

Hustentees

1. Hustentee bei trockenem Reizhusten

Die meisten Erkältungen fangen mit dem typischen, trockenen Reizhusten ohne Auswurf an, der die Schleimhäute irritiert, im Hals kratzt und besonders in der Nacht quälend den Schlaf raubt.

Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?

Eibischblatt, Eibischwurzel und Isländische Flechte enthalten Schleimstoffe die sich bestens zur Linderung von trockenem Husten Bronchitis, Luftröhrenentzündungen eignen. Eibisch gehört zur Familie der Malvengewächse, die bis 1,5 m hohe Staude mit weißen bis rosa Blüten ist in Europa und Nord-Asien heimisch. Isländische Flechte, *Cetraria islandica*, ist auch unter der Bezeichnung Isländisch Moos bekannt. Die polsterförmig wachsende Strauchflechte ist im alpinen Raum heimisch. Oft wird die Wirkung dieser bewährten Arzneipflanzen durch Malve, Spitzwegerich und Königskerzenblüten ergänzt. Die individuelle Mischung stellen Arzneipflanzenfachleute nach bewährten Rezepturen zusammen.

Was soll die Teemischung bewirken?

Die Inhaltsstoffe hüllen die entzündeten Schleimhäute in Mund und hinterem Rachenraum wie eine Schutzschicht über die gereizten und entzündeten Stellen ein. Diese „Filmbildung“ wird bei chronischen Bronchialkatarrhen mit immer wieder aufflackerndem Reizhusten eingesetzt. Die in den Pflanzen enthaltenen Polysaccharide zeigen verlässliche beruhigende Wirkung indem sie den Hustenreiz unterdrücken. Eine schwache antibiotische Wirkung und ein immunstimulierender Effekt werden der Isländischen Flechte außerdem nachgesagt.

Wie soll der Tee zubereitet werden?

Es ist ratsam, Eibischtee kalt anzusetzen um innerster Linie die therapeutisch wichtigen Schleimstoffe und weniger die in der Pflanze enthaltene Stärke zu lösen. Man nimmt dazu 1-2 Teelöffel der Teemischung und übergießt diese mit kaltem Wasser. Am besten entfaltet der Tee seine Wirkung wenn man ihn 8-12 Stunden ziehen lässt, sodass sich die Inhaltsstoffe gut lösen können. Zum Trinken kann man den Tee auch ein wenig erwärmen, aber nicht

aufkochen. Der Genuss dieser Teemischung ist für Kinder und auch während der Schwangerschaft und Stillzeit unbedenklich, es sind keine Nebenwirkungen bekannt. Erwachsene und Kinder sollten täglich mehrere Tassen gut zubereiteten Tee zu sich nehmen.

2. Krampflösender Hustentee

Wenn Husten mit spastisch-krampfhaften Symptomen, mit Zusammenziehung der Schlund- und Bronchialmuskulatur und entsprechendem Luftmangel verbunden ist, können Heilkräuter Linderung verschaffen. Der **krampfartige Husten** tritt im Gegensatz zum normalen feuchten **Husten** zumeist ohne **Auswurf** (Hustenschleim) auf. Die dabei häufig auftretenden Hustenanfälle klingen meist bellend und hart und lassen sich nur schwer unterdrücken.

Aus welchen Pflanzen besteht der Tee?

Zahlreiche ätherische Öle induzieren bei "**trockenem Husten**" die Sekretion von Bronchialsekret und steigern die Zilienbewegung der Bronchien. Dadurch wird festsitzendes Sekret verflüssigt und kann leichter abgehustet werden. Thymian-, Fenchel- und Lindenblüten-enthaltende Tees werden wegen ihrer verlässlichen Wirkung gerne in Kombinationen eingesetzt. Der zur Pflanzenfamilie der Labiatae gehörende Thymian und der ätherisch-ölreiche Fenchel aus der Familie der Apiaceae verleihen dem Tee ein aromatisches Aroma. Auch Lindenblüten haben wegen ihrer krampflösenden und hustenreizvermindernden Eigenschaften lange Tradition zur Therapie von Atemwegsbeschwerden.

Was soll die Teemischung bewirken?

Der wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoff des Thymians ist das ätherische Öl. Es wirkt sekretolytisch (schleimverflüssigend), sekretomotorisch (auswurfördernd) und bronchospasmolytisch (krampflösend). Die Inhaltsstoffe der Fenchel Früchte beschleunigen die Schlagfrequenz des Lungenepithels und wirken als mildes Expektorans. Zur Linderung des Reizhustens bei Katarrhen der Atemwege, sowie als schweißtreibendes Mittel bei fieberigen Erkältungs- und Infektionserkrankungen werden Lindenblüten verwendet, die nur wenig ätherisches Öl, sondern als Hauptkomponente phenolische Inhaltsstoffe und Schleim enthalten.

Wie soll der Tee zubereitet werden?

Der Tee bei krampfendem Husten wird als Aufguss zubereitet. Dabei werden 1-2 Teelöffel der Teemischung in ein Gefäß gegeben und mit kochendem Wasser (ca.200 mL) übergossen. Zur besseren Extraktion des ätherischen Öls aus den Fenchelfrüchten werden diese knapp vor der Teezubereitung angestoßen, d.h. grob zerkleinert. Nach dem Übergießen wird das Gefäß abgedeckt, sodass sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen können. Die Teedrogen werden nach 5-10 Minuten abgeseiht, der Tee kann warm genossen werden.

Wegen der Stoffe des Thymians ist der Tee für Schwangere und in der Stillzeit nicht geeignet. Erwachsene können mehrmals täglich eine Tasse trinken.