Infektion der Schleimhaut des Rachens und der Atemwege bis hin zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen wie Tuberkulose und Lungenkrebs reichen.

Einige der Ursachen von Husten sind:

- Atemwegsinfektion – Erkältung, Bronchitis, Lungenentzündung, Keuchhusten oder Tuberkulose
- Reaktive Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung und Raucherhusten
- Gastroösophagealer Reflux
- Luftverschmutzung
- Fremdkörper in den Atemwegen
- Psychogener Husten – Husten, um Aufmerksamkeit zu erregen. Zum Beispiel entwickelt ein Kind einen Husten, wenn es ein Geschwisterkind mit chronischem Husten hat und mehr Aufmerksamkeit von den Eltern bekommt
- Neurogener Husten – Husten aufgrund einer neuropathischen Störung

Hausgemachter Hustensaft

Die meisten auf dem Markt erhältlichen Hustensäfte lindern das Problem vorübergehend. Da sie einige Chemikalien enthalten, die für den Körper nicht geeignet sind, ist hausgemachtes Hustenmittel der bevorzugte Weg. Hier sind einige Rezepte für Kräuter-Hustensaft:

- **Ingwer - Zitronentee:** Den Saft von zwei Zitronen auspressen und die Schale der Zitrone abreiben. Fügen Sie einen halben Esslöffel geschnittenen Ingwer und eineinhalb Esslöffel geriebene Zitronenschale in 1 Tasse Wasser hinzu und bringen Sie es zum Kochen. 5 Minuten köcheln lassen. Die Lösung abseihen. 1 Tasse rohen Honig leicht erhitzen und mit der abgeseihten Lösung mischen. Den Zitronensaft hinzugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen. Wenn die Mischung schaumig dunkelbraun wird, schalten Sie die Hitze aus. Bewahren Sie dies in einem Glas auf und nehmen Sie es alle zwei Stunden ein.

- **Milch mit Kurkuma:** Eine Tasse heiße Milch mit einer Prise Kurkumapulver kann die Schleimhaut beruhigen und die Hustenanfälle reduzieren. Diese Mischung kann, wenn sie vor dem Schlafengehen eingenommen wird,

reduziert ist. Mischen Sie einen Teelöffel Honig und trinken Sie die Mischung, wenn sie warm ist. Dies kann als ausgezeichnete Hustensaft für Säuglinge und ältere Kinder dienen.

- **Nelke-Zimt-Trockener Ingwer:** Kochen Sie Wasser zusammen mit einem halben Teelöffel trockenem Ingwerpulver, einer Prise Nelkenpulver und einer Prise Zimtpulver und bereiten Sie es als Kräutertee zu. Honig kann für den Geschmack hinzugefügt werden.
- **Milch mit Pfeffer und Kurkuma:** Fügen Sie je eine Prise schwarzes Pfefferpulver und Kurkuma in einer Tasse heißer Milch hinzu. Fügen Sie Honig für den Geschmack hinzu. Für eine beruhigende Wirkung und Hustenlinderung langsam schlürfen und trinken.

- **Honig-Zwiebel-Knoblauch:** Mischen Sie eine halbe Tasse Wasser und eine halbe Tasse Honig. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe hacken und zu der Mischung geben. Eine Prise Thymian oder Oregano kann

hinzugefügt werden, ist aber optional. Lassen Sie diese Mischung über Nacht ziehen und belasten Sie sie morgens. Die Mischung kann 2-3 mal täglich eingenommen werden. Bewahren Sie es im Kühlschrank auf.

- **Meerrettichsirup:** Mischen Sie eine viertel Tasse Honig mit einem Teelöffel geriebenem Meerrettich und lassen Sie es über Nacht ziehen. Verwenden Sie dies als Hustensaft und nehmen Sie es etwa 2-3 mal täglich ein.
- **Hustensaft mit Moonshine:** Mischen Sie eine viertel Tasse Moonshine, eine viertel Tasse Honig und 1 Esslöffel Zitrone. Bringen Sie die Mischung zum Kochen. Unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Mischung kann sofort durch Schlucken aus einer Kaffeetasse verzehrt werden. Die Mischung kann Schläfrigkeit verursachen und muss kurz vor dem Schlafen eingenommen werden.
- **Honig, Olivenöl und Zitrone:** Mischen Sie eine dreiviertel Tasse Honig mit dem Saft von 3 Zitronen und einer viertel Tasse nativem Olivenöl extra. Auf kleiner Flamme erhitzen, bis die Mischung zu dampfen beginnt. Kühlen Sie die Mischung ab und bewahren Sie sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Nehmen Sie bei Bedarf einen Esslöffel der Mischung als Hustensaft ein.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki