

Wieso ist Tee mit Honig gut bei Halsweh?

Dem Honig, verrät die griechische Mythologie, verdanken die Götter ihre Unsterblichkeit – uns genügt allerdings ein wirksames Hausmittel gegen Halsweh! Und da macht sich das flüssige Gold richtig gut.

Dank seiner sirupartigen Textur legt sich unbehandelter Honig wie eine Schutzschicht auf die gereizten Stellen in der Speiseröhre und wirkt obendrein wie ein natürliches Antibiotikum. Dafür sorgen einige seiner rund **200 Inhaltsstoffe**, die die Bienen bei der Produktion in den Honig bringen (u. a. Milchsäurebakterien). Die Entzündung wird gehemmt, das Immunsystem gestärkt. Wesentlicher als die Konsistenz ist der Zeitpunkt der Beigabe. Denn: Honig sollte nicht über 40 Grad erwärmt werden, um seine wertvollen Inhaltsstoffe nicht zu verlieren. Nach dem Kochvorgang also bitte ein paar Minuten mit dem Einrühren warten!

Wer Kräutertee mag, profitiert von einem zusätzlichen Effekt: Kräuterwirkstoffe helfen, möglichen Hustenreiz zu lindern. Auch die WHO rät zum Verzehr von Honig bei Husten – aber auf keinen Fall bei Kindern unter einem Jahr: Ihr Darm kann eventuell enthaltene Krankheitserreger noch nicht bekämpfen, es drohen Vergiftungen.

Übrigens: Honigsorten unterscheiden sich nicht nur in Geschmack und Aussehen, sondern auch in der Wirkung. Bei Halsschmerzen werden vor allem milder Berghonig, fruchtiger Lindenhonig, herber Waldhonig sowie exotischer Mänuka-Honig empfohlen.

Antwort von: **HANNA DORNER, MSC**, Ernährungswissenschaftlerin

