



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Job oder Pflegeplatz gesucht?

BACHSTRASSE SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
 Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

Warentester: Geld für Hustenmittel kann man sich sparen

Wirksamkeit ist nicht ausreichend belegt

Nach dem Schnupfen kommt der Husten - und auch der sorgt für schlechte Nächte. Viele hoffen dann auf Hilfe aus der Hausapotheke. Dabei gibt es zwei Arten von Hustenmitteln: Hustenlöser lösen den Schleim und sollen das Abhusten erleichtern. Kommt es zum Ende des Infekts hin zu trockenem Reizhusten, sollen Hustenstiller Linderung bringen.

Doch wie gut sind die Mittel - pflanzlicher und synthetischer Natur - die man in der Apotheke kaufen kann?

Alle Hustenstillen fallen durch

Für 27 Hustenmittel hat die Stiftung Warentest Studien zur Wirksamkeit geprüft («Stiftung Warentest»-Ausgabe 11/2025). Das Fazit ist ernüchternd: «Das Geld für Hustenmittel können sich Verbraucher in der Regel sparen», schreiben die Testerinnen und Tester.

Das gilt vor allem für Hustenstillen. Sowohl die pflanzlichen als auch die synthetischen Varianten fallen im Test allesamt durch. Ihre Wirksamkeit ist nicht ausreichend belegt - und so mancher Wirkstoff birgt auch Risiken. Dextromethor-



Hustengeplagte greifen oft zu Arzneien, doch Honig, ob pur oder in warmen Getränken, kann ebenso lindern sein.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

phan etwa: Der Wirkstoff kann abhängig machen und Halluzinationen auslösen - wenn auch selten.

Etwas besser sieht es bei den Hustenlösern aus. Den Großteil von ihnen bewerten die Warentesterinnen und Warentester als «mit Einschränkung geeignet». Für sie ist zwar eine Wirkung nachgewiesen, sie fällt aber nur mäßig aus - und bei Belegen für die Wirksamkeit der Mittel ist noch Luft nach oben.

Honig tut es auch

Wer von Husten geplagt wird und kein Hustenmittel zu Hause hat,

muss sich also nicht auf den Weg zu Apotheke machen. Alternativ tut es auch der Griff zum Honigglas.

Denn Honig - ob pur oder eingeeignet in warmen Tee oder warme Milch - kann bei Husten wohltuend sein. Auch hier ist die Studienlage den Warentestern zufolge nicht eindeutig, «aber vergleichbar mit den eingeschränkt wirksamen Hustenmitteln im Test».

Was ebenfalls hilft: Ruhe und Geduld. Dass Husten nach einer Erkältung noch drei, vier Wochen bleibt, ist normal, so die Allgemeinmedizinerin Sabine Gehrcke-Beck

in der Zeitschrift. Ihr Rat: den Rachen feucht halten. Das hilft dem Körper dabei, den Husten selbst zu bekämpfen. Das klappt mit heißen Getränken, zuckerfreien Lutschbonbons und Inhalationen. (DPA)

Sozialstation
 PFLEGEDIENST - TAGESPFLEGE - BETREUTES WOHNEN

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bugalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

Mein Leben. Mein Wille: frauen-testament.de

miseror
 GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

Mobile med. Fußpflege
 Mzkin Asman

Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
 Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Ich spüle nicht!*

**Ich liebe dich!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

JETZT TERMIN VEREINBAREN: 0511 - 20 20 528

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!

Langenforther Platz 30853 Langenhagen
 P Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)
 Tel.: 0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz Seit 16 Jahren!

HOPPE HÖRGERÄTE GMBH

... wieder hören macht Spaß!

www.hoppe-hoergeraete.de