

# Hausmittel gegen starken Husten und Schleim in der Lunge

Viele Menschen leiden bei Erkältungen unter starkem Husten und Schleim in der Lunge. Sie schlucken Hustenbonbons, doch die meisten helfen nur für eine kurze Zeit gegen die Symptome. Also wandert binnen kürzester Zeit schon das nächste Bonbon in den Mund – in der Hoffnung, den quälenden Husten endlich loszuwerden. Doch es gibt eine wesentlich bessere und effektivere Lösung, als Tee zu trinken, Hustensaft zu schlucken oder Bonbons zu lutschen.



[Flickr/ William Brawley](#)

Das Wundermittel heißt „Honig-Wrap“, und diesen musst du dir einfach nur eine Nacht lang auf die Brust legen. Deine Symptome werden deutlich zurückgehen oder sogar ganz verschwinden.

**Doch warum solltest du überhaupt den Honig-Wrap herkömmlichem Hustensaft vorziehen?**

**Viele Hustensäfte enthalten Codein. Da dieser Stoff bei Kindern unter 12 Jahren zu Atemproblemen, Verwirrung und Übelkeit führen kann, ist er für Kinder ungeeignet. Die sogenannte Atemdepression hat in Europa sogar schon Todesfälle verursacht. Durch Codein im Hustensaft wird die Atmung flacher und setzt manchmal sogar ganz aus.**



[Flickr/ Anita Hart](#)

Ein weiterer problematischer Inhaltsstoff ist Dextromethorphan. Bei diesem Hustenstiller kann es zu Schwindelgefühl, Magen-Darm-Beschwerden, Benommenheit oder auch Hautveränderungen kommen. Diese Nebenwirkungen brauchst du beim „Honig-Wrap“ nicht zu befürchten.

▪ **Für den natürlichen Hustenstiller brauchst du:**

- Bio-Honig
- Kokosnussöl
- 1 TL Mehl

- 1 Serviette
- medizinisches Klebeband



[Pixabay](#)

### So machst du den Honig-Wrap:

Vermische einen Teelöffel Mehl mit etwas Honig und gib die Mischung in das erwärmte Kokosöl. Gib die Flüssigkeit auf die Serviette und lege sie nun auf deine Brust. Fixiere den „Honig-Wrap“ mit dem Klebeband.

Bei Erwachsenen sollte die Kompresse nun über Nacht getragen werden. Kinder können sie schon nach 2 bis 3 Stunden wieder abnehmen. Es ist zu empfehlen, die Kompresse mehrmals pro Woche anzuwenden – so lange, bis die Symptome verschwunden sind.



Wenn du also ein natürliches Mittel gegen Husten suchst und den Schleim aus deinen Lungen gezielt entfernen willst, solltest du dieser Methode eine Chance geben. Sie hat keine Nebenwirkungen und hat schon vielen Menschen, insbesondere Kindern, gegen ihre lästigen Beschwerden geholfen.

Quelle: <http://www.gutfuerdich.co/husten-lunge>