

Warum soll mein Kind gegen Husten keinen Hustensaft nehmen?

Hustensäfte haben im Kindesalter keinen Effekt, der über den Placebovergleich hinausgeht. Das ist schon lange bekannt. Wenn ihr Kind mit Hustensaft weniger hustet, dann ist das in erster Linie der Beweis, dass Sie als Eltern eine gute Beziehung zu ihrem Kind haben und Sie als Eltern über den Saft die Selbstheilungskräfte des Kindes stärken. Das ist gut, aber dafür brauchen Sie keinen Hustensaft.

Es gibt allerdings zwei Dinge, die nachgewiesenermaßen besser wirken als Placebo: Honig und Salbutamol (letzteres nur bei verengten Bronchien). Beim **Honig** ist ein Teil des Effektes die hohe Zuckerkonzentration. Glucose (Traubenzucker) "lähmt" die Hustenrezeptoren im Rachen, die durch den von der Nase herablaufenden Schleim und der kalten Einatemluft bei Mundatmung irritiert werden. Die Hustenrezeptoren reagieren weniger stark - also hat man weniger Hustenreiz. Die zähflüssige Konsistenz tut ein übriges dazu, den Rachen zu beruhigen und "natürlich" die Natur, in der die Bienen den Honig gesammelt haben.

Allerdings konnte meines Wissens noch niemand einen Unterschied messen zwischen dem teuren Manuka-Honig aus Neuseeland, der als Heilmittel mit antibiotischer Wirkung angepriesen wird (völlig unnötig, Husten ist 99% viral bedingt) und der billigen gelben Supermarktzuckerplörre, die wahrscheinlich nur wenig mit einem Bienenprodukt gemeinsam hat. Persönlich bevorzuge ich regionalen Imkerhonig, auch wegen der Ökobilanz.



Kinder unter einem Jahr dürfen noch keinen Honig! (manchmal sind da ganz "natürliche" Bakterien -Clostridien - drin, die Babys leider ganz schön krank machen können).

Die **Alternative für Babys:** rühren Sie so viel Traubenzucker in einen halben Eierbecher Wasser, bis das Ganze dickflüssig wird (Sie werden sich wundern, wieviel Traubenzucker man in einem halben Eierbecher versenken kann) - geben Sie davon ein Löffelchen bei Husten - funktioniert auch. Als vor 20 Jahren herauskam, dass Hustensäfte teure Placebos sind, war ich empört: Der "Thymi" Saft meiner Kinder wirkte soooo gut und zuverlässig, das konnte kein Placebo sein. Irgendwann fielen mir die Zuckerkrusten auf, die sich am Schraubverschluss vieler pflanzlicher Hustensäfte bilden und heute verstehe ich, was an "Thymi" gewirkt hat: Der Zucker ;-). Es schadet aber sicher nicht, ein paar frische Thymianblättchen mit in den Eierbecher mit dem Traubenzuckerwasser zu legen.

Die Hustenberuhigung durch Honig /Traubenzucker im Rachen ist vor allem gut für Kinder, die tags und beim *Einschlafen* husten. Pro Infekt darf so ein „gesunder“ Husten 3-7-14 Tage dauern. Schleimbildung ist eine effektive Art, Viren wieder loszuwerden und die Schleimhaut in Mund, Nase und Bronchien hat ihren Namen davon, dass sie Schleim produzieren kann.

Kinder, die vor allem nachts vom Husten *aufwachen*, benötigen in der Regel Salbutamol oder / oder eine Asthma-Diagnostik und Therapie. Bei ungewöhnlich starkem/anhaltendem Husten sollte eine ärztliche Abklärung auch auf selteneren Ursachen wie Keuchhusten erfolgen.