Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Hilft Honig bei Husten?

Mo, 25.11.2019 - 10:45

Honig gilt als altes Heilmittel gegen Hustenreiz. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Honig Kindern mit akutem Husten tatsächlich ein wenig Linderung bringt. Der Hustenreiz wird etwas schwächer und tritt weniger oft auf, der Husten klingt ein bisschen früher ab. Es wird empfohlen, einen halben bis ganzen Teelöffel Honig direkt einzunehmen und langsam zu schlucken oder den Honig in Flüssigkeit, zum Beispiel in Tee, aufzulösen und diese schluckweise zu trinken. Kurz vor dem Schlafengehen eingenommen – natürlich vor dem Zähneputzen –, soll Honig den nächtlichen Hustenreiz lindern.

„Honig wirkt entzündungshemmend, auch eine antimikrobielle Wirkung wird ihm zugeschrieben“, weiß Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auch legt Honig sich über die strapazierten Schleimhäute im Hals und lindert dadurch den Hustenreiz.“ Nach Meinung von Ärzten und Ärztinnen hilft Honig jedoch nur bei Entzündungen der oberen Atemwege. Sind tiefere Abschnitte der Atemwege oder die Bronchien betroffen, darf man sich keinen Effekt erwarten.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Honig als mögliches Mittel zur Behandlung von Erkrankungen der oberen Atemwege bei Kindern ab einem Jahr. Für Kinder unter einem Jahr ist Honig dagegen nicht geeignet. Er kann nämlich Keime enthalten, die bei kleinen Kindern zu Vergiftungserscheinungen führen.