

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 1-2

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sanfte Hilfe bei Erkältungen

9 Hustenhelfer aus der Natur

Husten ist nicht gleich Husten: Welche Unterschiede es gibt, welche Heilpflanzen helfen und weitere nützliche Erkältungstipps verraten wir Ihnen hier.



Eine amerikanische Online-Umfrage¹ hat ergeben, dass Husten die Leistungsfähigkeit, Schlafqualität und das tägliche Leben von Betroffenen stark einschränkt. Schnelle Hilfe ist also wichtig. Für jeden, der eine schonende Therapie wünscht, eignen sich sanfte Helfer aus der Natur. Acht Heilpflanzen haben sich in der Behandlung von Husten besonders bewährt.

Reizhusten mit Pflanzentrio lindern

Trockener Reizhusten stellt sich meist zu Beginn einer Erkältung ein und kostet viel Energie. Denn die Luft wird dabei mit bis zu 600 km/h explosionsartig ausgehustet – und das bedeutet Schwerstarbeit für die Atemmuskulatur. Gleichzeitig ist Reizhusten ein Schlafräuber, da Anfälle oft auch nachts auftreten. Um diesen schnell zu lindern, eignet sich eine Kombination aus den Heilpflanzen Andorn, Sonnentau und Brechnuss. Diese wirkt der Verkrampfungsneigung entgegen, beruhigt die gereizten Atemwege und lindert den Hustenreiz.

DIE BESTEN TIPPS GEGEN HUSTEN

- Mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Denn Feuchtigkeit unterstützt die Atemwege bei der Abwehr von Erregern.
- Häufig lüften und eine Wasserschale aufstellen. Sonst reizt trockene Heizungsluft die strapazierten Atemwege zusätzlich.
- Über Nacht einen Quarkwickel auflegen. Dafür zimmerwarmen Quark in die Mitte eines Geschirrtuchs auftragen, Tuch-Enden über den Quark schlagen und auf die Brust legen. Darüber einen Wollschal wickeln, gut zudecken, möglichst bis zum nächsten Morgen wirken lassen.

Pflanzliches Quintett gegen produktiven Husten

Etwa zwei bis drei Tage dauert es in der Regel, bis sich der trockene Reizhusten zu einem produktiven Husten entwickelt. Es ist dann Sekret in der Lunge entstanden, über das Erreger abgehustet werden können. Hilfe kann die Kombination aus Anis, Quendelkraut, Thymian, Kuhschelle und Bittersüßem Nachtschatten bieten. Die Heilpflanzen erleichtern das Abhusten und lindern Entzündungen der Atemwege.

Pflanzliche Hustenhelfer – und wie sie helfen

- Andorn:** Erleichtert das Abhusten.
- Sonnentau:** Löst Krämpfe und lindert den Hustenreiz.
- Anis:** Wirkt schleimlösend und antibakteriell.
- Quendel:** Wärmt durch und löst festsitzendes Sekret.
- Thymian:** Lindert Verkrampfungen der Atemwege.
- Brechwurzel:** Stärkt den Aufbaustoffwechsel.
- Kuhschelle:** Löst trockenen, krampfartigen Husten.
- Bittersüßer Nachtschatten:** Wirkt bei Erkältungsneigung durch feuchtes und kaltes Wetter.
- Eibisch:** Beruhigt gereizte Atemwege.

Weleda Hustensirup: Einer für beide

Der Weleda Hustensirup ist ein pflanzliches, anthroposophisches Arzneimittel, das alle acht Heilpflanzen enthält und so beide Hustenarten lindern kann. Zusätzlich steckt Eibischwurzel im Weleda Hustensirup. Diese ist reich an Schleimstoffen, die sich wie ein schützender Film auf gereizte Atemwege legen und beruhigen. Aufgrund seiner milden, wohltuenden Wirkung und dem Verzicht auf künstliche Süsstoffe ist Weleda Hustensirup für die ganze Familie geeignet. Wichtig: Bei Kindern unter zwei Jahren sollte Husten stets ärztlich abgeklärt werden. Ab dem Alter von zwei Jahren kann Weleda Hustensirup auch ohne ärztliche Absprache eingesetzt werden. Der Weleda Hustensirup ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, 4144 Arlesheim, www.weleda.ch

Quelle Online-Umfrage: Dicipinigtis PV et al. Impact of cough and common cold on productivity, absenteeism, and daily life in the United States. ACHOO Survey. Curr Med Res Opin 2015;31: 1519–1525